

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	休養	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	公式大会	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	11
12	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	12
13	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	13
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	14
15	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	15
16	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	16
17	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	17
18	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
20	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	22
23	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	26
27	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	27
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日			月	休養	29
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	休養	土	休養			火	休養	30
31			日	休養			金	休養	月	休養			土	公式大会			木	休養	日	休養			水	休養	31
活動日		6		4		3		7		0		6		6		5		8		9		4		5	
公式大会		0		2		4		0		0		0		6		0		0		0		0		0	
合宿・練習 試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		24		25		23		24		31		24		19		25		23		22		24		26	
休養日/週		6.0		6.3		5.8		6.0		7.8		6.0		4.8		6.3		5.8		5.5		6.0		6.5	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	8
9	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	11
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	12
13	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	13
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	15
16	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	16
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
20	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	23
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	休養	25
26	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	休養	26
27	月	活動日	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	27
28	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	休養	29
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養			火	休養	30
31			日	休養			金	休養	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	休養	31
活動日		11		10		11		10		0		16		17		17		13		12		16		14	
公式大会		0		5		0		0		0		0		1		0		0		0		0		0	
合宿・練習 試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		19		16		19		21		31		14		13		13		18		19		12		17	
休養日/週		4.8		4.0		4.8		5.3		7.8		3.5		3.3		3.3		4.5		4.8		3.0		4.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	11
12	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	12
13	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	13
14	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	14
15	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	15
16	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	16
17	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	18
19	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	19
20	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	20
21	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	22
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	24
25	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	25
26	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	26
27	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	27
28	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養			月	休養	29
30	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養			火	休養	30
31			日	休養			金	休養	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	休養	31
活動日		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習 試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		30		31		30		31		31		30		31		30		31		31		28		31	
休養日/週		7.5		7.8		7.5		7.8		7.8		7.5		7.8		7.5		7.8		7.8		7.0		7.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	水		金		月		水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木		土		火		木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金		日		水		金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土		月		木		土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日		火		金		日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月		水		土		月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火		木		日		火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水		金		月		水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木		土		火		木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金		日		水		金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土		月		木		土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	11
12	日		火		金		日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	12
13	月		水		土		月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	13
14	火		木		日		火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	14
15	水		金		月		水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	15
16	木		土		火		木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	16
17	金		日		水		金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土		月		木		土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	18
19	日		火		金		日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	19
20	月		水		土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	20
21	火		木		日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水		金		月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	22
23	木		土		火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	活動日	23
24	金		日		水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	24
25	土		月		木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	休養	25
26	日		火		金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	26
27	月		水		土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	27
28	火		木		日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水		金		月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養			月	休養	29
30	木		土		火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養			火	休養	30
31			日				金	休養	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	休養	31
活動日	0		0		0		7		2		3		5		2		4		6		3		4		
公式大会	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
合宿・練習 試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	0		0		11		24		29		27		26		28		27		25		25		27		
休養日/週	0.0		0.0		2.8		6.0		7.3		6.8		6.5		7.0		6.8		6.3		6.3		6.8		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	火	休養	9
10	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	11
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	12
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	13
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	15
16	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	16
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
20	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	23
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	24
25	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	26
27	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	27
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	30
31			日	休養			金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養	日	休養			水	活動日	31
活動日	16		13		15		22		17		21		17		15		20		21		12		16		
公式大会	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
合宿・練習 試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	14		18		15		9		14		9		14		15		11		10		16		15		
休養日/週	3.5		4.5		3.8		2.3		3.5		2.3		3.5		3.8		2.8		2.5		4.0		3.8		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	11
12	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	12
13	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	13
14	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	14
15	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	15
16	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	16
17	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	18
19	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	19
20	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	20
21	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	22
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	24
25	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	25
26	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	26
27	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	27
28	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養			月	休養	29
30	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養			火	休養	30
31			日	休養			金	休養	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	休養	31
活動日		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習 試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		30		31		30		31		31		30		31		30		31		31		28		31	
休養日/週		7.5		7.8		7.5		7.8		7.8		7.5		7.8		7.5		7.8		7.8		7.0		7.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	11
12	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	12
13	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	13
14	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	14
15	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	15
16	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	16
17	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	18
19	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	19
20	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	20
21	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	22
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	24
25	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	25
26	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	26
27	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	27
28	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養			月	休養	29
30	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養			火	休養	30
31			日	休養			金	休養	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	休養	31
活動日		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習 試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		30		31		30		31		31		30		31		30		31		31		28		31	
休養日/週		7.5		7.8		7.5		7.8		7.8		7.5		7.8		7.5		7.8		7.8		7.0		7.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
1	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	11
12	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	12
13	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	13
14	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	15
16	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	16
17	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	19
20	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	22
23	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	活動日	23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	24
25	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	26
27	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	27
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養			月	休養	29
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養			火	活動日	30
31			日	休養			金	休養	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	休養	31
活動日		4		5		5		9		6		8		6		4		6		8		3		6	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習 試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		26		26		25		22		25		22		25		26		25		23		25		25	
休養日/週		6.5		6.5		6.3		5.5		6.3		5.5		6.3		6.5		6.3		5.8		6.3		6.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	水	公式大会	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	公式大会	土	合宿練習試合	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	公式大会	日	合宿練習試合	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	公式大会	月	合宿練習試合	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	休養	日	公式大会	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日	公式大会	火	合宿練習試合	金	休養	日	公式大会	水	休養	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	水	合宿練習試合	土	休養	月	公式大会	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	合宿練習試合	6
7	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	公式大会	金	休養	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	合宿練習試合	7
8	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	公式大会	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	休養	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	休養	日	公式大会	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	11
12	日	休養	火	休養	金	休養	日	公式大会	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	12
13	月	休養	水	休養	土	休養	月	公式大会	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	合宿練習試合	13
14	火	休養	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	合宿練習試合	14
15	水	休養	金	休養	月	休養	水	公式大会	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	15
16	木	休養	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	16
17	金	休養	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土	休養	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	18
19	日	休養	火	休養	金	休養	日	公式大会	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	19
20	月	休養	水	休養	土	休養	月	公式大会	木	公式大会	日	公式大会	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	公式大会	20
21	火	休養	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	公式大会	月	公式大会	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	公式大会	21
22	水	休養	金	休養	月	休養	水	公式大会	土	公式大会	火	公式大会	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	公式大会	22
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	公式大会	水	公式大会	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	公式大会	23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	公式大会	木	公式大会	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	公式大会	24
25	土	休養	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	公式大会	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	公式大会	25
26	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	公式大会	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	公式大会	26
27	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	公式大会	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	公式大会	27
28	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	公式大会	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	公式大会	28
29	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	公式大会	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養			月	公式大会	29
30	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	公式大会	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養			火	公式大会	30
31			日	休養			金	休養	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	公式大会	31
活動日	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
公式大会	5		3		0		22		7		12		11		0		0		0		0		12		
合宿・練習 試合	0		5		0		0		0		0		0		0		0		0		0		4		
休養日	25		23		30		9		24		18		20		30		31		31		28		15		
休養日/週	6.3		5.8		7.5		2.3		6.0		4.5		5.0		7.5		7.8		7.8		7.0		3.8		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	11
12	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	12
13	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	13
14	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	14
15	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	活動日	15
16	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	16
17	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	18
19	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	19
20	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	20
21	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	休養	22
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	25
26	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	活動日	26
27	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	27
28	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養			月	活動日	29
30	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養			火	休養	30
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	活動日	31
活動日	3		3		2		14		3		9		9		21		13		3		2		8		
公式大会	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
合宿・練習 試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	27		28		28		17		28		21		22		9		18		28		26		23		
休養日/週	6.8		7.0		7.0		4.3		7.0		5.3		5.5		2.3		4.5		7.0		6.5		5.8		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		