

	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	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	休養	1
2	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	休養	2
3	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	3
4	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	4
5	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	活動日	金	活動日	月	活動日	火	休養	5
6	木	休養	土	活動日	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	活動日	火	休養	水	休養	6
7	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	木	活動日	7
8	土	休養	月	活動日	木	活動日	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	休養	金	活動日	8
9	日	休養	火	公式大会	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	土	活動日	9
10	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	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	日	休養	10
11	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	月	活動日	11
12	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	休養	火	活動日	12
13	木	活動日	土	活動日	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	活動日	火	休養	水	休養	13
14	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	14
15	土	活動日	月	活動日	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	金	活動日	15
16	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	16
17	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	17
18	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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	18
19	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	火	活動日	19
20	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	水	休養	20
21	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	木	活動日	21
22	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	金	活動日	22
23	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	土	活動日	23
24	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	24
25	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	25
26	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	26
27	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	休養	27
28	金	休養	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	活動日	28
29	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	29
30	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	休養	土	休養	火	活動日				活動日	30
31			水	休養			月	活動日	木	休養			火	活動日			日	休養	水	休養				活動日	31
活動日		14		18		15		21		13		17				11		19		19		13		18	
公式大会		0		5		0		0		0		0		0		3		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		16		8		15		10		18		13		14		16		12		12		16		13	
休養日/週		4.0		2.0		3.8		2.5		4.5		3.3		3.5		4.0		3.0		3.0		4.0		3.3	
		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	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	活動日	1
2	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	2
3	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	3
4	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	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	4
5	水	休養	金	休養	月	活動日	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	活動日	火	休養	5
6	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	水	休養	6
7	金	休養	日	休養	水	活動日	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	木	休養	7
8	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	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	休養	8
9	日	休養	火	活動日	金	活動日	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	土	休養	9
10	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	活動日	土	休養	日	休養	10
11	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	11
12	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	12
13	木	活動日	土	休養	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	水	活動日	13
14	金	活動日	日	休養	水	活動日	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	木	活動日	14
15	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	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	休養	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	土	休養	16
17	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	活動日	土	休養	日	休養	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	18
19	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	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	火	活動日	19
20	木	活動日	土	休養	火	休養	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	活動日	木	休養	20
21	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	21
22	土	休養日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	22
23	日	休養日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	土	休養	23
24	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	24
25	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	25
26	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	26
27	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	27
28	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	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	木	休養	28
29	土	休養	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	火	活動日	金	休養	29
30	日	休養	火	活動日	金	休養	日	公式大会	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日		土	休養	30	
31			水	活動日			月	公式大会	水	休養		火	活動日			日	休養	火	活動日			日	休養	31	
活動日		16		11		13		19		7		19		14		13		16		17		12		10	
公式大会		0		0		0		3		2		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		12		20		17		9		22		11		17		17		15		14		17		21	
休養日/週		3.0		5.0		4.3		2.3		5.5		2.8		4.3		4.3		3.8		3.5		4.3		5.3	
		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	土	休養	月	活動日	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	休養	木	活動日	金	休養	1
2	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	休養	2
3	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	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	3
4	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	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	4
5	水	休養	金	休養	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	火	休養	5
6	木	活動日	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	水	休養	6
7	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	休養	7
8	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	休養	8
9	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	9
10	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	活動日	土	活動日	日	休養	10
11	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	休養	11
12	水	休養	金	休養	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	休養	火	休養	12
13	木	活動日	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	活動日	火	活動日	水	休養	13
14	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	休養	14
15	土	休養	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	活動日	金	活動日	15
16	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	活動日	土	活動日	16
17	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	18
19	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	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	火	活動日	19
20	木	活動日	土	活動日	火	休養	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	水	休養	20
21	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	活動日	木	活動日	21
22	土	休養	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	金	活動日	22
23	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	23
24	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	24
25	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	月	活動日	25
26	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	休養	金	活動日	月	活動日	火	活動日	26
27	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	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	休養	27
28	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	活動日	28
29	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	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	活動日	29
30	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日				休養	30
31		水	活動日		月	活動日	木	活動日			火	活動日			日	休養	水	休養					休養		31
活動日		14		12		16		22		17		21		21		13		17		17		20		11	
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		16		19		14		9		14		9		10		17		14		14		9		20	
休養日/週		4.0		4.8		3.5		2.3		3.5		2.3		2.5		4.3		3.5		3.5		2.3		5.0	
		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	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	1
2	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 休養	金 活動日	金 活動日	2
3	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	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	3
4	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 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	4
5	水 活動日	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	5
6	木 休養	土 合宿練習試合	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 休養	火 活動日	6
7	金 休養	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	7
8	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養	8
9	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養	9
10	月 活動日	水 公式大会	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	10
11	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 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	11
12	水 休養	金 休養	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 休養	月 休養	12
13	木 活動日	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 休養	火 休養	13
14	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	14
15	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 活動日	木 休養	木 活動日	15
16	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 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	16
17	月 活動日	水 休養	土 休養	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 休養	土 休養	17
18	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	18
19	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	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	19
20	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	20
21	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	21
22	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	22
23	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	23
24	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	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	24
25	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	25
26	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	26
27	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	27
28	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	28
29	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	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	29
30	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 休養	土 休養	火 活動日		金 活動日	30
31		水 公式大会		月 活動日	木 休養		火 活動日		日 休養	水 休養		土 活動日	31
活動日	15	13	11	18	15	16	16	10	17	15	10	15	
公式大会	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	
合宿・練習試合	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	15	14	19	13	16	14	13	20	14	16	18	16	
休養日/週	3.8	3.5	4.8	3.3	4.0	3.5	3.3	5.0	3.5	4.0	4.5	4.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	