

「ミッション達成アワード」に チャレンジするキミへ

もくひょうたっせい
＼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)

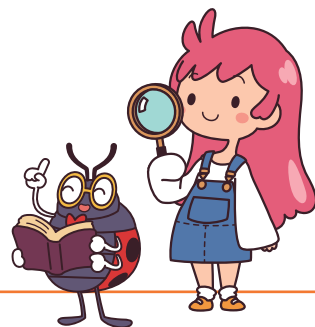
そのなかで「自分の目標」と「達成するための計画」を考えて
やりきるために役立つカレンダーです。

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

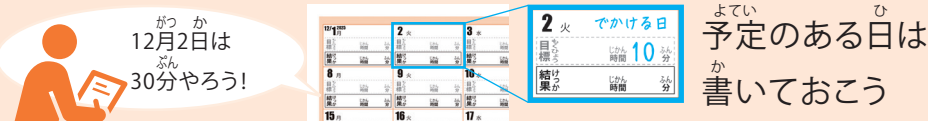
例：20日間で「5時間」を目指すなら、5時間は300分なので、

$300 \text{ (分)} \div 20 \text{ (日)} = 15 \text{ (分)}$ 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！ 期間中に学習できる日数

50日間で 30時間以上 1800分	$1800 \text{ (分)} \div$	(日) = 1日あたり	(分)
50日間で 15時間以上 900分	$900 \text{ (分)} \div$	(日) = 1日あたり	(分)
50日間で 5時間以上 300分	$300 \text{ (分)} \div$	(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



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^{がくしゅう}学習時間を^{じかん}記録しよう!

2 火	でかける日
目標 ^{もくひょう}	じかん 時間 10 ぶん 分
結果 ^{けつが}	じかん 時間 15 ぶん 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、ふりかえてみよう。



	6 土	7 日
かん 30 ぶん 分	目標 ^{もくひょう} 1 じかん 時間 00 ぶん 分	目標 ^{もくひょう} 0 じかん 時間 0 ぶん 分
かん 00 ぶん 分	結果 ^{けつが} 2 じかん 時間 00 ぶん 分	結果 ^{けつが} 0 じかん 時間 0 ぶん 分

目標 ^{もくひょう}	3 じかん 時間 30 ぶん 分
結果 ^{けつが}	5 じかん 時間 0 ぶん 分

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。計画を立てて、目標にチャレンジしたのはすごいことだよ!

目標 ^{もくひょう}	10 じかん 時間 00 ぶん 分
結果 ^{けつが}	12 じかん 時間 15 ぶん 分

参加してみてください!

自由に感想を書いてみよう!



プリントしたカレンダーが
小さいと感じたら
拡大コピーをするなど
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



12/1 2025 1月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日
目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん
結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日
目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん
結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日
目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん
結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日
目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん
結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん
29 月	30 火	31 水	1/1 2026 元日	2 金	3 土	4 日
目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん
結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん
5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日
目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん
結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん
12 成人の日	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日
目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん	目標 じかん ふん
結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん	結果 じかん ふん
19 月	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！					
目標 じかん ふん						
結果 じかん ふん						

まいしゅう もくひょう 毎週の目標・ふりかえり		
目標 じかん ふん	じかん 時間	ふん 分
結果 けつ か	じかん 時間	ふん 分
目標 じかん ふん	じかん 時間	ふん 分
結果 けつ か	じかん 時間	ふん 分
目標 じかん ふん	じかん 時間	ふん 分
結果 けつ か	じかん 時間	ふん 分
目標 じかん ふん	じかん 時間	ふん 分
結果 けつ か	じかん 時間	ふん 分
目標 じかん ふん	じかん 時間	ふん 分
結果 けつ か	じかん 時間	ふん 分
目標 じかん ふん	じかん 時間	ふん 分
結果 けつ か	じかん 時間	ふん 分
目標 じかん ふん	じかん 時間	ふん 分
結果 けつ か	じかん 時間	ふん 分
目標 じかん ふん	じかん 時間	ふん 分
結果 けつ か	じかん 時間	ふん 分
目標 じかん ふん	じかん 時間	ふん 分
結果 けつ か	じかん 時間	ふん 分
目標 じかん ふん	じかん 時間	ふん 分
結果 けつ か	じかん 時間	ふん 分
目標 じかん ふん	じかん 時間	ふん 分
結果 けつ か	じかん 時間	ふん 分

たっせい
ミッション達成アワード
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

がくしゅうじかん
① 学習時間の
もくひょう き
目標を決めよう
50日で
〇時間
やるぞ！

まいにち もくひょう
② 毎日の目標、
よてい か
予定も書こう
2 火 でかける日
目標 10 分
結果 10 分

がくしゅう
③ 学習した
けつ か
結果を書こう
2 火 でかける日
目標 10 分
結果 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 3 時間 30 分
結果 5 時間 0 分

がくしゅう
どれだけ学習
できたかな？

目標
じかん
ふん
結果
けつ
か
じかん
時間
ふん
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
お家の人や先生にも
見てもらってね！



すくすくでの見かた

①「学習履歴」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「2025年12月1日」に

⑤右を「2026年1月19日」にする

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

すくすくドリルでの見かた

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「2025年12月1日」に

⑥右を「2026年1月19日」にする

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

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「2025年12月1日」に

⑥右を「2026年1月19日」にする

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