

	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	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	活動日	1
2	火	活動日	木	活動日	月	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	月	休養	火	活動日	2
3	水	休養	金	活動日	火	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	3
4	木	活動日	土	活動日	火	活動日	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	4
5	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	休養	水	活動日	5
6	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	休養	6
7	日	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	7
8	月	休養	水	活動日	土	休養	月	公式大会	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	8
9	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	9
10	水	活動日	金	休養	月	休養	水	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	10
11	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	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	火	活動日	11
12	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	12
13	土	活動日	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	木	休養	13
14	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	14
15	月	休養	水	休養	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	活動日	15
16	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	16
17	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	17
18	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	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	18
19	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	19
20	土	活動日	月	休養	木	休養	土	公式大会	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	公式大会	20
21	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	公式大会	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	公式大会	21
22	月	休養	水	活動日	土	休養	月	公式大会	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	公式大会	22
23	火	活動日	木	活動日	月	活動日	火	公式大会	金	活動日	月	公式大会	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	日	公式大会	23
24	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	休養	火	公式大会	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	公式大会	24
25	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	木	公式大会	日	活動日	水	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	公式大会	25
26	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	公式大会	月	公式大会	木	公式大会	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	公式大会	26
27	土	活動日	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	公式大会	金	公式大会	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	木	公式大会	27
28	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	公式大会	28
29	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養			土	公式大会	29
30	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	公式大会	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日			日	公式大会	30
31			金	活動日			水	活動日	土	活動日			木	活動日			火	休養	金	活動日			月	公式大会	31
習熟日		21		18		18		6		19		14		18		14		23		22		18		14	
公式大会		0		2		0		22		4		10		4		0		0		0		0		12	
合宿・練習試合		0		2		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		9		9		12		3		8		6		9		16		8		9		10		5	
休養日/週		2.3		2.3		3.0		0.8		2.0		1.5		2.3		4.0		2.0		2.3		2.5		1.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	