

	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	水	休養		土	活動日	月	活動日	水	活動日	日	休養		火	公式大会		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		火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	公式大会		土	活動日	月	休養		木	活動日		日	活動日	日	活動日	2					
3	水	活動日		金	合宿練習試合		月	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養		日	活動日	火	活動日		金	休養		月	休養	月	活動日	3					
4	木	活動日		土	合宿練習試合		火	活動日	木	休養		日	休養		水	活動日	金	休養		月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	4					
5	金	活動日		日	活動日		水	活動日	金	活動日	月	休養		木	活動日	土	休養		火	休養	木	休養		日	活動日	木	活動日	5					
6	土	合宿練習試合		月	合宿練習試合		木	活動日	土	合宿練習試合		火	活動日	金	活動日	日	休養		水	活動日	金	活動日		月	活動日	木	活動日	6					
7	日	休養		火	休養日		金	公式大会		月	合宿練習試合		水	活動日	土	合宿練習試合		月	休養	木	活動日	土	合宿練習試合		火	活動日	金	休養	7				
8	月	休養		水	活動日		土	休養	木	活動日	火	休養	木	休養		金	活動日	水	合宿練習試合		土	合宿練習試合		土	休養	土	活動日	8					
9	火	活動日		木	公式大会		日	休養		火	活動日	金	合宿練習試合		月	活動日	水	休養		土	休養	月	休養		日	活動日	日	活動日	9				
10	水	活動日		金	公式大会		月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養		日	活動日	火	活動日	金	活動日		月	活動日	月	休養	10				
11	木	活動日		土	休養		火	活動日	木	休養		日	合宿練習試合		水	休養		金	活動日	月	活動日	水	活動日		土	合宿練習試合	火	休養	火	活動日	11		
12	金	活動日		日	休養		水	活動日	金	活動日	月	休養		木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	金	活動日		日	合宿練習試合	木	休養	水	活動日	12		
13	土	合宿練習試合		月	休養		木	活動日	土	活動日	火	休養		金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養		木	休養	木	活動日	13				
14	日	休養		火	休養		金	休養		日	活動日	水	休養		土	合宿練習試合		月	休養	木	休養	土	合宿練習試合		火	活動日	金	休養	火	活動日	14		
15	月	活動日		木	休養		土	活動日	月	休養		木	休養	日	休養		火	活動日	金	活動日	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	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		日	活動日	16				
17	水	活動日		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	活動日	火	休養		金	休養		月	休養	月	休養	17				
18	木	活動日		土	合宿練習試合		火	休養		木	休養		日	活動日	水	活動日	金	休養		月	活動日	土	活動日	火	休養		火	活動日	18				
19	金	活動日		日	合宿練習試合		水	休養		金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合		火	休養	木	活動日	日	活動日	木	休養		水	活動日	19			
20	土	合宿練習試合		月	活動日		木	休養		土	公式大会		火	合宿練習試合		金	休養		日	合宿練習試合	水	休養	金	休養		月	活動日	木	休養	木	活動日	20	
21	日	休養		火	活動日		金	休養		日	公式大会		月	合宿練習試合		土	合宿練習試合		月	活動日	木	休養		土	活動日	火	公式大会		金	活動日	金	活動日	21
22	月	活動日		木	活動日		土	休養		月	休養		木	活動日	日	活動日	火	休養		金	休養	日	活動日	水	公式大会		土	活動日	土	活動日	22		
23	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	活動日		水	公式大会		日	活動日	日	休養	23	
24	水	活動日		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	火	合宿練習試合		金	休養		火	休養	月	活動日	24			
25	木	活動日		土	合宿練習試合		火	休養		木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	合宿練習試合		土	活動日	月	合宿練習試合		土	活動日	火	活動日	火	活動日	25			
26	金	活動日		日	活動日		水	休養		金	合宿練習試合		月	活動日	木	休養		土	活動日	火	休養	木	合宿練習試合		日	活動日	木	活動日	木	活動日	26		
27	土	合宿練習試合		月	活動日		木	休養		土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会		水	休養		金	活動日		月	休養		木	休養	木	活動日	27	
28	日	合宿練習試合		火	公式大会		金	活動日		日	活動日	水	休養		土	合宿練習試合		月	活動日	木	休養		土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	28		
29	月	休養		木	休養		土	活動日		月	活動日	木	休養		日	活動日	火	活動日	金	活動日		日	活動日	水	活動日					土	合宿練習試合	29	
30	火	休養		木	休養		日	活動日		火	活動日	金	活動日		月	休養		水	活動日		土	合宿練習試合		月	休養		木	活動日		日	合宿練習試合	30	
31			金	活動日			水	休養		土	合宿練習試合			木	活動日		火	休養		金	休養			月	活動日			月	活動日	31			
習熟日		18		12		16		18		16		18		15		16		19		16		13		22									
公式大会		0		3		1		2		0		0		3		0		0		3		0		0									
合宿・練習試合		5		6		0		3		5		4		2		1		5		3		0		2									
休養日		6		9		13		8		10		8		11		13		7		9		15		7									
休養日/週		1.5		2.3		3.3		2.0		2.5		2.0		2.8		3.3		1.8		2.3		3.8		1.8									
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月									