



第22回 Surala Cup 「ミッション達成アワード」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_mission



らくらく/目標達成 カレンダー とは?

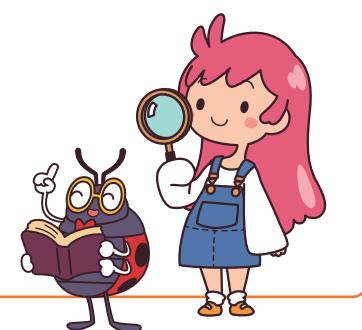
イベント期間は50日あります。(2025年12月1日～2026年1月19日)
そのなかで「自分の目標」と「達成するための計画」を考えて
やりきるために役立つカレンダーです。

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



どのミッションに挑戦するかはもう決まったかな?

「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

挑戦するミッションをえらぼう

50日間で 30時間以上

50日間で 15時間以上

50日間で 5時間以上

どのくらい学習すればミッション達成できるか考えよう

例:20日間で「5時間」を目指すなら、5時間は300分なので、

$$300\text{ (分)} \div 20\text{ (日)} = 15\text{ (分)} \quad \text{1日15分以上の学習でミッション達成!}$$

えらんだミッションで計算してみよう!

50日間で 30時間は 1800分
1800分 ÷ (日) = 1日あたり (分)

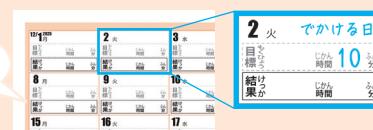
50日間で 15時間は 900分
900分 ÷ (日) = 1日あたり (分)

50日間で 5時間は 300分
300分 ÷ (日) = 1日あたり (分)

学習する日を決めて、カレンダーに書きこもう



がつ か
12月2日は
30分やろう!



予定のある日は
書いておこう



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 火	でかける日
目標	じかん 時間 10 ふん 分
結果	じかん 時間 15 ふん 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、ふりかえってみよう。

5 月	30 ふん 分	6 土	1 じかん 時間 00 ふん 分	7 日	0 じかん 時間 0 ふん 分
目標	結果	目標	結果	目標	結果



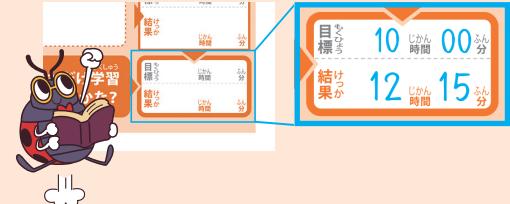
もし計画通りできなかつたら…

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!
お家の人も先生にも相談して、
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! もし達成できなかつたとしても、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!



かいて
みよう!

さっそくカレンダーに
計画を書いてみよう

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
おおつか
大きくして使おう!



ミッション達成アワード くらくらく目標達成カレンダー

左支云



- | | | | |
|---|---|--------------------------------|--------------------------------|
| がじゅうじかん
①学習時間の
もくひうじかん
目標を決めよう | まいにち もくひょう
②毎日の目標、
よいてい
予定も書こう | がじゅう
③学習した
けつか
結果を書こう | まいじゅううけい
④毎週合計をだし
ふりかえろう |
|---|---|--------------------------------|--------------------------------|

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!

どれだけ学習 できたかな?

すうじょうCUP もくひょうたっせい らくらく目標達成カレンダー

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。



すうじょう での見かた

①「学習記録を見る」をタッチ

②「学習履歴」のタブをタッチ

③「期間任意指定」にきかんにんいして切り替える

④左を「2025年12月1日」にする

⑤右を「2026年1月19日」にする

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

すうらうドリル 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」にきかんにんいして切り替える

⑤左を「2025年12月1日」にする

⑥右を「2026年1月19日」にする

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

イベント期間に設定しよう！

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」にきかんにんいして切り替える

⑤左を「2025年12月1日」にする

⑥右を「2026年1月19日」にする

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

イベント期間に設定しよう！