

なまえ： ひにち： ねん がつ にち

① <sup>がつ にち がつ にち にちかん</sup>すららカップのあいだに（12月1日～1月21日の52日間）<sup>できるよくなりたいたいこと</sup>をかこう！

② ①を <sup>しやう えら</sup>たっせいするための <sup>しやう えら</sup>もくひようを たてよう！

じぶんが <sup>しやう えら</sup>めざす 賞を選んで□に✓をつけて、<sup>しやう えら</sup>もくひようを かこう！  
賞は <sup>しやう えら</sup>いくつ選んでも OK！

<sup>そらがくしゅうじかん</sup>総学習時間アワード  

じかん
ふん

にゅうしやうのもくひようも  
ある人は、かきましよう！

いにゅうしやう  
位入賞！

⇒③ハ

<sup>たっせいしやう</sup>ミッション達成賞  

【 30 ・ 20 ・ 10 】
時間以上

にエントリーして <sup>たっせい</sup>達成する！

⇒③ハ

<sup>かい きん</sup>皆勤・<sup>しやう</sup>ニアピン賞  

< <sup>かい きん</sup>皆勤賞 >
< <sup>かい きん</sup>皆勤ニアピン賞 >

【 52日間毎日 ・ 47日以上 】学習する！

⇒④ハ



<sup>だい かい</sup>【第19回すららカップ参考記録】  
<sup>そらがくしゅうじかん</sup>●総学習時間アワード

<sup>ぜんこく</sup>全国 <sup>い</sup>1位： 702時間44分  
<sup>ぜんこく</sup>全国 <sup>に</sup>2位： 616時間16分  
<sup>ぜんこく</sup>全国 <sup>さん</sup>3位： 503時間19分  
<sup>ぜんこく</sup>全国 <sup>よん</sup>4位： 482時間18分  
<sup>ぜんこく</sup>全国 <sup>ご</sup>5位： 462時間50分  
<sup>ぜんこく</sup>全国 <sup>ろく</sup>6位： 261時間42分  
<sup>ぜんこく</sup>全国 <sup>しち</sup>7位： 228時間15分  
<sup>ぜんこく</sup>全国 <sup>はち</sup>8位： 203時間30分  
<sup>ぜんこく</sup>全国 <sup>く</sup>9位： 203時間14分  
<sup>ぜんこく</sup>全国 <sup>じゅう</sup>10位： 189時間06分  
 ……  
<sup>ぜんこく</sup>全国 <sup>ごじゅう</sup>50位： 109時間48分  
 （<sup>ここまでき</sup>ここまでが入賞ライン！）



③ <sup>いち</sup>1日あたりの <sup>めやす</sup>めやす <sup>がくしゅうじかん</sup>がくしゅうじかん を <sup>けいさん</sup>けいさん しよう！

<sup>もくひよう</sup>もくひよう <sup>がくしゅう</sup>がくしゅう <sup>じかん</sup>じかん  

じかん
ふん

÷

<sup>がくしゅう</sup>がくしゅう <sup>につう</sup>につう  

にち

=

<sup>いち</sup>1日あたりの <sup>めやす</sup>めやす <sup>がくしゅうじかん</sup>がくしゅうじかん  

じかん
ふん

<sup>まいにち</sup>まいにち <sup>がくしゅう</sup>がくしゅうする人は <sup>52</sup>52日になるよ！

⇒④ハ

④ <sup>がくしゅう</sup>がくしゅうする <sup>ユニット</sup>ユニットの <sup>けいかく</sup>けいかくを <sup>たて</sup>たてよう！

<sup>かもく</sup>かもく・<sup>ステージ</sup>ステージ・<sup>レッスン</sup>レッスン・<sup>ユニット</sup>ユニット をかこう！  
<sup>じぶんの</sup>じぶんの <sup>にがて</sup>にがてな <sup>ところ</sup>ところを <sup>ちゅうしん</sup>ちゅうしんに <sup>がくしゅう</sup>がくしゅうしたり、  
<sup>とくい</sup>とくいな <sup>ところ</sup>ところを <sup>もっと</sup>もっとの <sup>ばせる</sup>ばせるように <sup>けいかく</sup>けいかくして <sup>みよう</sup>みよう！

ばんごう 番号	かもく 科目	ステージ	レッスン	ユニット	がくしゅうび 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					/

ばんごう 番号	かもく 科目	ステージ	レッスン	ユニット	がくしゅうび 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 もくひょうをもとに、ひびのけいかくをたてて、じっせんしよう！

④ のひょうのばんごうをかきましょう。  
ひょうをつくっていない人は、  
かくしゅうするないうをことばでかきましょう。

さいしょにかきましょう！

がつ  
12月の  
もくひょう

12月	にち日	げつ月	か火	すい水	もく木	きん金	どう土			
	(例1)	(例2)				1	2	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする！
もくひょう	1 ← 3 1時間 00分	1時間 00分				じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック	○	×						じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス	+10分	-30分						じかん ふん		
	3	4	5	6	7	8	9	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする！
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	10	11	12	13	14	15	16	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする！
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	17	18	19	20	21	22	23	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする！
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	24	25	26	27	28	29	30	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする！
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	31							しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする！
もくひょう	じかん ふん							じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		

がつ  
12月の  
ふりかえり

がつ  
1月は  
こうする！

せんせい  
先生より

⑥ 12月のはんせいをいかしたけいかくをたててじっせんしよう!

さいしょにかきましょう!

がつ  
1月の  
もくひょう

がつ 1月	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	どう 土			
		1	2	3	4	5	6	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう		じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	7	8	9	10	11	12	13	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	14	15	16	17	18	19	20	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	21	22	23	24	25	26	27	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	28	29	30	31				しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん				じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
								しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう								じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		

がつ  
1月の  
ふりかえり

にかげつかん  
2か月間の  
ふりかえり

せんせい  
先生より