

なまえ： めい チーム名： ひにち ねん が づ にち

① <sup>が</sup> <sup>づ</sup> <sup>にち</sup> <sup>が</sup> <sup>づ</sup> <sup>にち</sup> <sup>にち</sup> <sup>か</sup> <sup>ん</sup> <sup>に</sup> <sup>ち</sup> <sup>あ</sup> <sup>い</sup> <sup>だ</sup> <sup>に</sup> (12月1日~1月21日の52日間) <sup>で</sup> <sup>き</sup> <sup>る</sup> <sup>よ</sup> <sup>う</sup> <sup>に</sup> <sup>な</sup> <sup>り</sup> <sup>た</sup> <sup>い</sup> <sup>こ</sup> <sup>と</sup> <sup>を</sup> <sup>か</sup> <sup>こ</sup> <sup>う</sup> !

チームとしてのないようでも、  
1人ひとりべつべつのないようでも、  
どちらでもOKだよ！  
チームでそうだんしてきめましょう。

② ①を たっせい するために がくしゅうじかんの もくひょう を たてよう！

まず、チームぜんたいの もくひょう がくしゅうじかん を きめて、  
メンバーごとの がくしゅうじかん を かんがえよう！

もくひょうがくしゅうじかん  
**チームの目標学習時間**

じかん                  ふん



にゆうしょうの もくひょう も ある人は、かきましよう！ い にゆうしょう \_\_\_\_\_ 位入賞！

じ ふん もくひょうがくしゅうじかん  
**自分の目標学習時間**

じかん                  ふん

---

もくひょうがくしゅうじかん  
**さんの目標学習時間**

じかん                  ふん

---

もくひょうがくしゅうじかん  
**さんの目標学習時間**

じかん                  ふん

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！

**だい かい** **さん か きろく**  
【第19回すららカップ参考記録】

- **チーム対抗戦**
- ぜんこく い じ かん ふん  
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 めやす がくしゅうじかん を けいさん しよう！

$$\begin{array}{|c|c|} \hline \text{もくひょうがくしゅうじかん} \\ \hline \text{じかん} \quad \text{ふん} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{がくしゅうにっすう} \\ \hline \text{にち} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|} \hline \text{1日あたりのめやすがくしゅうじかん} \\ \hline \text{じかん} \quad \text{ふん} \\ \hline \end{array}$$

まいにちがくしゅうする人は52日になるよ！

⇒④へ



④ がくしゅうする ユニットの けいかく を たてよう！

かもく・ステージ・レッスン・ユニットをかこう！  
じぶんの にがてなところをちゅうしんにがくしゅうしたり、  
とくいなところをもっとのばせるようにけいかくしてみよう！

ばんごう 番号	かもく 科目	ステージ	レッスン	ユニット	がくしゅうび 学習日
1					/
2					/
3					/
4					/
5					/
6					/
7					/
8					/
9					/
10					/
11					/
12					/
13					/
14					/
15					/
16					/
17					/
18					/
19					/
20					/
21					/
22					/
23					/
24					/
25					/
26					/

ばんごう 番号	かもく 科目	ステージ	レッスン	ユニット	がくしゅうび 学習日
27					/
28					/
29					/
30					/
31					/
32					/
33					/
34					/
35					/
36					/
37					/
38					/
39					/
40					/
41					/
42					/
43					/
44					/
45					/
46					/
47					/
48					/
49					/
50					/
51					/
52					/

⑤ もくひょうをもとに、ひびのけいかくをたてて、じっせんしよう！

④ のひょうのばんごうをかきましょう。  
ひょうをつくっていない人は、  
かくしゅうするないうをことばでかきましょう。

さいしょにかきましょう！

がつ  
12月の  
もくひょう

12月	にち日	げつ月	か火	すい水	もく木	きん金	どう土			
	(例1)	(例2)					1	2	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん
もくひょう	1 ← 3 1時間 00分	1時間 00分				じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック	○	×						じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス	+10分	-30分						じかん ふん		
	3	4	5	6	7	8	9	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする！
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	10	11	12	13	14	15	16	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする！
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	17	18	19	20	21	22	23	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする！
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	24	25	26	27	28	29	30	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする！
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	31							しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする！
もくひょう	じかん ふん							じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいの ごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		

がつ  
12月の  
ふりかえり

がつ  
1月は  
こうする！

せんせい  
先生より

⑥ 12月のはんせいをいかしたけいかくをたててじっせんしよう!

さいしょにかきましょう!

がつ  
1月の  
もくひょう

がつ 1月	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	どう 土			
		1	2	3	4	5	6	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう		じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	7	8	9	10	11	12	13	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	14	15	16	17	18	19	20	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	21	22	23	24	25	26	27	しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
	28	29	30	31				しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん	じかん ふん				じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		
								しゅうの もくひょう ごうけい じかん	もくひょうまで たりない じかん	らいしゅうは こうする!
もくひょう								じかん ふん	じかん ふん	
たっせいチェック								じっさいのごうけい じかん	こんしゅうの はんせい	先生印
プラスマイナス								じかん ふん		

がつ  
1月の  
ふりかえり

にかげつかん  
2か月間の  
ふりかえり

せんせい  
先生より