

	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	＊活動日	★活動日	月休養	＊活動日	土活動日	＊活動日	＊公式大会	日活動日	＊活動日	★休養	月活動日	月休養	1
2	＊活動日	土活動日	＊活動日	＊活動日	日活動日	＊活動日	★公式大会	月休養	＊活動日	土休養	＊活動日	＊活動日	2
3	★活動日	＊活動日	＊活動日	★活動日	月休養	＊活動日	土公式大会	＊活動日	＊活動日	日休養	＊活動日	＊活動日	3
4	土休養	月活動日	＊活動日	土公式大会	＊活動日	★活動日	日公式大会	＊活動日	★活動日	月休養	＊活動日	＊活動日	4
5	日合宿練習試合	＊休養	★活動日	日公式大会	＊活動日	土合宿練習試合	月休養	＊活動日	土活動日	＊休養	★活動日	★活動日	5
6	月休養	＊休養	土合宿練習試合	月公式大会	＊活動日	日合宿練習試合	＊休養	★活動日	日活動日	＊活動日	土活動日	土活動日	6
7	＊休養	＊活動日	合宿練習試合	＊公式大会	＊活動日	月休養	＊活動日	土合宿練習試合	月休養	＊活動日	月活動日	日活動日	7
8	＊活動日	＊公式大会	月休養	＊活動日	土活動日	＊活動日	＊活動日	日合宿練習試合	＊活動日	＊活動日	月活動日	月休養	8
9	＊活動日	土休養	＊活動日	＊公式大会	日活動日	＊活動日	★活動日	月休養	＊活動日	土活動日	＊休養	＊活動日	9
10	★活動日	日活動日	＊活動日	★公式大会	月休養	＊活動日	土合宿練習試合	＊活動日	＊活動日	日活動日	＊活動日	＊活動日	10
11	土合宿練習試合	月活動日	＊休養	土公式大会	＊活動日	＊活動日	日合宿練習試合	＊活動日	★活動日	月休養	＊休養	＊活動日	11
12	合宿練習試合	＊公式大会	＊活動日	日公式大会	＊合宿練習試合	土合宿練習試合	月休養	＊活動日	土活動日	＊活動日	＊休養	★活動日	12
13	月休養	＊公式大会	土合宿練習試合	月公式大会	＊休養	日合宿練習試合	＊活動日	★活動日	日活動日	＊活動日	土活動日	土活動日	13
14	＊活動日	＊休養	日合宿練習試合	＊公式大会	★活動日	月休養	＊活動日	土活動日	月休養	＊休養	日休養	日活動日	14
15	＊活動日	★休養	月休養	＊公式大会	土活動日	＊活動日	＊活動日	＊休養	日活動日	＊活動日	★活動日	月休養	15
16	＊休養	土休養	＊活動日	＊公式大会	日活動日	＊活動日	★活動日	月休養	＊活動日	土活動日	＊休養	＊活動日	16
17	＊活動日	月休養	＊活動日	★公式大会	月休養	＊活動日	土活動日	＊活動日	＊活動日	日活動日	＊休養	＊活動日	17
18	土合宿練習試合	＊休養	＊休養	＊公式大会	＊活動日	★活動日	日休養	＊活動日	★活動日	＊活動日	＊活動日	＊活動日	18
19	日活動日	＊活動日	★活動日	日公式大会	＊活動日	土公式大会	＊休養	＊活動日	土活動日	＊活動日	★活動日	★活動日	19
20	月休養	＊活動日	土合宿練習試合	月公式大会	＊活動日	日公式大会	＊休養	★活動日	日活動日	＊活動日	土活動日	土公式大会	20
21	＊休養	＊活動日	日合宿練習試合	＊公式大会	★活動日	月公式大会	＊休養	土活動日	月休養	＊活動日	日活動日	日公式大会	21
22	＊活動日	★活動日	月休養	＊公式大会	土公式大会	＊公式大会	＊休養	日活動日	＊活動日	★活動日	月休養	月公式大会	22
23	＊活動日	土公式大会	＊休養	＊公式大会	日公式大会	＊公式大会	★活動日	月休養	＊活動日	土活動日	＊活動日	＊公式大会	23
24	★活動日	日公式大会	＊休養	★公式大会	＊公式大会	＊公式大会	土活動日	＊休養	＊活動日	日活動日	＊活動日	＊公式大会	24
25	土活動日	月休養	＊休養	土公式大会	＊公式大会	★公式大会	日活動日	＊休養	★休養	月休養	＊活動日	＊公式大会	25
26	日合宿練習試合	＊公式大会	★休養	日休養	＊公式大会	土公式大会	月休養	＊休養	土休養	＊活動日	★休養	★公式大会	26
27	月休養	＊公式大会	土合宿練習試合	月休養	＊公式大会	日公式大会	＊活動日	★休養	日休養	＊活動日	土活動日	土公式大会	27
28	＊活動日	＊公式大会	日合宿練習試合	＊休養	★公式大会	月公式大会	＊活動日	土休養	月休養	＊活動日	日活動日	日公式大会	28
29	＊活動日	★公式大会	月活動日	＊活動日	土休養	＊活動日	日休養	＊休養	＊活動日			＊公式大会	29
30	＊休養	土公式大会	＊活動日	＊活動日	日活動日	＊公式大会	★活動日	月休養	＊休養	土活動日		＊公式大会	30
31		日合宿練習試合		★活動日	月休養		土活動日		＊休養	日休養		＊公式大会	31
習熟日	16	11	12	6	17	12	15	17	20	20	17	16	
公式大会	0	10	0	22	7	12	4	0	0	0	0	12	
合宿・練習試合	5	1	8	0	1	4	2	2	0	0	0	0	
休養日	9	9	10	3	6	2	10	11	11	11	11	3	
休養日/週	2.3	2.3	2.5	0.8	1.5	0.5	2.5	2.8	2.8	2.8	2.8	0.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	