

**-すららカップ-**

**『ほめビリティアワード』**

**について**



第22回



2025年 12/1 [月] 日本時間 7:00～～2026年 1/19 [月] 日本時間 -23:59

オンライン授賞式&最終結果報告は  
2026年2月14日[土]予定!

「すららカップ」とは、テストの点数や偏差値ではなく、努力の量を競い合うイベントです。  
勉強が苦手な子でも、イベント期間の頑張り次第で「目標を達成できた！」という自信を手に入れることができます。  
年齢や住んでいる国・地域にかかわらず、多くの人が参加するイベントとなります。



COPYRIGHT © SuRaLa Net Co.,Ltd. ALL RIGHTS RESERVED.



## 第22回 すららカップに参加しよう！

全体部門を確認する

学校で学習しているみなさん

塾で学習しているみなさん

放課後等デイサービスで  
学習しているみなさん

保護者のみなさん

International  
Students

ほめビリティアワードとは？



保護者部門 「ほめビリティアワード」は

「すららカップ期間中のお子さまの努力を応援する」

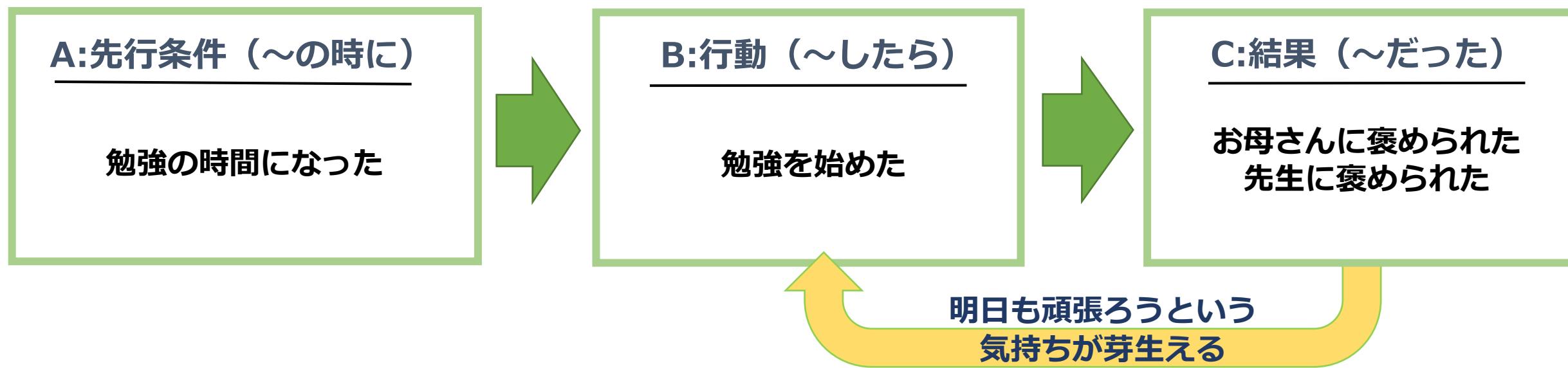
保護者の方へのアワードです。

# ほめビリティアワードとは？



勉強のやる気を引き出すためには

行動分析学「ABC分析」に当てはめると・・



「勉強したら良いことがあることの連続」が  
やる気を作り、学習習慣に繋がる



## 勉強したらどんな良いことがある？

勉強したら・・

- ・ 晩御飯が好きな食べものになる
- ・ 勉強したらゲーム時間がちょっと伸びる
- ・ 勉強したらお小遣いをあける
- ・ 勉強したら欲しかった〇〇を買ってあげる
- ・ 勉強したら週末、遊園地に連れていく

色々あるけど、お金をかけずにすぐにできること

# 褒める

ほめビリティ ペアレンティング

# 褒める 子育て<sup>が</sup>

親子の好循環を  
作り出す！



# 「ほめビリティ ペアレンティング」

# オンラインコミュニティ

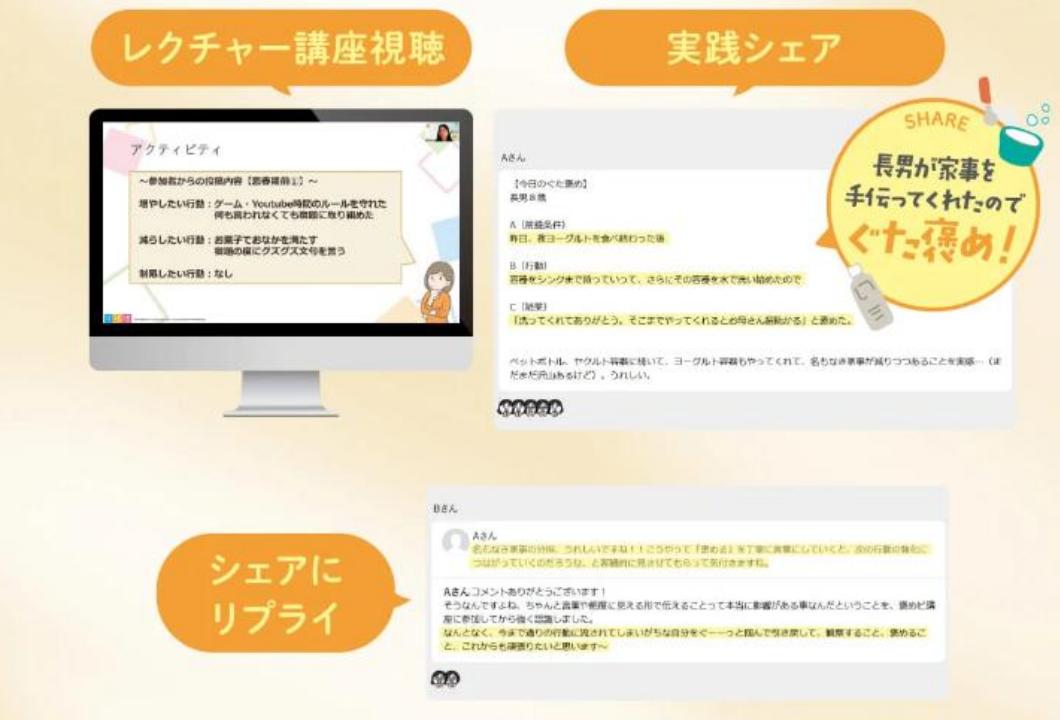
## コミュニティについて

- ✓ 1グループ20名前後
  - ✓ 思春期前or思春期
  - ✓ 不登校や発達障害等の事情
  - ✓ 子育てスタイル状況

これらの事前ヒアリングを行い、共感しやすいメンバー分けを行います。



参加者同士で  
共有・共感し合いながら  
一緒に前進！



ほめビリティ ペアレンティング は

## 3つの“褒める”チカラを養います



### ぐた褒め

具体的に褒める

強化したい行動に  
使うテクニック



### スル褒め

スルー後に褒める

減らしたい行動に  
使うテクニック



### 指示褒め

指示を出した後に褒める

行動を増やすテクニック

# 「ほめビリティ ペアレンティング」



# ほめビリティ ペアレンティング レクチャー内容

## 1 行動分析学をベースとした親子の関わり方

【特別講座①】アンガーマネジメント

【特別講座②】アサーティブコミュニケーション

【プロンズ対象】

vol.1 子育てスタイルについて

vol.2 行動のABCについて

vol.3 目標設定について

vol.4 行動分析について

vol.5 実践をする上で大切なこと

vol.6 実践をする上で意識して欲しいこと

vol.7 効果的なほめ方について

vol.8 スペシャルタイム/クオリティタイムについて

【シルバー対象】

vol.1 上手なスルーの仕方について

vol.2 スルーのためのアクションプランについて

vol.3 リフレーミングについて

【ゴールド対象】

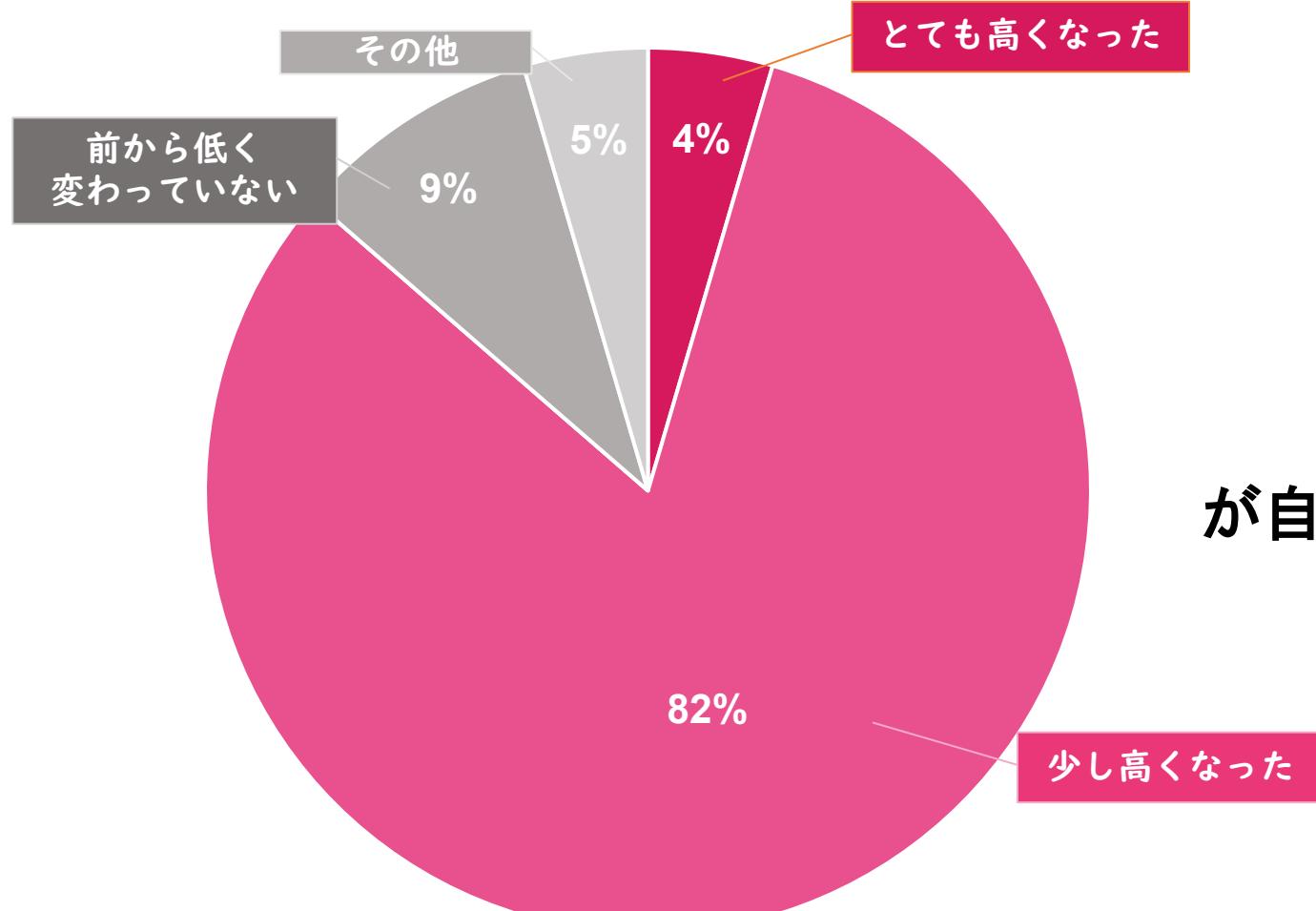
vol.1 効果的な指示の出し方について

vol.2 ~指示のコツ~こんなときはどうする?

vol.3 ゲームの運用とルールについて

# ほめビ参加後の変化（子ども）

## ①子どもの自己肯定感・効力感について（参加前と比較して）



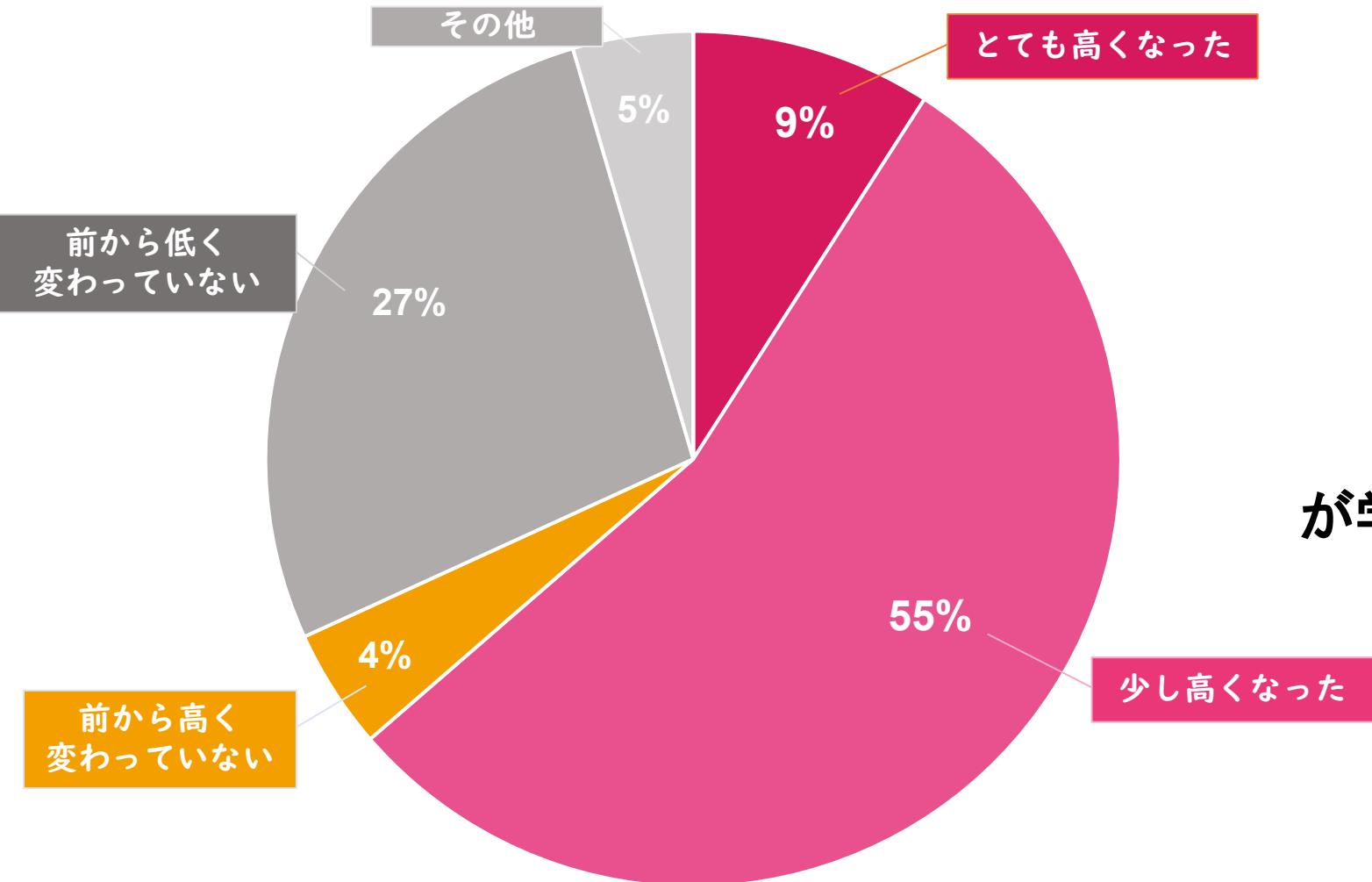
86%

が自己肯定感・効力感があがったと回答

2023年1月～2024年11月現在までの参加者でアンケート回答があった86名の集計結果

# ほめビ参加後の変化（子ども）

## ②学習意欲について（参加前と比較して）

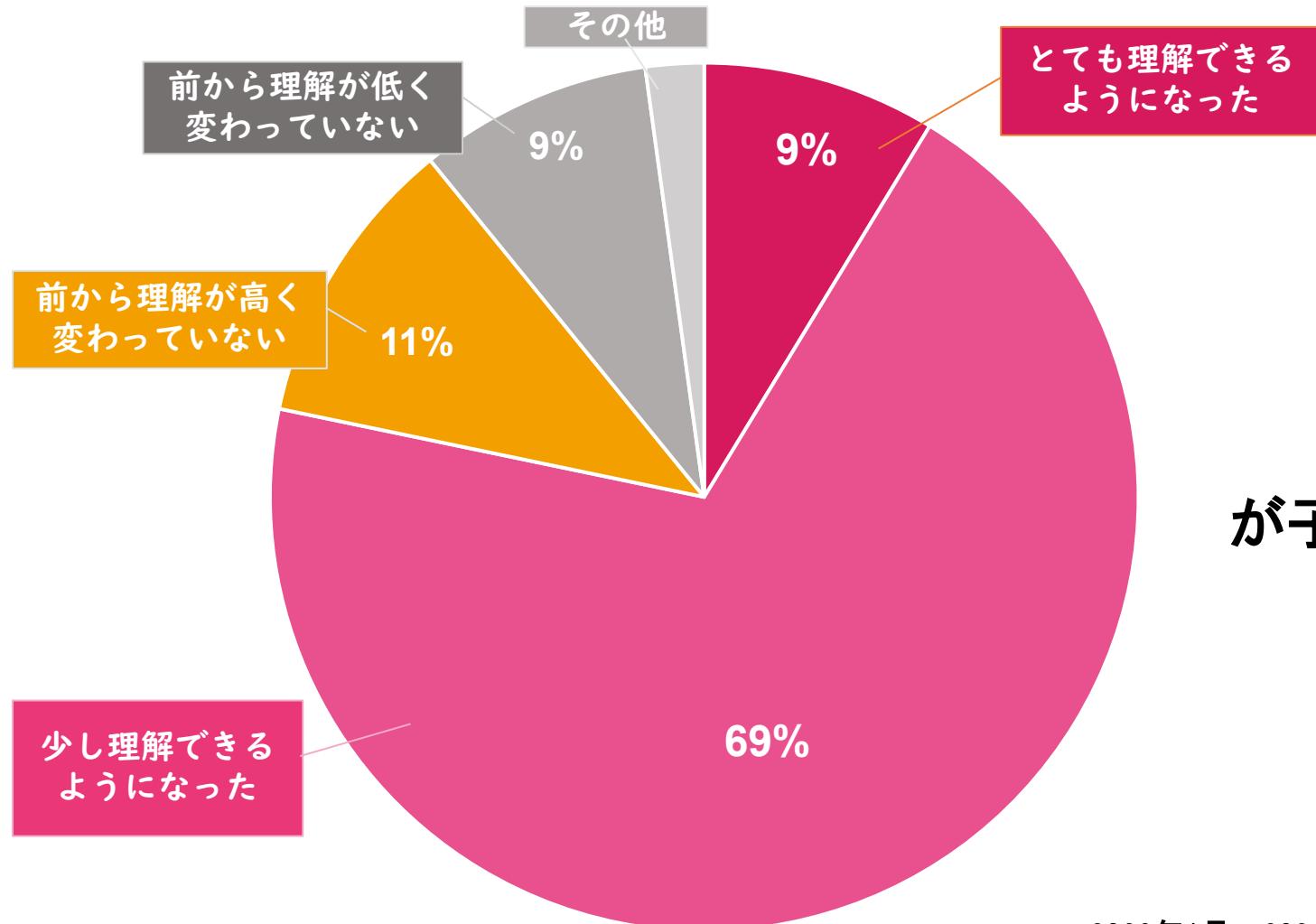


64%

が学習意欲があがったと回答

2023年1月～2024年11月現在までの参加者でアンケート回答があった86名の集計結果

## 子どもの気持ちの理解度について（参加前と比較して）

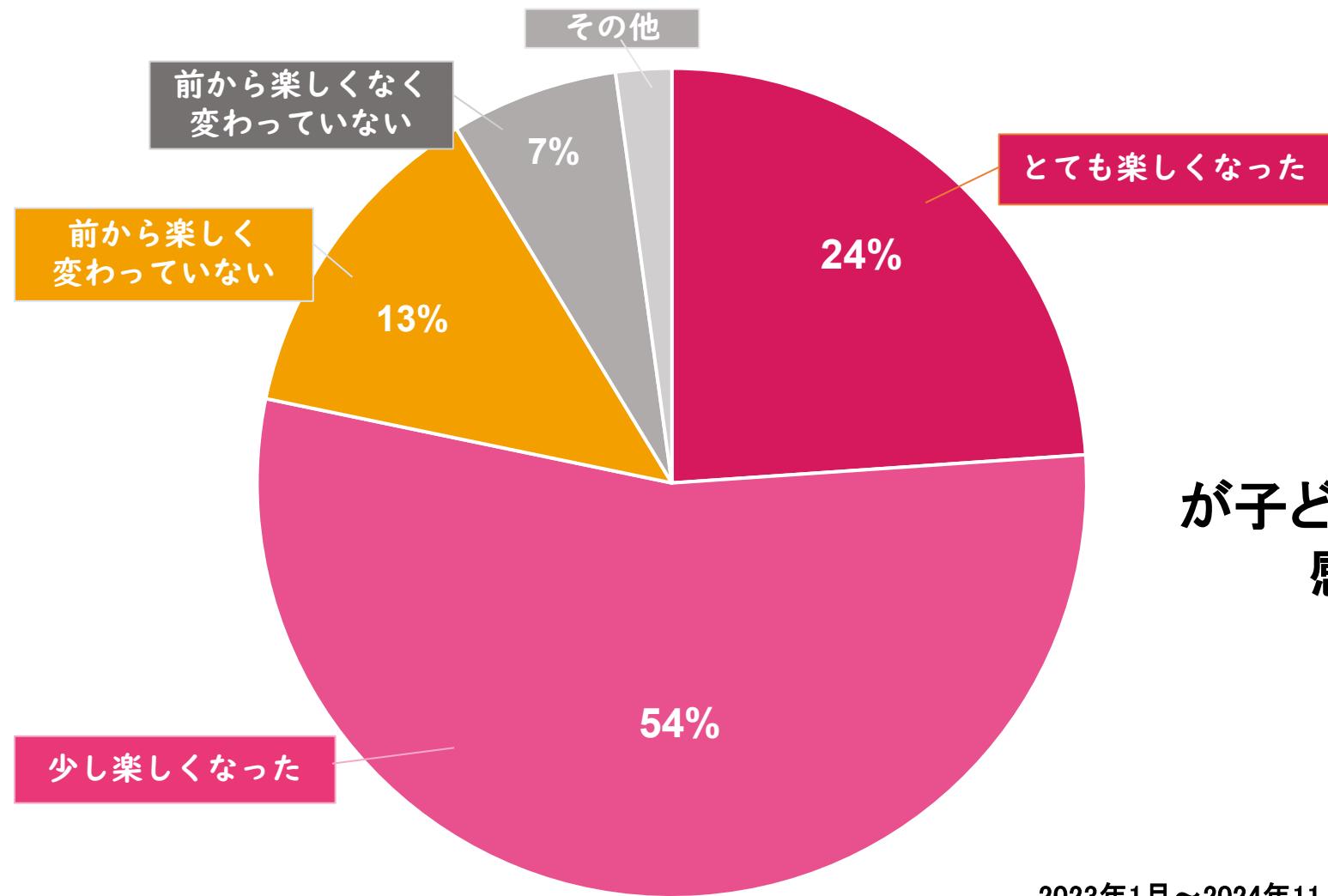


78%

が子どもの気持ちを理解できるようになったと回答

2023年1月～2024年11月現在までの参加者でアンケート回答があった86名の集計結果

## 子どもと一緒にいるときの楽しさについて（参加前と比較して）

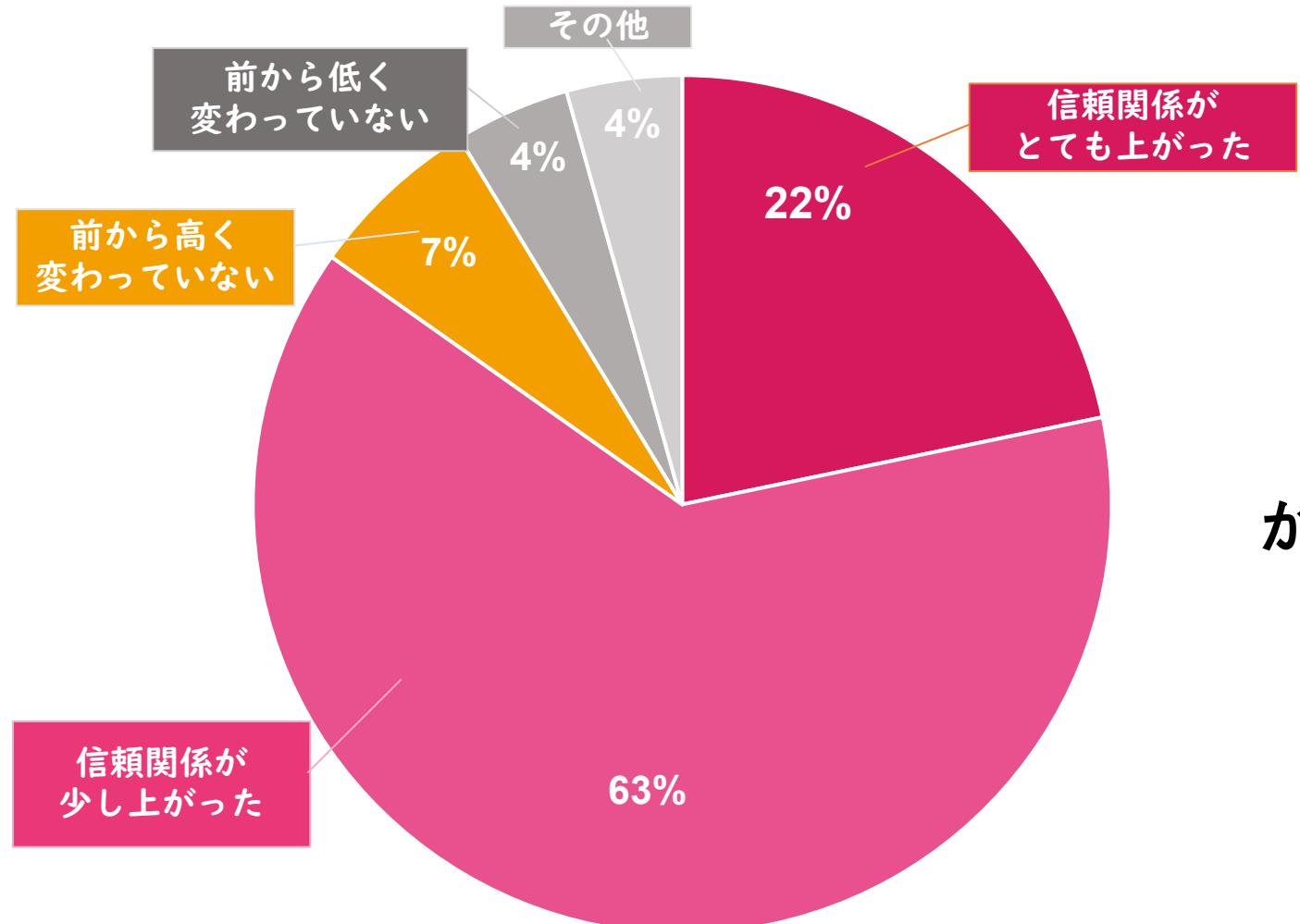


78%

が子どもと一緒にいるときに楽しいと  
感じるようになったと回答

2023年1月～2024年11月現在までの参加者でアンケート回答があった86名の集計結果

## 親子の信頼関係について（参加前と比較して）



85%

が親子の信頼関係が上がったと回答

2023年1月～2024年11月現在までの参加者でアンケート回答があった86名の集計結果



ほめビリティアワードでは、ほめビリティ ペアレンティングの  
簡易版（Light版）をご用意します！

- ✓ 行動分析学に基づいた褒め方動画
- ✓ 孤独を解消するコミュニティのご用意
- ✓ 疑問を解消するフィードバックの提供

ほめビリティアワードとは？



ほめ上手大賞を通じて

**「すららカップ期間中のお子さまの努力を応援する」**

活動と一緒にやりませんか？

# ほめビリティ アワード



## ほめビリティアワードとは？

ほめビリティアワードとは、すららカップ<sup>®</sup>期間（2025年12月1日～2026年1月19日の50日間）中にがんばるお子さまを褒める保護者の方のアワードです。

※ほめビリティアワードは、弊社別サービスの『ほめビリティ ペアレンティング』の簡易版を補助的にご用意します。

ほめビリティアワードでは、ほめビリティ ペアレンティングの一部講座をご用意します。講座内容をふまえ、さらに取り組むお子さまへ褒めの実践を行っていただきます。

実践内容は保護者さまのコミュニティ（LINEWORKS）内で投稿をしてもらいます。

実践内容・回数を集計し、条件を達成した保護者様にご家族で楽しめる素敵な賞品をプレゼントいたします。



# ほめビリティアワード



参加対象	「すらら」「すららドリル」「ピタドリ」で学習している生徒の保護者さま ※学校・学習塾・放課後等デイサービスなどで学習している場合も対象となります。
参加方法	ほめビリティアワードには「説明動画の視聴」と、「申込決済」が必要です。 ※本アワードへの参加には1,280円（税抜）の参加費がかかります
審査方法	すららカップ期間中【12月1日～1月19日】に以下の条件を達成できたかどうかを判定します。 ①期間内の子どもとの関わりをLINE WORKSで投稿した回数+投稿内容 ②子どもの学習時間 ※上記の条件を達成しなくても、一定の条件を満たした方には参加賞を贈呈！





## ほめビリティアワードの賞品

順位	賞品
1位	旅行券20,000円分
2位	旅行券10,000円分
3位	旅行券5,000円分
4位	グルメカード2,000円分
5位	グルメカード1,000円分
6位～10位	今治フェイスタオル
参加賞	入浴剤

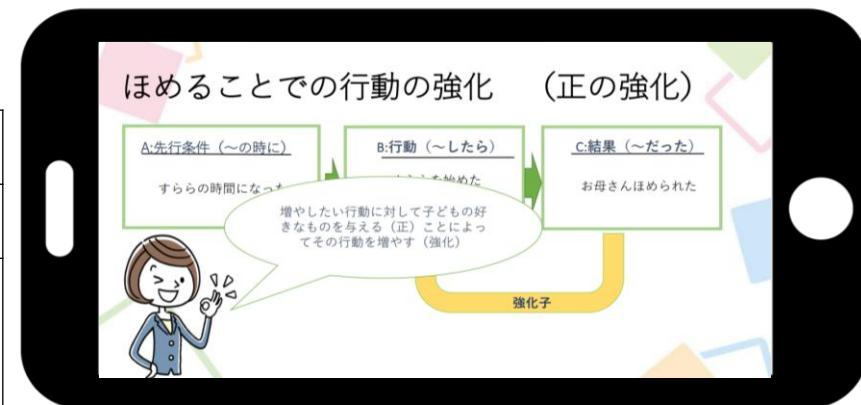
# ほめビリティアワード



## ほめビリティアワードの流れ

<b>STEP1</b> 説明動画の視聴	<b>本動画の視聴</b>
<b>STEP2</b> 申込決済	すららカップ公式サイト「ほめビリティアワード」より
<b>STEP3</b> ほめビリティ講座 Lightを視聴	決済が完了した方へ順次、ご登録のメールアドレス宛にほめビリティ講座lightの視聴URLをお送りいたします。 すららカップの開催期間前から、講座の視聴は可能です。
<b>STEP4</b> スマホアプリ「LINE WORKS」の準備	11月26日頃よりアプリインストール、参加方法等のご案内をいたします。参加するコミュニティにご招待いたします。12月1日以降に参加の方には随時ご案内いたします。
<b>STEP5</b> ほめビリティアワード開始！	「LINE WORKS」上のグループトーク内で、講座を踏まえて実践内容を投稿ください。※スマホからでOK

スマホで動画視聴 ※約40分の動画です



## 実践シェア

A: 今日のぐた褒め  
長男 8歳  
A (前提条件)  
昨日、夜ヨーグルトを食べ終わった後  
B (行動)  
容器をシンクまで持ていって、さらにその容器を水で洗い始めたので  
C (結果)  
『洗ってくれてありがとう。そこまでやってくれるとお母さん助かる』と褒めた。

SHARE  
長男が家事を手伝ってくれたので  
ぐた褒め!

# ほめビリティアワード

ほめビリティアワードで実践していただく「褒める」は2つ



「ぐた褒め」と「スル褒め」を実践＆実践投稿していただきます

# 「ぐた褒め」と「スル褒め」について





## 子どもが宿題をしたとき、こんな行動をしていませんか？

宿題の時間になった時に

文句を言いながら  
終わらせていたので

文句に反論し  
宿題したことはスルーした



勉強したのに怒られた。  
勉強してもいいことがないから頑張る気になれない…。

人は起こした**行動の結果が望ましくないと**  
**その行動を繰り返すことをやめてしまします**



プロアクティブのテクニックを一部ご紹介！

✓ 行動は応用行動分析学の「ABCフレーム」で分析



✓ 勉強しない行動に対応するには

【強化】勉強する行動を増やす

望ましい行動 **増やす** ↗

かつ

【消去】好ましくない行動を減らす

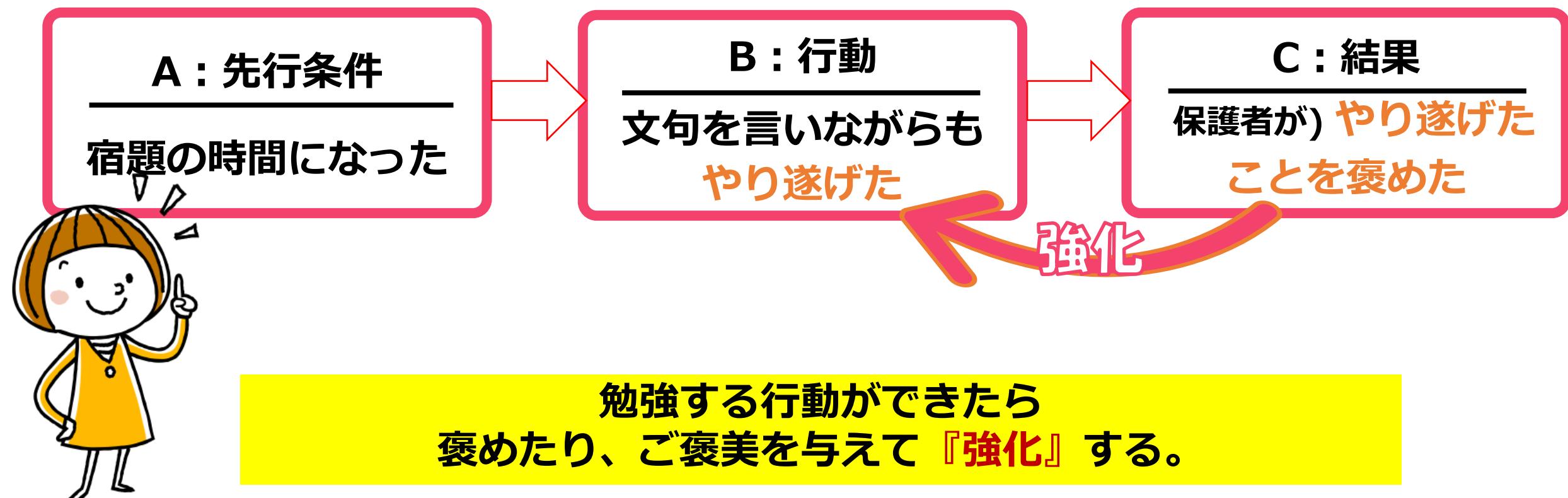
問題行動 **減らす** ↘

行動を「分析」し「強化と消去」で  
先を見越した行動に繋げましょう！



# 行動を「分析」し「強化と消去」で先を見越す

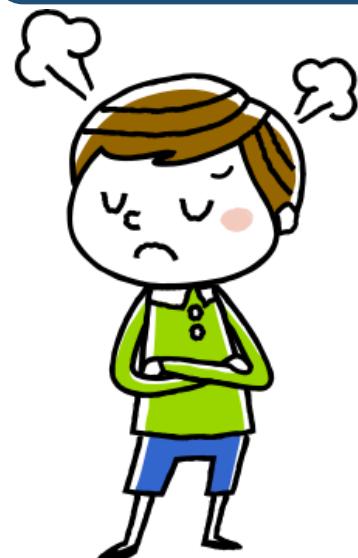
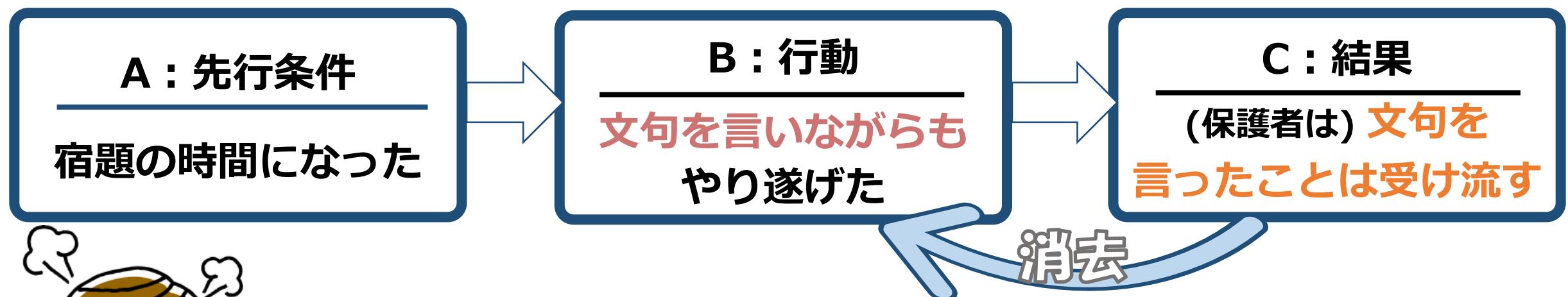
## 【強化】勉強する行動を増やす





# 行動を「分析」し「強化と消去」で先を見越す

## 【消去】好ましくない行動を減らす

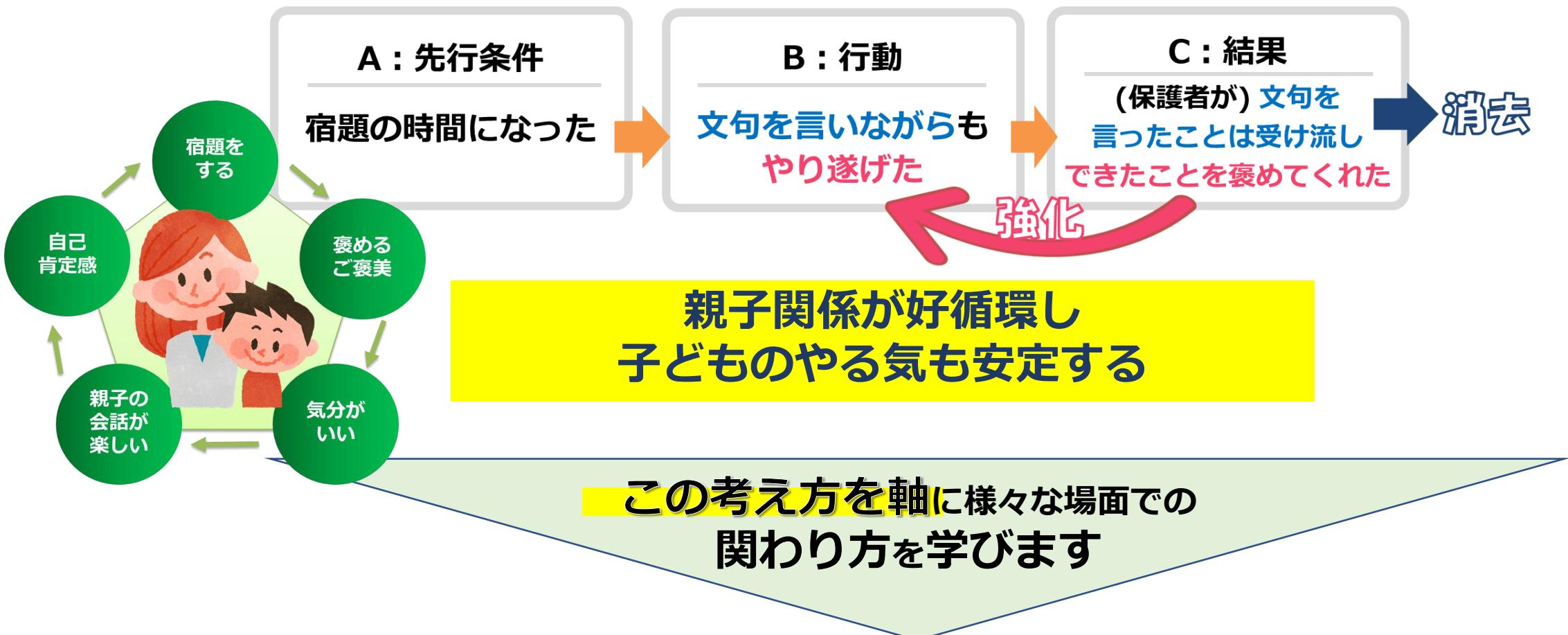


好ましくない行動に対しては  
スルーして『消去』する。



# 行動を「分析」し「強化と消去」で先を見越す

## 【強化】 + 【消去】





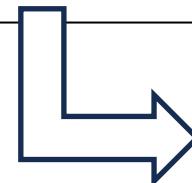
## 「具体的に褒める」で気を付けたいこと

### 「具体的に褒める」の例 ※1ポイント付与！

- A 前提条件：学校から帰宅後
- B 行動：早々にすららを始めたので、
- C 結果：すららカップを意識して頑張ってる〇〇は格好いいね！と褒めた。

### 「具体的に褒められていない」例 ※ポイントGETならず。。

- A 前提条件：学校から帰宅後
- B 行動：早々にすららを始めたので、
- C 結果：格好いいね！と褒めた。



お子さまは何に注目されて褒められているのか、わからない可能性があります。  
注目内容も言葉にして具体的に伝えてあげましょう。

# ほめビリティアワードの ポイント付与の仕方





## ①お子さまの学習時間

各部門の入賞に応じてポイント

### 総学習時間アワード

順位	ポイント
1位	500P
2位	400P
3位	300P
4位	250P
5位	200P
6位	175P
7位	150P
8位	125P
9位	100P
10位	75P

### ミッション達成賞

ミッション	ポイント
30時間以上	60P
20時間以上	40P
10時間以上	20P

### コツコツ学習賞

ミッション	ポイント
達成者	50P



ミッション達成賞、コツコツ学習賞はエントリー制です。  
お子さまにエントリーするようお伝えください。  
お子さまの目標に伴走していきましょう。



## ②子どもとの関わりをスマートフォンアプリ「LINE WORKS」で投稿

お子さまの行動に対し、具体的に褒めた内容、スルー後に褒めた内容をLINE WORKSにて投稿ください。

※褒める内容はすららカップ以外のことでも大丈夫です！

内容	ポイント	1日にポイント付与できる 投稿回数の上限
<b>通称「ぐた褒め」</b> 具体的に褒めた内容を投稿する	1P	5回まで
<b>通称「スル褒め」</b> 好ましくない行動、言動をスルーし、好ましい行動、言動を具体的に褒めた内容を投稿する	3P	1回まで
<b>リプライ</b> 他の参加者の実践投稿にリプライする ※雑談のリプライは無効	2P	3回まで
<b>上記のうち、いずれか毎日欠かさず投稿した方</b>	50P	-





## Case1：お子さまも保護者もパーフェクトだった場合

投稿内容	お子さま
総学習時間1位	500
ミッション 30時間達成	60
コツコツ学習達成	50
子どもポイント計	610

+

投稿内容	保護者
ぐた褒め	250
スル褒め	150
リプライ	300
毎日投稿	50
保護者ポイント計	750

= 1360P



## Case2：お子さまがパーフェクト、保護者はスルーが苦手

投稿内容	お子さま
総学習時間1位	500
ミッション 30時間達成	60
コツコツ学習達成	50
子どもポイント計	610

+

投稿内容	保護者
ぐた褒め	250
スル褒め ※3日に1回程度	45
リプライ	300
毎日投稿	50
保護者ポイント計	645

= 1255P



## Case3：お子さまが総学習アワード3位、保護者はパーカクト

投稿内容	お子さま
総学習時間3位	300
ミッション 30時間達成	60
コツコツ学習達成	50
子どもポイント計	410

+

投稿内容	保護者
ぐた褒め	250
スル褒め	150
リプライ	300
毎日投稿	50
保護者ポイント計	750

= 1160P



## Case4：お子さまが7位、保護者は週3～4日ぐらい投稿

投稿内容	お子さま
総学習時間7位	150
ミッション 30時間達成	60
コツコツ学習達成	50
子どもポイント計	260

+

投稿内容	保護者
ぐた褒め ※3日2回程度	175
スル褒め ※2日に1回程度	75
リプライ ※2日1回程度	150
毎日投稿	0
保護者ポイント計	400

= 660P



## Case5：お子さまが10位、保護者はリプライが苦手

投稿内容	お子さま
総学習時間10位	75
ミッション 30時間達成	60
コツコツ学習達成	50
子どもポイント計	185

+

投稿内容	保護者
ぐた褒め	250
スル褒め	150
リプライ ※ゼロ	0
毎日投稿	50
保護者ポイント計	450

= 635P

# ほめビリティアワードのポイント付与の仕方



	Case1 パーフェクト親子	Case2 子どもパーフェクト 保護者スルー苦手	Case3 子ども3位 保護者パーフェクト	Case4 子ども7位、 保護者 週3~4日投稿	Case5 子ども10位 保護者リプライ苦手
総学習時間1位	500	500	300	150	75
ミッション 30時間達成	60	60	60	60	60
コツコツ学習達成	50	50	50	50	50
子どもポイント計	610	610	410	260	185
ぐた褒め	250	250	250	175	250
スル褒め	150	45	150	75	150
リプライ	300	300	300	150	0
毎日投稿	50	50	50	0	50
保護者ポイント計	750	645	750	400	450
総合計	1,360P	1,255P	1,160P	660P	635

保護者のポイントが上回っている、しかし子どもの順位が上回っていると、総合ポイントが高くなることがある

ほめビリティアワード



第22回



2025年12/1 [月] 日本時間  
7:00～～2026年1/19 [月] 日本時間  
～23:59

親子でのご参加をお待ちしております！

オンライン授賞式&最終結果報告は  
2026年2月14日[土]予定！



COPYRIGHT © SuRaLa Net Co.,Ltd. ALL RIGHTS RESERVED.