第23回 すららCUP

「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/team

\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。(2026年12月1日～2027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22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:177時間08分 **10位**:66時間38分
5位:81時間40分 **20位**:38時間17分 ◀ここまでが入賞ライン!

目標合計時間
かいてみよう!
[　　]時間

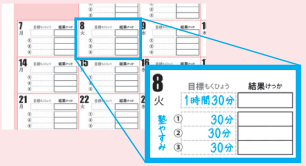
1日にどのくらい学習すれば、目標を達成できるか考えよう

かいてみよう!
合計学習時間の目標 [　　]時間 ×60分 ÷ 期間中に学習できる日数 [　　]日 = 1日あたり合計 [　　]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。





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?
- ▶目標時間とどのぐらい差があるかな?

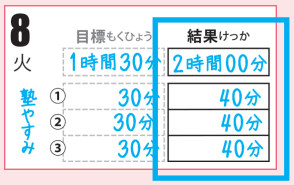
3人の学習時間をぜんぶ足した時間が、目標の学習時間を超えるようにしよう

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!

❷ やってみよう

カレンダーに学習時間を記録しよう!



8 火	目標	結果
	1時間30分	2時間00分
塾やすみ ①	30分	40分
塾やすみ ②	30分	40分
塾やすみ ③	30分	40分



❸ 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、ふりかえってみよう。

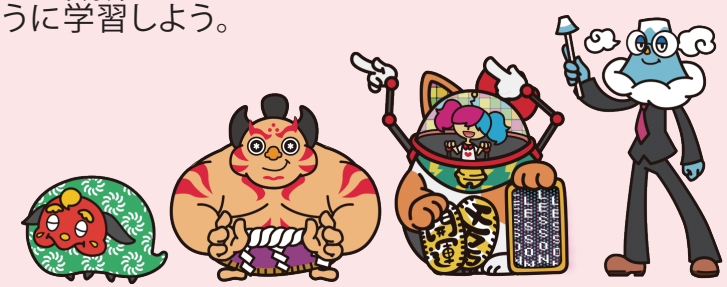


結果	5 土	目標	結果	6 日	目標	結果
3時間45分		3時間00分	3時間45分		3時間00分	3時間45分
1時間20分	①	1時間00分	1時間15分	①	1時間00分	1時間10分
1時間10分	②	1時間00分	1時間10分	②	1時間00分	1時間20分
1時間15分	③	1時間00分	1時間20分	③	1時間00分	1時間15分

目標	18時間00分
結果	26時間25分
3人の平均(÷3)	8時間48分

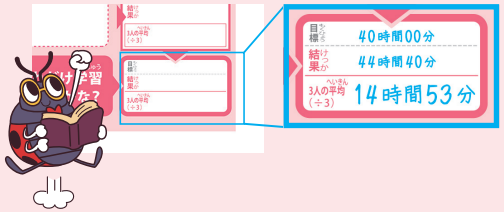
もし計画通りできなかったら…

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、チーム一丸となって目標にチャレンジしたのはすごいことだよ!



目標	40時間00分
結果	44時間40分
3人の平均(÷3)	14時間53分

参加してみてどうだった?

自由に感想を書いてみよう!

かいてみよう!

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
大きくして使おう!

さっそくカレンダーに計画を書いてみよう



2026 12/1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日
28 月	29 火	30 水	31 木	2027 1/1 元日	2 土	3 日
4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日
11 成人の日	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日
18 月	19 火					

各日：目標／結果　①　②　③

毎週の目標・ふりかえり

目標
結果
3人の平均（÷3）

イベントを通して
どうなりたい？
決意を書いておこう！

チーム対抗戦・チーム対抗戦ルーキー部門
＼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

①学習時間の目標を決めよう



②毎日の目標、予定も書こう



③学習した結果を書こう



④毎週合計をだしふりかえろう



どれだけ学習できたかな？

目標
結果
3人の平均（÷3）

すらら CUP ＼らくらく／目標達成カレンダー

学習時間の見かた

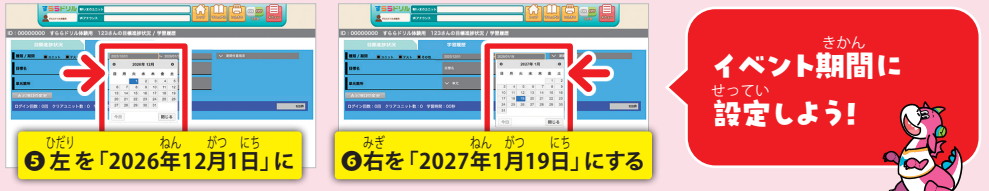
自分が学習した時間は「学習履歴」で見ることができます。
以下の手順で確認してカレンダーに書き込みましょう。

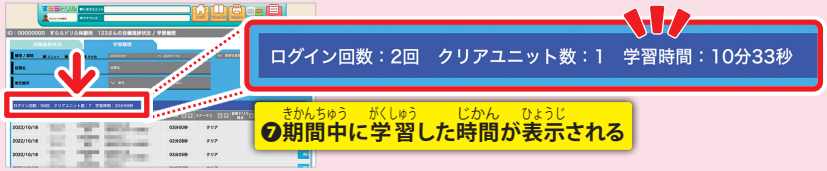
むずかしければ
お家の人や先生にも
見てもらってね！



すららドリルでの見かた



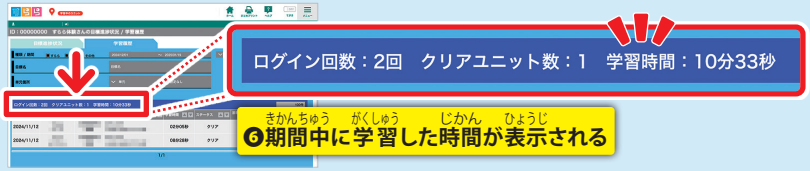




すらら での見かた







ピタドリでの見かた





