



第22回 Surala Cup 「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！



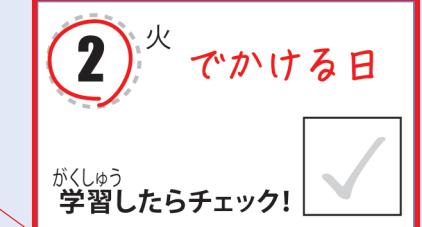
1 計画をたてよう

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



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

お家の家人や先生に、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

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

週末にふりかえろう!

週末に、計画通りできたか、ふりかえってみよう。



もし計画通りできなかったら…

ほかにできる日があるか考え
カレンダーの計画を立て直そう!
お家の人にや先生にも相談して
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

「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!



参加してみてどうだった?

自由に感想を書いてみよう!



プリントしたカレンダーが
ちいさいと感じたら
かくたい
拡大コピーをするなど
おお
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



しゅうごうけい
週合計

にち
日

12/1 月 2025	2 火 がくしゅう 学習したらチェック!	3 水 がくしゅう 学習したらチェック!	4 木 がくしゅう 学習したらチェック!	5 金 がくしゅう 学習したらチェック!	6 土 がくしゅう 学習したらチェック!	7 日 がくしゅう 学習したらチェック!
8 月	9 火 がくしゅう 学習したらチェック!	10 水 がくしゅう 学習したらチェック!	11 木 がくしゅう 学習したらチェック!	12 金 がくしゅう 学習したらチェック!	13 土 がくしゅう 学習したらチェック!	14 日 がくしゅう 学習したらチェック!
15 月	16 火 がくしゅう 学習したらチェック!	17 水 がくしゅう 学習したらチェック!	18 木 がくしゅう 学習したらチェック!	19 金 がくしゅう 学習したらチェック!	20 土 がくしゅう 学習したらチェック!	21 日 がくしゅう 学習したらチェック!
22 月	23 火 がくしゅう 学習したらチェック!	24 水 がくしゅう 学習したらチェック!	25 木 がくしゅう 学習したらチェック!	26 金 がくしゅう 学習したらチェック!	27 土 がくしゅう 学習したらチェック!	28 日 がくしゅう 学習したらチェック!
29 月	30 火 がくしゅう 学習したらチェック!	31 水 がくしゅう 学習したらチェック!	1/1 元日 2026	2 金 がくしゅう 学習したらチェック!	3 土 がくしゅう 学習したらチェック!	4 日 がくしゅう 学習したらチェック!
5 月	6 火 がくしゅう 学習したらチェック!	7 水 がくしゅう 学習したらチェック!	8 木 がくしゅう 学習したらチェック!	9 金 がくしゅう 学習したらチェック!	10 土 がくしゅう 学習したらチェック!	11 日 がくしゅう 学習したらチェック!
12 成人の日	13 火 がくしゅう 学習したらチェック!	14 水 がくしゅう 学習したらチェック!	15 木 がくしゅう 学習したらチェック!	16 金 がくしゅう 学習したらチェック!	17 土 がくしゅう 学習したらチェック!	18 日 がくしゅう 学習したらチェック!
19 月	<p>とお 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!</p>					

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

- がくしゅう ひ ①学習する日に
マルをつけよう
- がくしゅう ひ ②予定のある日は
書いておこう
- がくしゅう ひ ③学習した日は
チェックしよう
- まいじょうごうけい ④毎週合計をだし
にちいじょう
30日以上をめざそう
- しゅうごうけい 週合計
5 にち
日

30 にち
いじょう
なったかな?

そごうけい
総合計

にち
日