

	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	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	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	1
2	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	休養	2
3	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	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	3
4	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	日	活動日	4
5	火	活動日	木	活動日	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	休養	5
6	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	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	火	休養	6
7	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	休養	7
8	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	8
9	土	活動日	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	9
10	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	10
11	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	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	日	休養	11
12	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	12
13	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	13
14	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	休養	14
15	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	15
16	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	公式大会	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	16
17	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	17
18	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	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	18
19	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	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	19
20	水	活動日	金	休養	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	休養	火	活動日	20
21	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	活動日	21
22	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	活動日	木	休養	22
23	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	23
24	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	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	24
25	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	日	活動日	25
26	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	月	活動日	26
27	水	休養	金	公式大会	月	休養	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	27
28	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	水	活動日	28
29	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	29
30	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日			金	活動日	30
31			火	活動日			日	休養	水	活動日			月	活動日			土	活動日	火	活動日			土	活動日	31
活動日		24		15		20		22		21		19		21		18		25		21		16		22	
公式大会		0		6		0		0		0		5		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		6		10		10		9		10		6		10		12		6		10		13		9	
休養日/週		1.5		2.5		2.5		2.3		2.5		1.5		2.5		3.0		1.5		2.5		3.3		2.3	
		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	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	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	1
2	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	土	休養	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	2
3	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	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	休養	3
4	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	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	4
5	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	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	5
6	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	休養	6
7	木	活動日	土	活動日	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	活動日	火	活動日	水	休養	7
8	金	活動日	日	休養	水	活動日	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	活動日	木	休養	8
9	土	合宿練習試合	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	活動日	木	活動日	金	活動日	9
10	日	休養	火	公式大会	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	活動日	10
11	月	休養	水	公式大会	土	活動日	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	11
12	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	12
13	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	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	13
14	木	休養	土	活動日	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	活動日	火	休養	水	活動日	14
15	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	日	休養	水	休養	木	活動日	15
16	土	公式大会	月	休養	木	活動日	土	活動日	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	16
17	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	17
18	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	18
19	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	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	月	活動日	19
20	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	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	20
21	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	休養	水	休養	土	公式大会	火	活動日	水	活動日	21
22	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	公式大会	水	活動日	木	活動日	22
23	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	休養	木	活動日	金	活動日	23
24	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	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	24
25	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	活動日	日	休養	25
26	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	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	26
27	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	27
28	木	活動日	土	公式大会	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	活動日	火	休養	水	活動日	28
29	金	休養	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水		木	活動日	29
30	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	活動日	金	休養	月	活動日			金	活動日	30
31			火	休養			日	休養	水	活動日			月	活動日			土	休養	火	活動日			土	活動日	31
活動日		18		18		18		22		22		26		18		14		21		20		14		20	
公式大会		2		4		0		0		0		0		0		0		0		2		0		0	
合宿・練習試合		2		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		8		9		12		9		9		4		13		16		10		9		14		11	
休養日/週		2.0		2.3		3.0		2.3		2.3		1.0		3.3		4.0		2.5		2.3		3.5		2.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	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	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	1
2	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	2
3	日	休養	火	合宿練習試合	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	金	休養	3
4	月	活動日	水	合宿練習試合	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	4
5	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	5
6	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	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	6
7	木	休養	土	活動日	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	活動日	火	活動日	火	休養	7
8	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	8
9	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	9
10	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	10
11	月	活動日	水	公式大会	土	公式大会	月	活動日	木	合宿練習試合	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	11
12	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	合宿練習試合	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	12
13	水	活動日	金	活動日	月	休養	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	休養	月	活動日	13
14	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	14
15	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	公式大会	木	休養	日	公式大会	水	休養	水	休養	15
16	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	公式大会	金	活動日	月	公式大会	木	休養	木	活動日	16
17	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	17
18	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	18
19	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	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	休養	19
20	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	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	20
21	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	21
22	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	22
23	土	合宿練習試合	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	休養	23
24	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	金	活動日	24
25	月	休養	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	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	土	活動日	25
26	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	26
27	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	27
28	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	28
29	金	活動日	日	休養	水	休養	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	休養			水	活動日	29
30	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	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日			木	休養	30
31		火	活動日		日	休養	水	活動日			月	公式大会			土	休養	火	活動日					金	活動日	31
活動日		20		14		15		20		18		19		16		11		17		21		12		21	
公式大会		0		3		2		0		2		2		3		2		0		2		0		0	
合宿・練習試合		3		3		0		0		2		0		0		0		2		0		0		0	
休養日		7		11		13		11		9		9		12		17		12		8		16		10	
休養日/週		1.8		2.8		3.3		2.8		2.3		2.3		3.0		4.3		3.0		2.0		4.0		2.5	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

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

	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	休養	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	1
2	活動日	休養	活動日	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	2
3	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	3
4	活動日	合宿練習試合	合宿練習試合	公式大会	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	休養	休養	活動日	合宿練習試合	4
5	休養	合宿練習試合	活動日	休養	合宿練習試合	休養	活動日	合宿練習試合	活動日	休養	休養	合宿練習試合	5
6	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	活動日	休養	活動日	休養	6
7	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	7
8	活動日	活動日	活動日	公式大会	休養	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	8
9	活動日	活動日	公式大会	活動日	合宿練習試合	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	9
10	活動日	公式大会	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	10
11	休養	公式大会	活動日	公式大会	活動日	合宿練習試合	休養	活動日	休養	活動日	活動日	合宿練習試合	11
12	活動日	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	12
13	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	休養	13
14	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	14
15	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	15
16	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	16
17	休養	休養	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	17
18	活動日	活動日	合宿練習試合	公式大会	公式大会	合宿練習試合	活動日	休養	休養	活動日	活動日	合宿練習試合	18
19	活動日	活動日	合宿練習試合	休養	公式大会	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	合宿練習試合	19
20	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	20
21	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	公式大会	21						
22	活動日	活動日	活動日	公式大会	公式大会	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	公式大会	22
23	合宿練習試合	休養	活動日	活動日	公式大会	公式大会	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	公式大会	23
24	合宿練習試合	休養	活動日	公式大会	休養	公式大会	活動日	休養	休養	活動日	活動日	公式大会	24
25	休養	活動日	活動日	休養	活動日	公式大会	活動日	休養	休養	活動日	活動日	公式大会	25
26	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	公式大会	休養	休養	活動日	休養	公式大会	26
27	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	公式大会	活動日	休養	休養	活動日	公式大会	27
28	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	公式大会	活動日	休養	休養	活動日	公式大会	28
29	活動日	活動日	休養	休養	活動日	公式大会	合宿練習試合	休養	休養	休養		公式大会	29
30	活動日	休養	活動日	活動日	休養	公式大会	合宿練習試合	活動日	休養	活動日		公式大会	30
31		活動日		合宿練習試合	休養		休養		休養	活動日		公式大会	31
活動日	23	18	22	19	10	14	19	9	20	21	24	9	
公式大会	0	2	2	6	4	8	0	0	0	0	0	11	
合宿・練習試合	2	4	3	1	6	5	6	4	0	0	0	6	
休養日	5	7	3	5	11	3	6	17	11	10	4	5	
休養日/週	1.3	1.8	0.8	1.3	2.8	0.8	1.5	4.3	2.8	2.5	1.0	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	

	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	休養	合宿練習試合	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	休養	1
2	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	休養	2
3	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	3
4	活動日	合宿練習試合	活動日	休養	合宿練習試合	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	4
5	休養	休養	休養	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	5
6	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	公式大会	活動日	活動日	活動日	休養	6
7	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	公式大会	活動日	活動日	活動日	活動日	7
8	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	8
9	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	9
10	活動日	公式大会	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	10
11	休養	公式大会	活動日	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	11
12	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	12
13	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	13
14	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	14
15	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	休養	15
16	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	16
17	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	17
18	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	18
19	活動日	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	休養	19
20	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	20
21	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	21
22	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	22
23	合宿練習試合	休養	休養	活動日	活動日	公式大会	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	23
24	合宿練習試合	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	24
25	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	合宿練習試合	休養	公式大会	25
26	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	公式大会	26
27	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	公式大会	休養	27
28	活動日	公式大会	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	28
29	合宿練習試合	公式大会	休養	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	休養	休養		活動日	29
30	合宿練習試合	公式大会	休養	活動日	休養	公式大会	休養	活動日	休養	活動日		活動日	30
31		休養		休養	休養		活動日		休養	活動日		活動日	31
活動日	21	15	18	22	18	21	19	13	18	21	19	21	
公式大会	0	5	0	0	1	3	0	2	0	0	3	1	
合宿・練習試合	4	2	0	0	2	0	0	0	3	0	0	0	
休養日	5	9	12	9	10	6	12	15	10	10	6	9	
休養日/週	1.3	2.3	3.0	2.3	2.5	1.5	3.0	3.8	2.5	2.5	1.5	2.3	
	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	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	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	1
2	土		月	休養	木	活動日	土	休養	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	2
3	日		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	活動日	火	休養	金	活動日	土	休養	3
4	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	4
5	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	月	休養	5
6	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	6
7	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	休養	7
8	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	日	休養	水	活動日	木	休養	8
9	土	活動日	月	休養	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	9
10	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	10
11	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	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	11
12	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	12
13	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	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	13
14	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	14
15	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	日	休養	水	活動日	木	活動日	15
16	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	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	16
17	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	17
18	月	休養	水	活動日	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	活動日	土	活動日	日	休養	18
19	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	19
20	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	20
21	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	21
22	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	日	休養	水	活動日	木	活動日	22
23	土	活動日	月	休養	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	活動日	23
24	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	活動日	24
25	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	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	25
26	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	26
27	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	27
28	木	活動日	土	公式大会	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	活動日	火	活動日	水	活動日	28
29	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	休養	日	休養	水	休養	木	活動日	29
30	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	活動日	金	休養	月	活動日			金	活動日	30
31			火	活動日		休養	水	活動日					月	活動日			土	休養	火	活動日			土	活動日	31
活動日		21		19		19		20		17		21		22		22		18		19		21		15	
公式大会		0		3		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		7		9		11		11		14		9		9		8		13		12		8		16	
休養日/週		1.8		2.3		2.8		2.8		3.5		2.3		2.3		2.0		3.3		3.0		2.0		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	

	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	合宿練習試合	公式大会	休養	休養	休養		休養	休養	休養	休養	休養	1
2	活動日	休養	公式大会		休養	休養		休養	休養	休養	休養	休養	2
3	活動日	休養	休養		休養	3							
4	活動日	休養		休養			4						
5	活動日	休養		休養		休養	5						
6	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	6
7			休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養		休養	7
8	活動日		休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養		休養	8
9	活動日	活動日	休養		休養	休養		休養	休養	休養	休養	休養	9
10	活動日	活動日	休養		休養	10							
11	活動日	公式大会		休養	休養		休養	休養	休養	休養			11
12	活動日	休養		休養	12								
13	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	13
14	活動日		休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養		休養	14
15	活動日		休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養		休養	15
16		活動日	休養		休養	休養		休養	休養	休養	休養	休養	16
17		活動日	休養		休養	休養		休養	休養	休養	休養	休養	17
18	活動日	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養			18
19	活動日	活動日		休養	19								
20	活動日	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	20
21	活動日		休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	21
22	活動日		休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	22
23	活動日	活動日	休養		休養	休養		休養	休養	休養	休養	休養	23
24	活動日	活動日	休養		休養	24							
25	活動日	活動日		休養			25						
26	活動日	活動日		休養	26								
27	活動日	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	27
28	活動日		休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	28
29	活動日		休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養		休養	29
30	合宿練習試合	活動日	休養		休養	30							
31		活動日			休養		休養		休養		休養		31
活動日	26	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
公式大会	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合宿・練習試合	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	0	7	20	21	23	22	21	22	22	22	20	22	
休養日/週	0.0	1.8	5.0	5.3	5.8	5.5	5.3	5.5	5.5	5.5	5.0	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	

	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	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	1	
2	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	2	
3	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	土	休養	3	
4	月	活動日	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	4	
5	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	月	休養	5	
6	水	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	火	休養	6	
7	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	水	休養	7	
8	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	8	
9	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	9	
10	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	土	休養	10	
11	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	11	
12	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	月	休養	12	
13	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	火	休養	13	
14	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	水	休養	14	
15	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	15	
16	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	16	
17	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	土	休養	17	
18	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	18	
19	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	月	休養	19	
20	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	火	休養	20	
21	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	水	休養	21	
22	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	22	
23	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	23	
24	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	土	休養	24	
25	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	25	
26	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	月	休養	26	
27	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	火	休養	27	
28	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	水	休養	28	
29	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	29	
30	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養			金	休養	30	
31		火	活動日		日	休養	水	休養			月	休養			土	休養	火	休養			土	休養		土	休養	31
活動日		21		17		3		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
公式大会		0		0		1		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		9		14		26		31		31		30		30		30		31		31		29		31		
休養日/週		2.3		3.5		6.5		7.8		7.8		7.5		7.5		7.5		7.8		7.8		7.3		7.8		
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	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	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	休養	1
2	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	休養	2
3	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	3
4	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	4
5	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	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	5
6	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	活動日	6
7	木	休養	土	活動日	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	活動日	火	活動日	水	活動日	7
8	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	木	活動日	8
9	土	活動日	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	休養	金	活動日	9
10	日	休養	火	公式大会	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	休養	土	活動日	10
11	月	活動日	水	休養	土	活動日	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	11
12	火	活動日	木	活動日	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	12
13	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	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	13
14	木	活動日	土	活動日	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	活動日	火	休養	水	活動日	14
15	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	日	休養	水	休養	木	活動日	15
16	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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	16
17	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	活動日	金	休養	土	活動日	17
18	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	18
19	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	19
20	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	20
21	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	21
22	金	活動日	日	活動日	水	活動日	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	22
23	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	23
24	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	活動日	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	24
25	月	活動日	水	公式大会	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	活動日	日	休養	25
26	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	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	26
27	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	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	活動日	27
28	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	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	活動日	28
29	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	活動日	29
30	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	活動日	金	休養	月	活動日			金	活動日	30
31			火	活動日			日	休養	水	休養			月	活動日			土	休養	火	活動日			土	休養	31
活動日		19		20		19		22		21		23		17		17		23		21		15		24	
公式大会		0		5		0		0		0		1		2		2		0		0		0		0	
合宿・練習試合		1		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		10		6		11		9		10		6		12		11		8		10		14		7	
休養日/週		2.5		1.5		2.8		2.3		2.5		1.5		3.0		2.8		2.0		2.5		3.5		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	

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

	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	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	1
2	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	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	木	休養	2
3	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	金	休養	3
4	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	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	土	休養	4
5	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	休養	5
6	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	6
7	木	活動日	土	活動日	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	活動日	火	活動日	火	活動日	7
8	金	活動日	日	休養	水	活動日	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	活動日	水	活動日	8
9	土	活動日	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	活動日	木	休養	木	活動日	9
10	日	休養	火	公式大会	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	休養	金	活動日	10
11	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	11
12	火	活動日	木	活動日	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	日	休養	12
13	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	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	13
14	木	活動日	土	活動日	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	活動日	火	休養	火	活動日	14
15	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	日	休養	水	休養	水	活動日	15
16	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	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	木	活動日	16
17	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	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	17
18	月	活動日	水	活動日	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	活動日	土	休養	土	活動日	18
19	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	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	19
20	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	20
21	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	21
22	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	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	22
23	土	活動日	月	公式大会	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	木	活動日	23
24	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	24
25	月	活動日	水	公式大会	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	活動日	土	活動日	25
26	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	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	休養	26
27	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	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	月	活動日	27
28	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	活動日	火	活動日	火	活動日	28
29	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水		水	活動日	29
30	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日			木	活動日	30
31			火	休養			日	休養	水	活動日			月	活動日			土	休養	火	活動日			金	活動日	31
活動日		24		12		19		22		23		24		17		15		23		24		14		24	
公式大会		0		7		0		0		0		2		0		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		6		11		11		9		8		4		14		15		8		7		14		7	
休養日/週		1.5		2.8		2.8		2.3		2.0		1.0		3.5		3.8		2.0		1.8		3.5		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	

	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	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	活動日	休養	1
2	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	休養	2
3	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	3
4	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	4
5	休養	休養	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	5
6	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	休養	活動日	休養	6
7	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	7
8	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	8
9	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	9
10	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	10
11	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	11
12	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	12
13	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	13
14	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	14
15	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	15
16	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	16
17	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	17
18	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	18
19	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	19
20	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	20
21	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	21
22	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	22
23	休養	活動日	休養	活動日	23								
24	休養	活動日	活動日	休養	24								
25	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	25
26	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	26
27	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	27
28	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	28
29	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	29
30	休養	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	30
31	活動日	31											
活動日	15	11	16	16	10	19	12	11	16	15	9	15	
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	15	20	14	14	21	11	19	19	15	16	20	16	
休養日/週	3.8	5.0	3.5	3.5	5.3	2.8	4.8	4.8	3.8	4.0	5.0	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	

	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	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	活動日	休養	13
2	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	休養	14
3	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	15
4	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	16
5	休養	休養	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	17
6	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	18
7	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	19
8	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	20
9	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	21
10	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	22
11	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	23
12	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	24
13	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	25
14	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	26
15	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	27
16	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	28
17	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	29
18	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	30
19	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	31
20	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	20
21	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	21
22	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	22
23	休養	活動日	休養	活動日	23								
24	休養	活動日	活動日	休養	24								
25	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	25
26	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	26
27	活動日	活動日	休養	休養	休養	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	27
28	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	活動日	28
29	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	休養	活動日	29
30	休養	活動日	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日		活動日	30
31		活動日			休養		活動日		休養	活動日		活動日	31
活動日	15	11	16	11	10	19	12	11	16	15	9	15	
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	15	20	14	19	21	11	19	19	15	16	20	16	
休養日/週	3.8	5.0	3.5	4.8	5.3	2.8	4.8	4.8	3.8	4.0	5.0	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	

	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	金	活動日	日	活動日	水	活動日	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	活動日	水	休養	1
2	土	活動日	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	木	休養	2
3	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	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	3
4	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	休養	土	休養	4
5	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	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	休養	5
6	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	活動日	月	活動日	月	休養	6
7	木	休養	土	活動日	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	活動日	火	活動日	火	休養	7
8	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	8
9	土	活動日	月	活動日	木	活動日	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	活動日	木	休養	木	活動日	9
10	日	休養	火	休養	金	公式大会	日	公式大会	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	10
11	月	休養	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	11
12	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	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	日	休養	12
13	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	13
14	木	活動日	土	活動日	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	活動日	火	休養	火	活動日	14
15	金	活動日	日	活動日	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	水	休養	水	活動日	15
16	土		月	活動日	木	活動日	土	活動日	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	木	活動日	16
17	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	17
18	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	18
19	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	19
20	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	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	20
21	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	21
22	金	休養	日	休養	水	活動日	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	水	活動日	22
23	土		月	休養	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	活動日	木	活動日	木	活動日	23
24	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	24
25	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	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	25
26	火	休養	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	日	休養	26
27	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	月	活動日	27
28	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	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	28
29	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養			水	活動日	29
30	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日			木	休養	30
31			火	活動日			日	休養	水	活動日			月	休養			土	休養	火	活動日			金	休養	31
活動日		15		20		24		19		18		19		13		14		21		21		15		16	
公式大会		0		0		2		2		0		0		0		0		0		0		0		0	
食習・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		13		11		4		10		13		11		18		16		10		10		13		15	
休養日/週		3.3		2.8		1.0		2.5		3.3		2.8		4.5		4.0		2.5		2.5		3.3		3.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	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	金	休養	日		水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土		火	休養	木	休養	日		水	休養	水	休養	1
2	土		月	休養	木	休養	土		火	休養	金	休養	日		水	休養	金	休養	月		木	休養	木	休養	2
3	日		火		金	活動日	日		水	休養	土		月	休養	木		土		火		金	休養	金	休養	3
4	月	休養	水		土		月	休養	木	休養	日		火	休養	金	休養	日		水	休養	土		土		4
5	火	休養	木		日		火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	休養	日		日		5
6	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	休養	木	休養	日		火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	6
7	木	休養	土		火	休養	木	休養	日		水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	休養	火	休養	7
8	金	休養	日		水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土		火	休養	木	休養	日		水	休養	水	休養	8
9	土		月	休養	木	休養	土		火	休養	金	休養	日		水	休養	金	休養	月		木	休養	木	休養	9
10	日		火	休養	金	休養	日		水	休養	土		月		木	休養	土		火	休養	金	休養	金	休養	10
11	月	休養	水	休養	土		月	休養	木		日		火	休養	金	休養	日		水	休養	土		土		11
12	火	休養	木	休養	日		火	休養	金		月	休養	水	休養	土		月	休養	木	休養	日		日		12
13	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	休養	木	休養	日		火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	13
14	木	休養	土		火	休養	木	休養	日		水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	休養	火	休養	14
15	金	休養	日		水	休養	金	休養	月		木	休養	土		火	休養	木	休養	日		水	休養	水	休養	15
16	土		月	休養	木	休養	土		火	休養	金	休養	日		水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	16
17	日		火	休養	金	休養	日		水	休養	土		月	休養	木	休養	土		火	休養	金	休養	金	活動日	17
18	月	休養	水	休養	土		月	休養	木		日		火	休養	金	休養	日		水	休養	土		土		18
19	火	休養	木	休養	日		火	休養	金	休養	月		水	休養	土		月	休養	木	休養	日		日		19
20	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	休養	木	休養	日		火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	20
21	木	休養	土		火	休養	木	休養	日		水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		火	休養	火		21
22	金	休養	日		水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土		火	休養	木	休養	日		水	休養	水	休養	22
23	土		月	休養	木	休養	土		火	休養	金		日		水		金	休養	月	休養	木		木	休養	23
24	日		火	休養	金	休養	日		水	休養	土		月	休養	木	休養	土		火	休養	金	活動日	金	休養	24
25	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	休養	日		火	休養	金	休養	日		水	休養	土		土		25
26	火	休養	木	休養	日		火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土		月	休養	木	休養	日		日		26
27	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土		火	休養	木	休養	日		火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	27
28	木	活動日	土		火	休養	木	休養	日		水	休養	金	活動日	月	休養	水		土		火	休養	火	休養	28
29	金		日		水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木		日				水	休養	29
30	土		月	休養	木	休養	土		火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金		月	休養			木	休養	30
31		火	休養		日		水	休養					月	休養			土		火	休養			金	休養	31
活動日		1		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1	
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	
休業日		19		18		21		19		20		19		21		19		18		18		18		21	
休業日/週		4.8		4.5		5.3		4.8		5.0		4.8		5.3		4.8		4.5		4.5		4.5		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	