

第22回
すうりCUP

「総学習時間アワード」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_total_time



＼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)

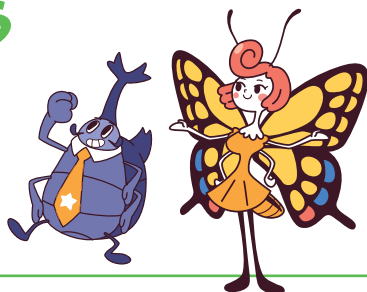
そのなかで「自分の目標」と「達成するための計画」を考えて
やりきるために役立つカレンダーです。

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

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21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：600時間（1日約12時間）

20位：130時間（1日約2.5時間）

10位：166時間40分（1日約3.3時間）

30位：112時間36分（1日約2.2時間）

過去の学習時間
ランキングを見て
目標をたてよう！



かいて
みよう！

1日

じかん
時間

ふん
分

（50日で

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火	でかける日	予定の 学習時間 30分
3水		
4木		
5金		
6土		
7日		
8月		
9月		
10月		
11月		
12月		
13月		
14月		
15月		
16月		
17月		

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 火	でかける日
目標 じかん 時間	30 ぶん 分
結果 けつ か	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	目標 じかん 時間
目標 じかん 時間	2 ぶん 分	2 ぶん 分	12 ぶん 分
結果 けつ か	2 ぶん 分	1 ぶん 分	14 ぶん 分
	0 ぶん 分	30 ぶん 分	25 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。

みなおし
の
ポイント

ちゅうかんはつびょう
中間発表のランキングを見て、
がくしゅうじかん
学習時間をもっとふやしたいと思ったら、
けいかく た なお
計画を立て直してみよう!



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 じかん 時間	100 ぶん 分
結果 けつ か	120 ぶん 分

目標 じかん 時間	00 ぶん 分
結果 けつ か	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!



Large empty box for writing reflections.



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 めくひょう	じかん 時間	ふん 分
結果 けついか	じかん 時間	ふん 分
目標 めくひょう	じかん 時間	ふん 分
結果 けついか	じかん 時間	ふん 分
目標 めくひょう	じかん 時間	ふん 分
結果 けついか	じかん 時間	ふん 分
目標 めくひょう	じかん 時間	ふん 分
結果 けついか	じかん 時間	ふん 分
目標 めくひょう	じかん 時間	ふん 分
結果 けついか	じかん 時間	ふん 分
目標 めくひょう	じかん 時間	ふん 分
結果 けついか	じかん 時間	ふん 分
目標 めくひょう	じかん 時間	ふん 分
結果 けついか	じかん 時間	ふん 分
目標 めくひょう	じかん 時間	ふん 分
結果 けついか	じかん 時間	ふん 分
目標 めくひょう	じかん 時間	ふん 分
結果 けついか	じかん 時間	ふん 分
目標 めくひょう	じかん 時間	ふん 分
結果 けついか	じかん 時間	ふん 分

そうがくしゅうじかん
総学習時間 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 30 分
結果 30 分

がくしゅう
③ 学習した
けついか か
結果を書こう
2 火 でかける日
目標 30 分
結果 15 分

まいしゅうこうけい
④ 毎週合計をだし
ふりかえろう
目標 12 時間 00 分
結果 14 時間 25 分

がくしゅう
どれだけ学習
できたかな？

目標 めくひょう	じかん 時間	ふん 分
結果 けついか	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