

	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	土 休養	月 活動日	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	土 休養	1
2	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 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	2
3	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養	3
4	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 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	4
5	水 休養	金 休養	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 休養	月 活動日	火 活動日	5
6	木 休養	土 休養	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 休養	火 活動日	水 活動日	6
7	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 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	7
8	土 休養	月 活動日	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 活動日	8
9	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 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	9
10	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 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	10
11	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 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	11
12	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	火 活動日	12
13	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 活動日	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	14
15	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	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	15
16	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	16
17	月 活動日	水 休養	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 休養	日 休養	17
18	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	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	18
19	水 活動日	金 休養	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 休養	火 活動日	19
20	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	水 休養	20
21	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	21
22	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	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	22
23	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	土 休養	23
24	月 活動日	水 休養	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 休養	日 休養	24
25	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 休養	25
26	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 休養	金 活動日	月 活動日	火 休養	26
27	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 休養	火 活動日	水 休養	27
28	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 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養	28
29	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	29
30	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日		土 休養	30
31		水 活動日		月 活動日	木 休養		火 活動日		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	15	13	15	20	9	21	21	13	16	17	18	14	
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	18	15	11	22	9	10	17	15	14	11	17	
休養日/週	3.8	4.5	3.8	2.8	5.5	2.3	2.5	4.3	3.8	3.5	2.8	4.3	
	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	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	13
2	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 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	14
3	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	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	15
4	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 活動日	木 活動日	日 休養	月 休養	16
5	水 休養	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	火 休養	17
6	木 休養	土 休養	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 休養	火 活動日	水 休養	18
7	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 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養	19
8	土 休養	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 活動日	木 活動日	金 休養	20
9	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	21
10	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 休養	日 休養	22
11	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 休養	23
12	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	火 休養	24
13	木 休養	土 休養	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 休養	火 活動日	水 休養	25
14	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	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	26
15	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	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 休養	27
16	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	土 休養	28
17	月 活動日	水 休養	土 休養	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	29
18	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	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	30
19	水 活動日	金 休養	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 休養	火 活動日	31
20	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	水 活動日	20
21	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	21
22	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 休養	金 活動日	22
23	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	土 休養	23
24	月 活動日	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 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	24
25	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 休養	25
26	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 活動日	火 休養	26
27	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 活動日	土 休養	火 活動日	水 休養	27
28	金 活動日	日 休養	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	28
29	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	金 休養	29
30	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養		土 休養	30
31		水 活動日		月 活動日	木 休養		火 休養		日 休養	水 休養		日 休養	31
活動日	13	13	15	20	11	20	20	12	19	20	15	5	
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	17	18	15	11	20	10	10	18	12	11	14	26	
休業日/週	4.3	4.5	3.8	2.8	5.0	2.5	2.5	4.5	3.0	2.8	3.5	6.5	
	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	土 休養	月 活動日	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	土 休養	1
2	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	土 休養	2
3	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養	3
4	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	4
5	水 活動日	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	火 休養	5
6	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 活動日	火 活動日	水 休養	6
7	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養	7
8	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 休養	8
9	日 休養	火 活動日	金 公式大会	日 公式大会	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	9
10	月 活動日	水 活動日	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	日 休養	10
11	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 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 休養	11
12	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 休養	火 活動日	12
13	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 休養	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	14
15	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	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	15
16	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 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	土 休養	16
17	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 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	17
18	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 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	18
19	水 活動日	金 休養	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 休養	火 活動日	19
20	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	20
21	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	21
22	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	22
23	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 活動日	金 活動日	土 休養	23
24	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 休養	日 休養	24
25	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	25
26	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	火 活動日	26
27	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 休養	火 活動日	水 活動日	27
28	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 休養	日 休養	水 活動日	木 活動日	28
29	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	29
30	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 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	土 休養	30
31	水 活動日	木 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	31
活動日	22	19	24	21	16	18	15	5	19	22	14	14	
公式大会	0	0	2	2	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	8	12	4	8	15	12	15	13	12	9	15	17	
休養日/週	2.0	3.0	1.0	2.0	3.8	3.0	3.8	3.3	3.0	2.3	3.8	4.3	
	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	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 休養	木 活動日	土 活動日	1
2	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 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	3
4	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	4
5	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 活動日	5
6	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	水 休養	6
7	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 休養	木 活動日	7
8	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 活動日	金 活動日	8
9	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	9
10	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	10
11	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	11
12	水 休養	金 活動日	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 活動日	火 活動日	12
13	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 休養	水 休養	13
14	金 活動日	日 休養	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	14
15	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	15
16	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 活動日	金 休養	土 活動日	16
17	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	17
18	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	18
19	水 休養	金 活動日	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	19
20	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 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	水 休養	20
21	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 休養	木 活動日	21
22	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	22
23	日 休養	火 活動日	金 休養	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 活動日	土 活動日	23
24	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	24
25	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	25
26	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 活動日	26
27	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	水 休養	27
28	金 活動日	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 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	28
29	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	金 活動日	29
30	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 活動日	土 活動日	火 活動日		土 活動日	30
31		水 活動日		月 活動日	木 活動日		火 活動日		日 休養	水 休養		日 休養	31
活動日	21	20	19	22	20	21	18	15	22	21	17	22	
公式大会	0	4	0	0	0	3	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	7	11	9	11	6	13	15	9	10	12	9	
休養日/週	2.3	1.8	2.8	2.3	2.8	1.5	3.3	3.8	2.3	2.5	3.0	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	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	1
2	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	2
3	月	休養	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	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	3
4	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	活動日	日	休養	月	活動日	4
5	水	活動日	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	活動日	火	活動日	5
6	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	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	6
7	金	活動日	日	活動日	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	休養	木	活動日	7
8	土	公式大会	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	活動日	金	活動日	8
9	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	公式大会	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	9
10	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	公式大会	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	10
11	火	休養	木	公式大会	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	11
12	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	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	12
13	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	13
14	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	休養	木	活動日	14
15	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	15
16	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	16
17	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	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	17
18	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	18
19	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	活動日	火	活動日	19
20	木	休養	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	20
21	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	休養	木	活動日	21
22	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	活動日	金	活動日	22
23	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	23
24	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	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	24
25	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	活動日	日	休養	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	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	活動日	火	活動日	26
27	木	休養	土	公式大会	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	27
28	金	活動日	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	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	28
29	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	29
30	日	休養	火	活動日	金	休養	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			土	活動日	30
31			水	休養			月	活動日	木	活動日			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		20		18		21		22		22		22		22		20		22		23		21		22	
公式大会		1		4		0		0		0		0		0		2		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		9		9		9		9		8		9		8		9		8		8		9	
休養日/週		2.3		2.3		2.3		2.3		2.3		2.0		2.3		2.0		2.3		2.0		2.0		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	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	1
2	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	2
3	月	休養	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	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	3
4	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	活動日	日	休養	月	活動日	4
5	水	活動日	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	活動日	火	活動日	5
6	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	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	6
7	金	活動日	日	活動日	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	休養	木	活動日	7
8	土	公式大会	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	活動日	金	活動日	8
9	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	公式大会	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	9
10	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	公式大会	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	10
11	火	休養	木	公式大会	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	11
12	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	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	12
13	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	13
14	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	休養	木	活動日	14
15	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	15
16	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	16
17	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	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	17
18	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	18
19	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	活動日	火	活動日	19
20	木	休養	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	20
21	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	休養	木	活動日	21
22	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	活動日	金	活動日	22
23	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	23
24	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	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	24
25	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	活動日	日	休養	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	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	活動日	火	活動日	26
27	木	休養	土	公式大会	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	27
28	金	活動日	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	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	28
29	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	29
30	日	休養	火	活動日	金	休養	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			土	活動日	30
31			水	休養			月	活動日	木	活動日			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		20		18		21		22		22		22		22		20		22		23		21		22	
公式大会		1		4		0		0		0		0		0		2		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		9		9		9		9		8		9		8		9		8		8		9	
休養日/週		2.3		2.3		2.3		2.3		2.3		2.0		2.3		2.0		2.3		2.0		2.0		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	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	合宿練習試合	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	1
2	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	合宿練習試合	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	2
3	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	3
4	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	休養	日	休養	月	活動日	4
5	水	休養	金	休養	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	5
6	木	活動日	土	休養	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	6
7	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	休養	7
8	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	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	休養	8
9	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	合宿練習試合	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	9
10	月	活動日	水	休養	土	活動日	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	日	休養	10
11	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	11
12	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	12
13	木	休養	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	水	活動日	13
14	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	活動日	木	休養	日	公式大会	水	休養	木	活動日	14
15	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	休養	金	活動日	15
16	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	休養	土	活動日	16
17	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	日	休養	17
18	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	18
19	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	19
20	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	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	水	活動日	20
21	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	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	休養	21
22	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	金	活動日	22
23	日	休養	火	休養	金	休養	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	23
24	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	24
25	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	休養	木	休養	日	休養	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	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	26
27	木	休養	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	水	活動日	27
28	金	活動日	日	休養	水	休養	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	活動日	木	休養	28
29	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	木	休養	金	活動日	29
30	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	活動日	木	休養		火	活動日			日	休養	水	活動日				日	休養	31
活動日		21		20		16		22		13		22		16		13		19		19		13		20	
公式大会		0		4		0		0		0		0		0		0		0		2		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		5		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		9		7		14		9		13		8		15		17		12		10		16		11	
休養日/週		2.3		1.8		3.5		2.3		3.3		2.0		3.8		4.3		3.0		2.5		4.0		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	土 休養	月 活動日	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	土 休養	1
2	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	日 休養	2
3	月 休養	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 休養	土 活動日	日 休養	3
4	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	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	4
5	水 休養	金 休養	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 休養	5
6	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 活動日	水 休養	6
7	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 活動日	木 休養	7
8	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 休養	8
9	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 活動日	日 休養	9
10	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 活動日	日 休養	10
11	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	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	11
12	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	12
13	木 休養	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	水 活動日	13
14	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 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	木 休養	14
15	土 活動日	月 活動日	木 休養	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	15
16	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	16
17	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 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	17
18	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 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	18
19	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	19
20	木 休養	土 活動日	火 休養	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	20
21	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 休養	木 休養	21
22	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	22
23	日 休養	火 休養	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	日 休養	23
24	月 活動日	水 休養	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	24
25	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 休養	日 休養	月 活動日	25
26	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 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 公式大会	土 活動日	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	27
28	金 休養	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	28
29	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 休養	月 活動日	木 休養	金 活動日	29
30	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日		土 活動日	30
31		水 活動日		月 活動日	木 休養		火 活動日		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	18	18	14	20	18	22	22	13	19	20	13	17	
公式大会	1	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	11	13	16	11	13	8	9	17	12	11	16	14	
休養日/週	2.8	3.3	4.0	2.8	3.3	2.0	2.3	4.3	3.0	2.8	4.0	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	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	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	活動日	1
2	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	2
3	月	活動日	水	合宿練習試合	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	活動日	3
4	火	活動日	木	合宿練習試合	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	月	休養	4
5	水	休養	金	合宿練習試合	月	公式大会	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	休養	火	休養	5
6	木	活動日	土	休養	火	公式大会	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	休養	6
7	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	木	活動日	7
8	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	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	活動日	8
9	日	活動日	火	公式大会	金	公式大会	日	活動日	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	活動日	土	活動日	9
10	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	活動日	10
11	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	月	休養	11
12	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	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	12
13	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	活動日	水	活動日	13
14	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	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	14
15	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	15
16	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	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	16
17	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	活動日	17
18	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	活動日	月	休養	18
19	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	19
20	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	水	活動日	20
21	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	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	21
22	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	22
23	日	活動日	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	活動日	土	公式大会	23
24	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	活動日	24
25	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	月	休養	25
26	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	休養	金	活動日	月	休養	火	活動日	26
27	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	休養	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	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	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	活動日	28
29	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	休養	月	活動日	木	活動日	金	活動日	29
30	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	休養	木	休養		火	活動日			日	休養	水	活動日			日		活動日	31
活動日		26		19		22		25		20		25		24		15		20		22		23		24	
公式大会		0		2		4		1		1		0		0		0		0		0		0		1	
合宿・練習試合		0		3		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		4		7		4		5		10		5		7		15		11		9		6		6	
休養日/週		1.0		1.8		1.0		1.3		2.5		1.3		1.8		3.8		2.8		2.3		1.5		1.5	
		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	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	土 活動日	1
2	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	2
3	月 休養	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 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	3
4	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 活動日	日 休養	月 活動日	4
5	水 活動日	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 活動日	火 活動日	5
6	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	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	6
7	金 活動日	日 活動日	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 休養	木 活動日	7
8	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 活動日	金 活動日	8
9	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 公式大会	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	9
10	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 活動日	金 公式大会	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	10
11	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 活動日	日 休養	月 活動日	11
12	水 活動日	金 活動日	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 活動日	火 活動日	12
13	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	13
14	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 休養	木 活動日	14
15	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 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	15
16	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	16
17	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 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	17
18	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	18
19	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 活動日	火 活動日	19
20	木 休養	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	20
21	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 休養	木 活動日	21
22	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 活動日	金 活動日	22
23	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	23
24	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 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	24
25	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 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	25
26	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 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 休養	土 公式大会	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	27
28	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	28
29	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	29
30	日 休養	火 活動日	金 休養	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		土 活動日	30
31		水 休養		月 活動日	木 活動日		火 活動日		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	21	17	21	22	22	22	22	20	22	23	21	22	
公式大会	0	5	0	0	0	0	0	2	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	9	9	9	9	8	9	8	9	8	8	9	
休養日/週	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.0	2.3	2.0	2.3	2.0	2.0	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	土 合宿練習試合	月 活動日	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	土 休養	1
2	日 合宿練習試合	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	土 活動日	2
3	月 休養	水 合宿練習試合	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 公式大会	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	3
4	火 活動日	木 合宿練習試合	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	4
5	水 休養	金 合宿練習試合	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 活動日	火 休養	5
6	木 休養	土 休養	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	水 休養	6
7	金 休養	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 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	7
8	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	8
9	日 休養	火 公式大会	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 活動日	土 活動日	9
10	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 活動日	日 休養	水 活動日	土 公式大会	日 休養	10
11	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 活動日	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	月 活動日	11
12	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 公式大会	火 活動日	12
13	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	13
14	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 休養	14
15	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	金 活動日	15
16	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	16
17	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	日 休養	17
18	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	18
19	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 休養	火 活動日	19
20	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 休養	水 活動日	20
21	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 休養	日 休養	水 活動日	木 活動日	21
22	土 公式大会	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	22
23	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	23
24	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	24
25	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	25
26	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	26
27	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 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	27
28	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 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	木 活動日	28
29	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	木 活動日	金 活動日	29
30	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 活動日	土 休養	火 活動日		土 活動日	30
31		水 活動日		月 活動日	木 活動日		火 活動日		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	18	18	17	24	23	26	26	14	22	23	16	22	
公式大会	1	5	0	0	1	0	0	2	0	0	3	0	
合宿・練習試合	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	9	5	13	7	7	4	5	14	9	8	10	9	
休養日/週	2.3	1.3	3.3	1.8	1.8	1.0	1.3	3.5	2.3	2.0	2.5	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	土 活動日	月 活動日	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 休養	木 活動日	土 休養	1
2	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	土 活動日	2
3	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 休養	土 活動日	日 休養	3
4	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 休養	日 休養	月 活動日	4
5	水 休養	金 公式大会	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 活動日	火 休養	5
6	木 活動日	土 公式大会	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	6
7	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 休養	木 活動日	7
8	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 活動日	土 活動日	8
9	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	9
10	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 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養	10
11	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	11
12	水 休養	金 活動日	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	12
13	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 休養	水 活動日	13
14	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 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	14
15	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	土 活動日	15
16	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 公式大会	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	16
17	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 公式大会	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養	17
18	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 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	18
19	水 休養	金 活動日	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	19
20	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 休養	水 休養	土 活動日	火 休養	水 活動日	20
21	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 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	21
22	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	土 活動日	22
23	日 休養	火 活動日	金 休養	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	23
24	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 休養	土 活動日	日 休養	24
25	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 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	25
26	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	26
27	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 休養	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	27
28	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 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	28
29	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 休養	土 活動日	29
30	日 休養	火 活動日	金 休養	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		土 活動日	30
31		水 休養		月 活動日	木 活動日		火 活動日		日 休養	水 休養		日 休養	31
活動日	22	17	16	21	20	22	22	12	19	19	12	20	
公式大会	0	6	0	0	0	0	0	3	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	8	8	14	10	11	8	9	15	12	12	17	11	
休養日/週	2.0	2.0	3.5	2.5	2.8	2.0	2.3	3.8	3.0	3.0	4.3	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	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	休養	1
2	日	休養	火	休養	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	活動日	2
3	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	休養	土	活動日	日	休養	3
4	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	休養	4
5	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	活動日	火	休養	5
6	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	活動日	水	休養	6
7	金	休養	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	7
8	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	金	活動日	8
9	日	休養	火	公式大会	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	活動日	土	活動日	9
10	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	活動日	土	活動日	日	休養	10
11	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	11
12	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	12
13	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	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	14
15	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	15
16	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	休養	土	活動日	16
17	月	活動日	水	活動日	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	休養	日	休養	17
18	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	18
19	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	休養	火	活動日	19
20	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	休養	水	活動日	20
21	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	活動日	21
22	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	22
23	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	活動日	23
24	月	休養	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	24
25	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	25
26	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	26
27	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	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	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	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	活動日	28
29	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	木	活動日	金	活動日	29
30	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	活動日	木	活動日			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		23		21		18		23		19		22		17		14		22		22		16		22	
公式大会		1		3		0		0		0		1		1		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		7		12		8		12		7		13		16		8		9		13		9	
休養日/週		1.5		1.8		3.0		2.0		3.0		1.8		3.3		4.0		2.0		2.3		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	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	休養	1
2	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	土	活動日	2
3	月	活動日	水	合宿練習試合	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	3
4	火	活動日	木	合宿練習試合	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	4
5	水	休養	金	合宿練習試合	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	合宿練習試合	月	活動日	火	休養	5
6	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	水	休養	6
7	金	休養	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	合宿練習試合	水	活動日	木	休養	7
8	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	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	金	休養	8
9	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	9
10	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	10
11	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	休養	11
12	水	活動日	金	活動日	月	活動日	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	休養	火	活動日	12
13	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	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	活動日	14
15	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	合宿練習試合	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	16
17	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	17
18	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	合宿練習試合	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	18
19	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	19
20	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	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	休養	20
21	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	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	21
22	土	活動日	月	休養	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	活動日	木	活動日	金	活動日	22
23	日	休養	火	休養	金	休養	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	活動日	23
24	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	24
25	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	休養	木	活動日	日	休養	月	活動日	25
26	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	休養	金	活動日	月	活動日	火	活動日	26
27	木	休養	土	活動日	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	27
28	金	活動日	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	活動日	28
29	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	木	休養	金	活動日	29
30	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	活動日	木	休養			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		22		16		15		20		17		20		15		14		18		20		14		17	
公式大会		0		3		0		0		0		0		10		4		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		4		0		2		0		3		0		0		0		3		0		0	
休養日		8		8		14		9		14		7		6		12		13		8		15		14	
休養日/週		2.0		2.0		3.5		2.3		3.5		1.8		1.5		3.0		3.3		2.0		3.8		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	土 休養	月 活動日	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	土 活動日	1
2	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	土 活動日	2
3	月 休養	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 休養	土 活動日	日 休養	3
4	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 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	4
5	水 活動日	金 休養	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 休養	月 活動日	火 活動日	5
6	木 休養	土 休養	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 休養	火 活動日	水 活動日	6
7	金 休養	日 休養	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 休養	水 活動日	木 活動日	7
8	土 休養	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	土 活動日	8
9	日 休養	火 公式大会	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 活動日	土 活動日	9
10	月 休養	水 公式大会	土 休養	月 活動日	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	10
11	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 活動日	日 休養	月 活動日	11
12	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	12
13	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	13
14	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	14
15	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	土 活動日	15
16	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	16
17	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	日 休養	17
18	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	18
19	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 活動日	火 活動日	19
20	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	水 活動日	20
21	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	木 活動日	21
22	土 休養	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	土 活動日	22
23	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	土 活動日	23
24	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	24
25	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	月 活動日	25
26	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	火 活動日	26
27	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 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	27
28	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 活動日	木 活動日	28
29	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	木 活動日	土 活動日	29
30	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 活動日	土 休養	火 活動日		土 活動日	30
31		水 活動日		月 活動日	木 活動日		火 活動日		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	15	14	17	24	25	26	26	17	23	21	18	26	
公式大会	0	7	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	10	13	7	6	4	5	13	8	10	11	5	
休養日/週	3.8	2.5	3.3	1.8	1.5	1.0	1.3	3.3	2.0	2.5	2.8	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	





