



すらすらCUP「総学習時間アワード」に
チャレンジするキミは…

「総学習時間アワード」とは？

『すらすらカップ』開催期間中の「総学習時間」を、
たくさんの人たちと競い合うアワードです。
テストの点数ではない、勉強をがんばった姿を見せる
チャンスです！全国1～30位には賞状と賞品をプレゼント！



詳しくは公式サイトを見てね！
https://surala.jp/suralacup/award/all#award_all_total_time

参加の方法は？

エントリーは不要、自動的に参加！

面倒な手続きはナシ！『すらすら・すらすらドリル・ピタドリ』で
勉強をしているみんなが自動的に参加できます。

計画をたてよう！
「らくらく目標達成
カレンダー」で、
学習する日を決めよう！

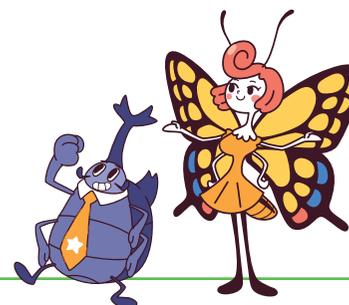


らくらく/目標達成カレンダーとは？

イベント期間は50日あります。（2024年12月1日～2025年1月19日）
そのなかで「自分の目標」と「達成するための計画」を
考えて、やりきるために役立つカレンダーです。

たった3つのステップでカンタンに目標が達成できるかも！

- ① 計画をたてよう
- ② やってみよう
- ③ ふりかえろう



「いつもよりたくさん勉強するぞ！」なキミも、
「今の自分にできることをやるぞ！」なキミも、
ぜひこのカレンダーを使って、自分にピッタリの
オリジナルな計画を立ててみよう！

カレンダーのくわしい使い方は
次のページで説明するよ！



1 計画をたてよう

いつもの学習時間を思い出そう



かいてみよう!

1日

じかん	時間	ふん	分
-----	----	----	---

これをもとに目標をきめよう!

「すららカップ」中の目標を決めよう

第20回「すららカップ」総学習時間アワード:全国ランキング参考記録

1位:489時間15分(1日約10時間) 20位:120時間53分(1日約2.5時間)

10位:208時間37分(1日約4時間) 30位:99時間58分(1日約2時間)

去年の学習時間ランキングを見て目標を立てよう!



かいてみよう!

1日

じかん	時間	ふん	分
-----	----	----	---

(50日)

じかん	時間	ふん	分
-----	----	----	---

学習する日を決めて、カレンダーに書きこもう



12月2日は30分やろう!



2月	でかける日	30	分
目標	時間	ふん	分
結果	時間	ふん	分

予定のある日は書いておこう

計画をたてるポイント

クリスマスやお正月はあまり時間がとれないかも…冬休みにも入るし、楽しいイベントのある期間だね。出かける予定がある日は書き込んでおこう。

計画をチェックしてもらおう

お家の人や先生に、計画を見せよう。食事や寝る時間、出かける日などの予定も相談し、目標達成のために協力してもらおう!

2 やってみよう

カレンダーに学習時間を記録しよう!

2月	でかける日	30	分
目標	時間	ふん	分
結果	時間	15	分



3 ふりかえろう 週末にふりかえろう!

週末に、計画通りできたか、ふりかえてみよう。もしできなかった日があったら、ほかにできる日があるか考えよう。お家の人や先生にも相談して、無理のないように学習しよう。

ふりかえりのポイント

中間発表のランキングを見て、学習時間が足りないときは計画を立て直そう。

8日	目標	2	時間	0	分
結果	1	時間	30	分	

目標	12	時間	00	分
結果	14	時間	25	分

イベント期間の最後にふりかえろう!

「週の合計時間」の結果を全部たした数が、最初に決めた時間以上なら目標達成! もし達成できなかったとしても、がんばった自分をほめてあげてね。計画を立て、目標にチャレンジしたのはすごいことだよ!



目標	100	時間	00	分
結果	120	時間	15	分



プリントしたカレンダーが小さいと感じたら、拡大コピーをしたり、大きくして使おう!

さっそくカレンダーに計画を書いてみよう



なまえ

がくしゅうじかん
① 学習時間の
もくひょう
目標を決めよう

50日
0時間
やるぞ!

まいにち もくひょう
② 毎日の目標、
よくい
予定も書こう

2月でかける日
目標 12時間 30分
結果が 11時間 30分

がくしゅう
③ 学習した
けつが
結果を書こう

2月でかける日
目標 12時間 30分
結果が 15時間 15分

まいしゅうごうけい
④ 毎週合計をだし
ふりかえろう

目標 12時間 00分
結果が 14時間 25分

すららカップ
スタート!

12/1日
2024

目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分

2月 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	3火 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	4水 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	5木 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	6金 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	7土 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	8日 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分
9月 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	10火 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	11水 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	12木 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	13金 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	14土 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	15日 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分
16月 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	17火 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	18水 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	19木 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	20金 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	21土 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	22日 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分
23月 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	24火 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	25水 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	26木 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	27金 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	28土 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	29日 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分
30月 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	31火 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	1/1元旦 2025 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	2木 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	3金 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	4土 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	5日 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分
6月 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	7火 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	8水 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	9木 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	10金 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	11土 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	12日 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分
13成人の日 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	14火 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	15水 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	16木 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	17金 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	18土 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分	19日 目標 じかん 時間 ぶん 分 結果 けつが じかん 時間 ぶん 分

まいしゅうごう
毎週の目標・ふりかえり

目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分
目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分
目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分
目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分
目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分
目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分
目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分
目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分
目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分
目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分
目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分

チャレンジしてみようだった?

がくしゅう
どれだけ学習
できたかな?

目標	じかん 時間	ぶん 分
結果	じかん 時間	ぶん 分

学習時間の見かた

自分が学習した時間は「学習履歴」で見ることができます。

以下の手順で確認してカレンダーに書き込みましょう。

むずかしければ
お家の方や先生にも
見てもらってね!



すらすらドリルでの見かた

①「メニュー」をタッチ

②メニューの「学習履歴」をタッチ

③「学習履歴」のタブをタッチ

④「期間任意指定」に切り替える

⑤左を「2024年12月1日」に

⑥右を「2025年1月19日」にする

ここをイベント期間に
せっいてい設定しよう!

ログイン回数: 2回 クリアユニット数: 1 学習時間: 10分33秒

⑦期間中に学習した時間が表示される

すらすらでの見かた

①「学習記録をみる」をタッチ

②「学習履歴」のタブをタッチ

③「期間任意指定」に切り替える

④左を「2024年12月1日」に

⑤右を「2025年1月19日」にする

ここをイベント期間に
せっいてい設定しよう!

ログイン回数: 2回 クリアユニット数: 1 学習時間: 10分33秒

⑥期間中に学習した時間が表示される

ピタドリでの見かた

①「マイページ」をタッチ

②「学習履歴」をタッチ

③「学習履歴」のタブをタッチ

④「期間任意指定」に切り替える

⑤左を「2024年12月1日」に

⑥右を「2025年1月19日」にする

ここをイベント期間に
せっいてい設定しよう!

ログイン回数: 2回 クリアユニット数: 1 学習時間: 10分33秒

⑦期間中に学習した時間が表示される