

		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	活動日	土	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	土	休養	火	活動日	日	休養	水	活動日	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	活動日	木	休養	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	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	土	休養	月	活動日	木	休養	月	休養	日	休養	7
8	水	活動日	金	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	水	活動日	金	休養	日	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	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	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	木	活動日	11
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	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	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	活動日	土	休養	月	活動日	日	休養	14
15	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	月	休養	月	活動日	15
16	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	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	公式大会	日	休養	17
18	土	休養	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	月	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	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	活動日	土	休養	月	活動日	日	休養	21
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	22
23	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	23
24	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	水	活動日	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	25
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	休養	26
27	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	27
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	土	休養	火	休養	水	活動日	28
29	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	金	活動日			29
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	土	休養	30
31			日	休養		金	休養	月	休養		土			水	休養	日	休養		31
習熟日		13	13	13	17	0	19	15	11	16	14	9	9						
公式大会		0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0						
合宿・練習試合		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
休養日		17	18	17	13	31	11	15	19	14	17	19	22						
休養日/週		4.3	4.5	4.3	3.3	7.8	2.8	3.8	4.8	3.5	4.3	4.8	5.5						
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月						