第23回 すらら 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。(2026年12月1日～2027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

8 火 でかける日

学習したらチェック! ✓

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。

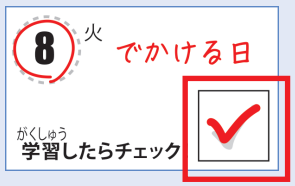
計画をチェックしてもらおう

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!

かいてみよう!

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 火 2026	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	
28 月	29 火	30 水	31 木	1/1 元日 2027	2 土	3 日	
4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	
11 成人の日	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	
18 月	19 火						

各日：学習したらチェック！

毎週の目標・ふりかえり

週合計　日

イベントを通してどうなりたい？

決意を書いておこう！

コツコツ学習アワード

\らくらく/目標達成カレンダー

なまえ

①学習する日にマルをつけよう



②予定のある日は書いておこう



③学習した日はチェックしよう



④毎週合計をだし30日以上をめざそう



30日以上になったかな？

総合計　日