

「コツコツ学習アワード」に チャレンジするキミへ

らくらく／目標達成カレンダーを使ってみよう！



アワードについて詳しくは公式サイトを見てね！
https://surala.jp/suralacup/award/all#award_all_keep



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。(2025年12月1日～2026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
計画をたててみよう！



① 計画をたてよう

学習する日に○をつけよう

カレンダーの日付に○をつけてみよう。○は30個以上つけてね！



予定のある日は
書いておこう

2 でかける日

学習したらチェック！



計画を たてる ポイント

- ▶ イベント期間は「50日間」、その中で「30日」学習しよう。
連続でなくてもOK。
- ▶ 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。

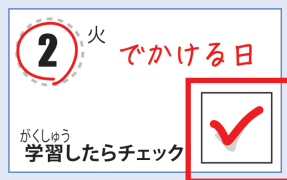
計画をチェックしてもらおう

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

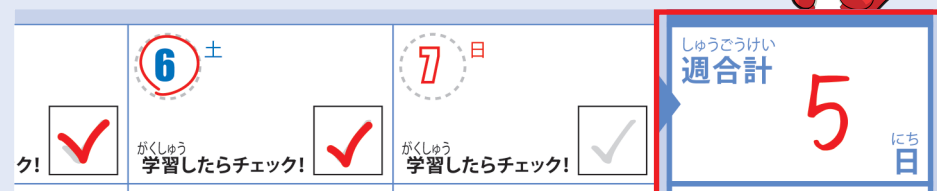
がくしゅう ひ
学習できた日の
カレンダーに✓をつけよう!



3 ふりかえろう

しゅうまつ
週末にふりかえろう!

しゅうまつ けいかく どお
週末に、計画通りできたか、ふりかえてみよう。



けいかく どお
もし計画通りできなかったら…

ひ かんが
ほかにできる日があるか考え
けいかく た なお
カレンダーの計画を立て直そう!
うち ひと せんせい そうだん
お家の人や先生にも相談して
むり がくしゅう
無理のないように学習しよう。



イベント最終日にふりかえろう

しゅう ごうけい にっすう けっか さいしゅうび ぜんぶ かず にち いじょう
「週の合計日数」の結果を、最終日に全部たした数が30日以上
もくひょうたっせい たっせい
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
た もくひょう
立て、目標にチャレンジした
のはすごいことだよ!

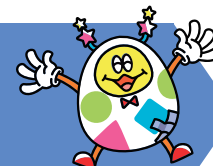


さんか
参加してみてもうだった?
じゅう かんそう か
自由に感想を書いてみよう!



プリントしたカレンダーが
ちい かん
小さいと感じたら
かくだい
拡大コピーをするなど
おお つか
大きくして使おう!

さっそくカレンダーに
けいかく か
計画を書いてみよう



<div>12/1月2025</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>2火</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>3水</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>4木</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>5金</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>6土</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>7日</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>
<div>8月</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>9火</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>10水</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>11木</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>12金</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>13土</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>14日</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>
<div>15月</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>16火</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>17水</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>18木</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>19金</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>20土</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>21日</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>
<div>22月</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>23火</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>24水</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>25木</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>26金</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>27土</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>28日</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>
<div>29月</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>30火</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>31水</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>1/1元日2026</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>2金</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>3土</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>4日</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>
<div>5月</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>6火</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>7水</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>8木</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>9金</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>10土</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>11日</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>
<div>12成人の日</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>13火</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>14水</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>15木</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>16金</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>17土</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>18日</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>
<div>19月</div> <div>がくしゅう 学習したらチェック!</div> <input checked="" type="checkbox"/>	<div>イベントを通して どうなりたい? けついか 決意を書いておこう!</div>					

がくしゅう
コツコツ学習アワード
 もくひょうたっせい
 \らくらく/ **目標達成カレンダー**

なまえ

① ^{がくしゅう} ^ひ 学習する日に
マルをつけよう

2 火

がくしゅう
学習したらチェック!

☒

よてい ひ
② 予定のある日は
か
書いておこう

3 水 でかける日

がくしゅう
学習したらチェック!

③ ^{がくしゅう} ^ひ 学習した日は
チェックしよう

2 火

がくしゅう
学習したらチェック!



まいしゅうごうけい
④ 毎週合計をだし
にちじょう
30日以上をめざそう

しゅうごうけい
週合計 5 日

30 日にち いじょう
日以上にな
ったかな？

そうごうけい
総合計