

名前： \_\_\_\_\_ 記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

① すららカップ期間（12月1日～1月21日の52日間）で、できるようになりたいことを宣言しよう！

② ①を達成するための目標を立てよう！

自分が目指す賞を選んで□に✓をつけて、目標を記入しよう！

目指す賞はいくつ選んでもOK！

総学習時間アワード

時間 \_\_\_\_\_ 分



入賞の目標もある人は、記入しよう！

\_\_\_\_\_位入賞！ ⇒③へ

ミッション達成賞

【 30 ・ 20 ・ 10 】時間以上にエントリーして達成する！

⇒③へ

皆勤・ニアピン賞

< 皆勤賞 >

< 皆勤ニアピン賞 >

【 52日間毎日 ・ 47日以上 】学習する！

⇒④へ

③ 1日あたりの目安学習時間を計算しよう！

|        |   |      |   |              |
|--------|---|------|---|--------------|
| 目標学習時間 | ÷ | 学習日数 | = | 1日あたりの目安学習時間 |
| 時間 分   |   | 日    |   | 時間 分         |

毎日学習する人は52日になるよ！

⇒④へ

【第19回すららカップ参考記録】

●総学習時間アワード

- 全国 1 位： 702時間44分
  - 全国 2 位： 616時間16分
  - 全国 3 位： 503時間19分
  - 全国 4 位： 482時間18分
  - 全国 5 位： 462時間50分
  - 全国 6 位： 261時間42分
  - 全国 7 位： 228時間15分
  - 全国 8 位： 203時間30分
  - 全国 9 位： 203時間14分
  - 全国 10 位： 189時間06分
  - ⋮
  - 全国 50 位： 109時間48分
- (ここまでが入賞ライン！)



④ 目標に合わせて、学習するユニットの計画を立てよう！

科目・ステージ・レッスン・ユニットを記入しよう！

自分の苦手なところを中心に学習したり、得意なところをもっと伸ばせるように計画してみよう！

| 番号 | 科目 | ステージ | レッスン | ユニット | 学習日 |
|----|----|------|------|------|-----|
| 1  |    |      |      |      | /   |
| 2  |    |      |      |      | /   |
| 3  |    |      |      |      | /   |
| 4  |    |      |      |      | /   |
| 5  |    |      |      |      | /   |
| 6  |    |      |      |      | /   |
| 7  |    |      |      |      | /   |
| 8  |    |      |      |      | /   |
| 9  |    |      |      |      | /   |
| 10 |    |      |      |      | /   |
| 11 |    |      |      |      | /   |
| 12 |    |      |      |      | /   |
| 13 |    |      |      |      | /   |
| 14 |    |      |      |      | /   |
| 15 |    |      |      |      | /   |
| 16 |    |      |      |      | /   |
| 17 |    |      |      |      | /   |
| 18 |    |      |      |      | /   |
| 19 |    |      |      |      | /   |
| 20 |    |      |      |      | /   |
| 21 |    |      |      |      | /   |
| 22 |    |      |      |      | /   |
| 23 |    |      |      |      | /   |
| 24 |    |      |      |      | /   |
| 25 |    |      |      |      | /   |
| 26 |    |      |      |      | /   |

| 番号 | 科目 | ステージ | レッスン | ユニット | 学習日 |
|----|----|------|------|------|-----|
| 27 |    |      |      |      | /   |
| 28 |    |      |      |      | /   |
| 29 |    |      |      |      | /   |
| 30 |    |      |      |      | /   |
| 31 |    |      |      |      | /   |
| 32 |    |      |      |      | /   |
| 33 |    |      |      |      | /   |
| 34 |    |      |      |      | /   |
| 35 |    |      |      |      | /   |
| 36 |    |      |      |      | /   |
| 37 |    |      |      |      | /   |
| 38 |    |      |      |      | /   |
| 39 |    |      |      |      | /   |
| 40 |    |      |      |      | /   |
| 41 |    |      |      |      | /   |
| 42 |    |      |      |      | /   |
| 43 |    |      |      |      | /   |
| 44 |    |      |      |      | /   |
| 45 |    |      |      |      | /   |
| 46 |    |      |      |      | /   |
| 47 |    |      |      |      | /   |
| 48 |    |      |      |      | /   |
| 49 |    |      |      |      | /   |
| 50 |    |      |      |      | /   |
| 51 |    |      |      |      | /   |
| 52 |    |      |      |      | /   |

⑤ 立てた目標をもとに、日々の計画を立てて、実践しよう！

④で立てた計画表の番号を書きましょう。  
計画表を立ててない場合は、言葉で書きましょう。

最初に書きましょう！

12月の  
目標

| 12月      | 日            | 月            | 火          | 水          | 木          | 金          | 土          | 週の目標合計学習時間 | 目標まで足りない時間 | 来週はこうする！ |
|----------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------|
|          | (例1)         | (例2)         |            |            |            |            |            |            |            |          |
| 目標       | 1<br>1時間 00分 | 3<br>1時間 00分 |            |            |            | 1<br>時間 分  | 2<br>時間 分  |            |            |          |
| 目標達成チェック | ○            | ×            |            |            |            |            |            | 実際の合計学習時間  | 今週の一言反省    | 先生印      |
| プラスマイナス  | +10分         | -30分         |            |            |            |            |            | 時間 分       |            |          |
| 目標       | 3<br>時間 分    | 4<br>時間 分    | 5<br>時間 分  | 6<br>時間 分  | 7<br>時間 分  | 8<br>時間 分  | 9<br>時間 分  |            |            |          |
| 目標達成チェック |              |              |            |            |            |            |            | 実際の合計学習時間  | 今週の一言反省    | 先生印      |
| プラスマイナス  |              |              |            |            |            |            |            | 時間 分       |            |          |
| 目標       | 10<br>時間 分   | 11<br>時間 分   | 12<br>時間 分 | 13<br>時間 分 | 14<br>時間 分 | 15<br>時間 分 | 16<br>時間 分 |            |            |          |
| 目標達成チェック |              |              |            |            |            |            |            | 実際の合計学習時間  | 今週の一言反省    | 先生印      |
| プラスマイナス  |              |              |            |            |            |            |            | 時間 分       |            |          |
| 目標       | 17<br>時間 分   | 18<br>時間 分   | 19<br>時間 分 | 20<br>時間 分 | 21<br>時間 分 | 22<br>時間 分 | 23<br>時間 分 |            |            |          |
| 目標達成チェック |              |              |            |            |            |            |            | 実際の合計学習時間  | 今週の一言反省    | 先生印      |
| プラスマイナス  |              |              |            |            |            |            |            | 時間 分       |            |          |
| 目標       | 24<br>時間 分   | 25<br>時間 分   | 26<br>時間 分 | 27<br>時間 分 | 28<br>時間 分 | 29<br>時間 分 | 30<br>時間 分 |            |            |          |
| 目標達成チェック |              |              |            |            |            |            |            | 実際の合計学習時間  | 今週の一言反省    | 先生印      |
| プラスマイナス  |              |              |            |            |            |            |            | 時間 分       |            |          |
| 目標       | 31<br>時間 分   |              |            |            |            |            |            |            |            |          |
| 目標達成チェック |              |              |            |            |            |            |            | 実際の合計学習時間  | 今週の一言反省    | 先生印      |
| プラスマイナス  |              |              |            |            |            |            |            | 時間 分       |            |          |

12月の  
振り返り

1月の  
目標・決意

先生より

⑥ 12月の反省を生かした計画を立てて、実践しよう！

最初に書きましょう！

|           |  |
|-----------|--|
| 1月の<br>目標 |  |
|-----------|--|

| 1月       | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 週の目標合計学習時間 | 目標まで足りない時間 | 来週はこうする！ |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|------------|------------|----------|
|          |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |            |            |          |
| 目標       |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       | 時間 分       |          |
| 目標達成チェック |    |    |    |    |    |    |    |            |            |          |
| プラスマイナス  |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       |            | 先生印      |
|          | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 週の目標合計学習時間 | 目標まで足りない時間 | 来週はこうする！ |
| 目標       |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       | 時間 分       |          |
| 目標達成チェック |    |    |    |    |    |    |    | 実際の合計学習時間  | 今週の一言反省    | 先生印      |
| プラスマイナス  |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       |            |          |
|          | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 週の目標合計学習時間 | 目標まで足りない時間 | 来週はこうする！ |
| 目標       |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       | 時間 分       |          |
| 目標達成チェック |    |    |    |    |    |    |    | 実際の合計学習時間  | 今週の一言反省    | 先生印      |
| プラスマイナス  |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       |            |          |
|          | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 週の目標合計学習時間 | 目標まで足りない時間 | 来週はこうする！ |
| 目標       |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       | 時間 分       |          |
| 目標達成チェック |    |    |    |    |    |    |    | 実際の合計学習時間  | 今週の一言反省    | 先生印      |
| プラスマイナス  |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       |            |          |
|          | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    | 週の目標合計学習時間 | 目標まで足りない時間 | 来週はこうする！ |
| 目標       |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       | 時間 分       |          |
| 目標達成チェック |    |    |    |    |    |    |    | 実際の合計学習時間  | 今週の一言反省    | 先生印      |
| プラスマイナス  |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       |            |          |
|          |    |    |    |    |    |    |    | 週の目標合計学習時間 | 目標まで足りない時間 | 来週はこうする！ |
| 目標       |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       | 時間 分       |          |
| 目標達成チェック |    |    |    |    |    |    |    | 実際の合計学習時間  | 今週の一言反省    | 先生印      |
| プラスマイナス  |    |    |    |    |    |    |    | 時間 分       |            |          |

|             |  |
|-------------|--|
| 1月の<br>ふり返り |  |
|-------------|--|

|               |  |
|---------------|--|
| 2か月間の<br>ふり返り |  |
|---------------|--|

|      |  |
|------|--|
| 先生より |  |
|------|--|