

「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
チームの連携もきつ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!

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



かいてみよう!

合計学習時間の目標

期間中に学習できる日数

$$\boxed{\text{時間}} \times 60 \text{ 分} \div \boxed{\text{日}} = \text{1日あたり合計} \boxed{\text{分}}$$

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。

12/2は3人で
1時間30分
やろう!



計画を
たてる
ポイント

- ▶ 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?
- ▶ 目標時間とどのくらい差があるかな?

3人の学習時間をぜんぶ足し
た時間が、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

カレンダーに^{がくしゅう}学習時間を^{じかん}記録しよう!

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



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、ふりかえてみよう。



結果けっか	6 土	目標もくひょう	結果けっか	7 日	目標もくひょう	結果けっか
3時間45分	3時間00分	3時間45分	3時間00分	3時間45分	3時間00分	3時間45分
1時間20分	① 1時間00分	1時間15分	① 1時間00分	1時間10分	① 1時間00分	1時間10分
1時間10分	② 1時間00分	1時間10分	② 1時間00分	1時間20分	② 1時間00分	1時間20分
1時間15分	③ 1時間00分	1時間20分	③ 1時間00分	1時間15分	③ 1時間00分	1時間15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!

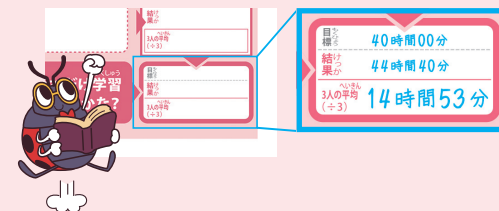
お家の人や先生、チームメンバーにも相談して

無理のないように学習しよう。



イベント最終日にふりかえろう

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!



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て使おう!

さっそくカレンダーに計画を書いてみよう



2025 12/1 月 日 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 ③	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？ けつ かい 決意を書いておこう！					

まいしゅう もくひょう
毎週の目標・ふりかえり

目標もくひょう 結果けっか ① ② ③ べいきん 3人の平均 (÷3)
目標もくひょう 結果けっか ① ② ③ べいきん 3人の平均 (÷3)
目標もくひょう 結果けっか ① ② ③ べいきん 3人の平均 (÷3)
目標もくひょう 結果けっか ① ② ③ べいきん 3人の平均 (÷3)
目標もくひょう 結果けっか ① ② ③ べいきん 3人の平均 (÷3)
目標もくひょう 結果けっか ① ② ③ べいきん 3人の平均 (÷3)
目標もくひょう 結果けっか ① ② ③ べいきん 3人の平均 (÷3)

たいこうせん たいこうせん ぶもん
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 _____

メンバー名 ① _____ ② _____ ③ _____

がくしゅう かん
① 学習時間の
もくひょう き
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

がくしゅう
③ 学習した
けっか か
結果を書こう

まいしゅうこうけい
④ 毎週合計をだし
ふりかえろう

2	火	1時間30分	結果けっか
①	30分	40分	
②	30分	40分	
③	30分	40分	

18時間00分
26時間25分
8時間48分

がくしゅう
どれだけ学習
できたかな？

目標もくひょう
結果けっか
①
②
③
べいきん
3人の平均
(÷3)

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！



すくすくでの見かた

①「学習履歴」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

⑤右を「2026年1月19日」にする

イベント期間に
せっいてい
設定しよう！

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

すらすドリルでの見かた

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

⑥右を「2026年1月19日」にする

イベント期間に
せっいてい
設定しよう！

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

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

⑥右を「2026年1月19日」にする

イベント期間に
せっいてい
設定しよう！

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