



第22回
「チーム対抗戦・チーム対抗戦ルーキー部門」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/juku>



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



3人の学習時間がひと目でわかるカレンダーを作れば
チームの連携もきっとしやすくなるはず。

「いつもよりたくさん勉強するぞ！」なキミ達も

「今の自分にできることをやるぞ！」なキミ達も

ぜひこのカレンダーを使って、チームにピッタリの
オリジナルな計画をたててみよう！



1 計画をたてよう

チームの目標を決めよう

去年の記録をみて平均学習時間の目標を決めよう！決めたら
「平均時間×3(人)」を計算して合計学習時間の目標を書こう。

第21回「すららカップ」チーム対抗戦：全国ランキング平均時間

1位:115時間16分 10位:59時間31分

5位:90時間31分 20位:32時間59分 ここまでが入賞ライン！

目標平均時間



かいて
みよう！

じかん
時間

1日にどのくらい学習すれば、目標を達成できるか考えよう



1日の目標学習時間をカレンダーに書きこもう

1日に何時間学習する?メンバーと話し合い、カレンダーに自分たちの目標学習時間を書こう。



- ▶期間中、何日教室に通えるかな?
- ▶普段1日何時間「すらら」で学習しているかな?
- ▶目標時間とどのぐらい差があるかな?

3人の学習時間をぜんぶ足したら時間が、目標の学習時間を超えるようにしよう

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。教室に行く日も相談し、目標達成のために協力してもらおう！

2 やってみよう

がくしゅう じかん
カレンダーに学習時間を
記録しよう!

2 火 塾 やすみ	目標もくひょう		結果けつか	
	1時間30分	2時間00分	① 30分	40分
② 30分			② 30分	40分
③ 30分			③ 30分	40分



3 ふりかえろう

しゅううまつ
週末にふりかえろう!

しゅううまつ けいかく どお
週末に、計画通りできたか、ふりかえってみよう。

結果けつか	目標もくひょう	結果けつか	目標もくひょう	結果けつか
6 土 3時間45分	目標もくひょう 3時間00分	結果けつか 3時間45分	7 日 3時間00分	目標もくひょう 3時間45分
1時間20分	1時間00分	1時間15分	1時間00分	1時間10分
1時間10分	1時間00分	1時間10分	1時間00分	1時間20分
1時間15分	1時間00分	1時間20分	1時間00分	1時間15分

目標もくひょう	結果けつか
18時間00分	26時間25分
結果けつか 3人の平均 (+3)	8時間48分



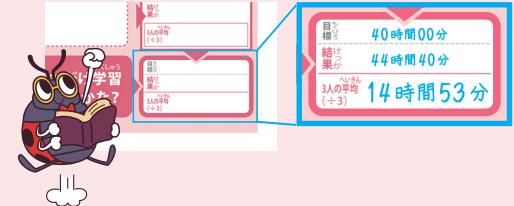
もし計画通りできなかつたら…

ほかにできる日があるか考えて
カレンダーの計画を立て直そう!
うちひとせんせい
お家のの人や先生、チームメンバーにも相談して
無理のないように学習しよう。



さいしゅうび イベント最終日にふりかえろう

がくしゅう けいかく
どのぐらい学習できたかな? 計画どおりにいかなかったとしても、
がんばった自分をほめてあげてね。計画を立て、チーム一丸となつ
て目標にチャレンジしたのは
すごいことだよ!



さんか 参加してみてどうだった?

じゅう かんそう か
自由に感想を書いてみよう!



プリントしたカレンダーが
ちいさいと感じたら
かくたい
拡大コピーをするなど
おお つか
大きくして使おう!

さっそくカレンダーに
けいかく か
計画を書いてみよう



2025 12/1 月	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	2 火	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	3 水	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	4 木	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	5 金	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	6 土	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	7 日	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③
8 月	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	9 火	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	10 水	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	11 木	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	12 金	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	13 土	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	14 日	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③
15 月	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	16 火	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	17 水	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	18 木	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	19 金	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	20 土	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	21 日	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③
22 月	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	23 火	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	24 水	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	25 木	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	26 金	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	27 土	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	28 日	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③
29 月	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	30 火	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	31 水	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	2026 1/1 元日	目標もくひょう 結果けっか ①	2 金	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	3 土	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	4 日	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③
5 月	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	6 火	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	7 水	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	8 木	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	9 金	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	10 土	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	11 日	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③
12 成人の日	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	13 火	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	14 水	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	15 木	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	16 金	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	17 土	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	18 日	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③
19 月	目標もくひょう 結果けっか ① ② ③	とお イベントを通して どうなりたい? ついでに 決意を書いておこう!											

たいこうせん たいこうせん ふもん
チーム対抗戦・チーム対抗戦ルーキー部門
もくひょうたっせい
らくらく/目標達成カレンダー

チーム名
メンバーネーム ① ② ③

がくしゅうじかん
①学習時間の
もくひょうとき
目標を決めよう
3人で
○時間
やるぞ!

まいにち もくひょう
②毎日の目標、
よいてい か
予定も書こう
2 日標もくひょう
結果けっか
火 1時間30分
① 30分
② 30分
③ 30分

がくしゅう
③学習した
けつが
結果を書こう
2 日標もくひょう
結果けっか
火 1時間30分
① 30分
② 30分
③ 30分

まいしゅうこうげい
④毎週合計をだし
ふりかえろう
2 日標もくひょう
結果けっか
火 1時間30分
① 30分
② 30分
③ 30分
結果
18時間00分
26時間25分
8時間48分

かくしゅう
どれだけ学習
できたかな?

目標もくひょう
結果けっか
3人の平均
(÷3)

すうじょう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。



すうじょう 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」にきかんにんいして切り替える
- 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

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」にきかんにんいして切り替える

期間中に学習した時間が表示される

イベント期間にせってい設定しよう！

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」にきかんにんいして切り替える

期間中に学習した時間が表示される

イベント期間にせってい設定しよう！