



## 第22回 「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](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?

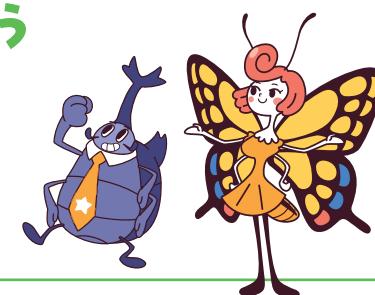
イベント期間は50日あります。(2025年12月1日～2026年1月19日)  
そのなかで「自分の目標」と「達成するための計画」を考えて  
やりきるために役立つカレンダーです。

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



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)

去年の学習時間  
ランキングを見て  
目標をたてよう!



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



がつ  
12月2日は  
ぶん  
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!



## 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 日	6 土	7 日	8 日
目標 00 分 時間 10 分	目標 2 時間 0 分 結果 2 時間 0 分	目標 2 時間 0 分 結果 1 時間 30 分	目標 12 時間 00 分 結果 14 時間 25 分



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。

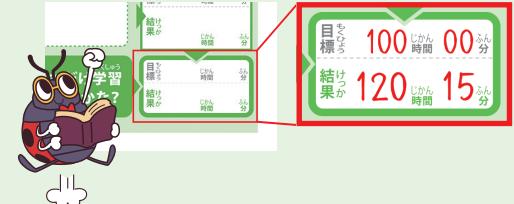
### みなおし の ポイント

中間発表のランキングを見て、  
学習時間をもっとふやしたいと思ったら、  
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!



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



## そうがくしゅうじかん 総学習時間アワード

# らくらくもくひょうたっせい目標達成カレンダー

左支え

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!

## ①学習時間の目標を決めよう



## 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

### ③学習した 結果を書こう

2	火	でかける日
目標	じかん 時間	30 分
結果	じかん 時間	15 分

## まいしゅうごうけい 毎週合計をだし こりかえろう

12 じかん 00 ふん  
14 じかん 25 ふん

# どれだけ学習 できたかな？

# すうじゅ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。



## すうじゅでの見かた

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!