第23回 すらら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!



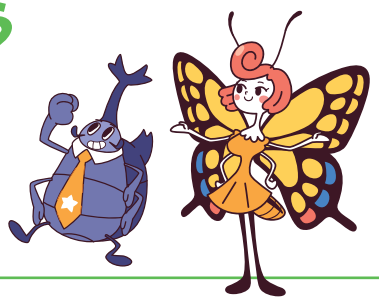
アワードについて詳しくは公式サイトを見てね!
https://surala.jp/suralacup/award/all#award_all_total_time

\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。(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

いつもの学習時間を思い出そう

かいてみよう! 1日 [　時間　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

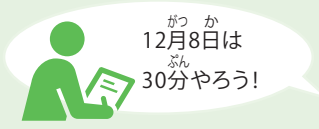
第22回「すららカップ」総学習時間アワード:
全国ランキング参考記録

1位:547時間15分(1日約10.9時間)　**20位**:136時間07分(1日約2.7時間)
10位:190時間30分(1日約3.8時間)　**30位**:109時間16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!

かいてみよう! 1日 [　時間　分] (50日で [　時間　分])

学習する日を決めて、カレンダーに書きこもう





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!



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。

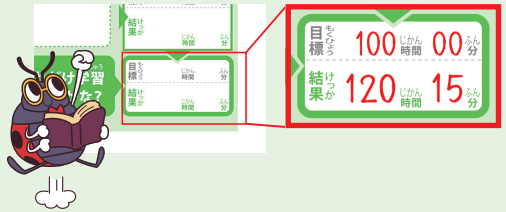
みなおしのポイント

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!



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 2026 火	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 2027 元日	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					

各マス：目標 ／ 時間 ／ 分　結果 ／ 時間 ／ 分

イベントを通して
どうなりたい？
決意を書いておこう！

毎週の目標・ふりかえり

目標 ／ 時間 ／ 分
結果 ／ 時間 ／ 分

総学習時間アワード
\らくらく/目標達成カレンダー

なまえ

①学習時間の目標を決めよう



②毎日の目標、予定も書こう



③学習した結果を書こう



④毎週合計をだしふりかえろう



どれだけ学習できたかな？

目標 ／ 時間 ／ 分
結果 ／ 時間 ／ 分

すらら CUP ＼らくらく／目標達成カレンダー

学習時間の見かた

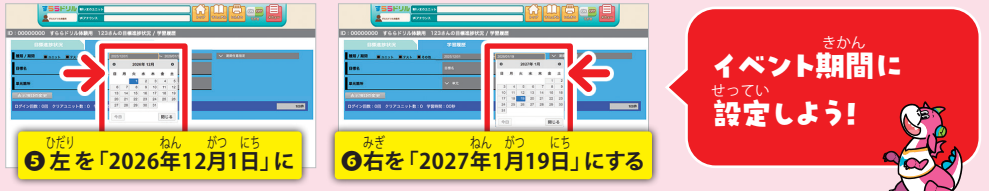
自分が学習した時間は「学習履歴」で見ることができます。
以下の手順で確認してカレンダーに書き込みましょう。

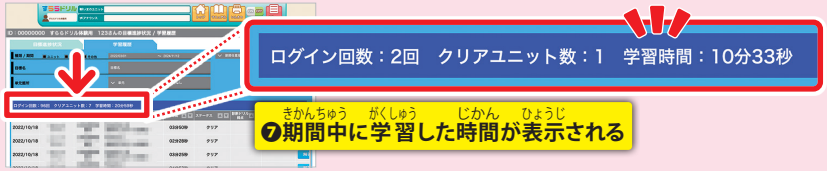
むずかしければ
お家の人や先生にも
見てもらってね！



すららドリルでの見かた



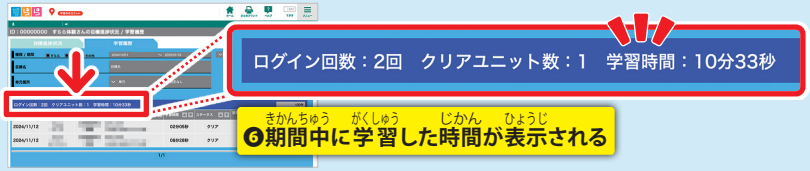




すらら での見かた







ピタドリでの見かた





