

名前： _____ チーム名： _____ 記入日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

① すららカップ期間（12月1日～1月21日の52日間）で、できるようになりたいことを宣言しよう！

チームとしての宣言でも、
1人ひとり別々の内容でも、
どちらでもOKだよ！
チームで相談して決めましょう。

② すららカップ期間中(12月1日～1月21日の52日間)の目標を立てよう！

まずチーム全体の目標学習時間を決めて、メンバーごとの学習時間を考えよう！

🏆 チームの目標学習時間

時間 _____ 分



入賞の目標もあれば、
記入しよう！ _____ 位入賞！

自分の目標学習時間

時間 _____ 分

_____ さんの目標学習時間

時間 _____ 分

_____ さんの目標学習時間

時間 _____ 分

3人の平均がチームの目標学習時間になるように設定しよう！

【第19回すららカップ参考記録】

● チーム対抗戦

- 全国 1 位： 189時間16分
 - 全国 2 位： 105時間55分
 - 全国 3 位： 100時間17分
 - 全国 4 位： 83時間35分
 - 全国 5 位： 81時間08分
 - 全国 6 位： 80時間08分
 - 全国 7 位： 76時間15分
 - 全国 8 位： 67時間22分
 - 全国 9 位： 64時間32分
 - 全国 10 位： 61時間32分
 - ⋮
 - 全国 20 位： 39時間35分
- (ここまでが入賞ライン！)



③ 1日あたりの目安学習時間を計算しよう！

目標学習時間 _____ 時間 _____ 分 ÷ 学習日数 _____ 日 = 1日あたりの目安学習時間 _____ 時間 _____ 分

毎日学習する人は52日になるよ！

⇒④

④ 目標に合わせて、学習するユニットの計画を立てよう！

科目・ステージ・レッスン・ユニットを記入しよう！
自分の苦手なところを中心に学習したり、得意なところをもっと伸ばせるように計画してみよう！

番号	科目	ステージ	レッスン	ユニット	学習日	番号	科目	ステージ	レッスン	ユニット	学習日
1					/	27					/
2					/	28					/
3					/	29					/
4					/	30					/
5					/	31					/
6					/	32					/
7					/	33					/
8					/	34					/
9					/	35					/
10					/	36					/
11					/	37					/
12					/	38					/
13					/	39					/
14					/	40					/
15					/	41					/
16					/	42					/
17					/	43					/
18					/	44					/
19					/	45					/
20					/	46					/
21					/	47					/
22					/	48					/
23					/	49					/
24					/	50					/
25					/	51					/
26					/	52					/

⑤ 立てた目標をもとに、日々の計画を立てて、実践しよう！

④で立てた計画表の番号を書きましょう。
計画表を立ててない場合は、言葉で書きましょう。

最初に書きましょう！

12月の
目標

12月	日	月	火	水	木	金	土	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！
	(例1)	(例2)								
目標	1 1時間 00分	3 1時間 00分				1 時間 分	2 時間 分			
目標達成チェック	○	×						実際の合計学習時間	今週の一言反省	先生印
プラスマイナス	+10分	-30分						時間 分		
目標	3 時間 分	4 時間 分	5 時間 分	6 時間 分	7 時間 分	8 時間 分	9 時間 分			
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	先生印
プラスマイナス								時間 分		
目標	10 時間 分	11 時間 分	12 時間 分	13 時間 分	14 時間 分	15 時間 分	16 時間 分			
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	先生印
プラスマイナス								時間 分		
目標	17 時間 分	18 時間 分	19 時間 分	20 時間 分	21 時間 分	22 時間 分	23 時間 分			
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	先生印
プラスマイナス								時間 分		
目標	24 時間 分	25 時間 分	26 時間 分	27 時間 分	28 時間 分	29 時間 分	30 時間 分			
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	先生印
プラスマイナス								時間 分		
目標	31 時間 分									
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	先生印
プラスマイナス								時間 分		

12月の
ふり返り

1月の
目標・決意

先生より

⑥ 12月の反省を生かした計画を立てて、実践しよう！

最初に書きましょう！

1月の 目標	
-----------	--

1月	日	月	火	水	木	金	土	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！
		1	2	3	4	5	6			
目標								時間 分	時間 分	
目標達成チェック										
プラスマイナス								時間 分		先生印
	7	8	9	10	11	12	13	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！
目標								時間 分	時間 分	
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	先生印
プラスマイナス								時間 分		
	14	15	16	17	18	19	20	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！
目標								時間 分	時間 分	
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	先生印
プラスマイナス								時間 分		
	21	22	23	24	25	26	27	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！
目標								時間 分	時間 分	
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	先生印
プラスマイナス								時間 分		
	28	29	30	31				週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！
目標								時間 分	時間 分	
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	先生印
プラスマイナス								時間 分		
								週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！
目標								時間 分	時間 分	
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	先生印
プラスマイナス								時間 分		

1月の 振り返り	
-------------	--

2か月間の 振り返り	
---------------	--

先生より	
------	--