

	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	活動日	火	活動日	金	休養	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	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	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	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	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	休養	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	休養	4
5	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	5
6	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	休養	6
7	金	休養	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	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	活動日	8
9	日	休養	火	公式大会	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	休養	金	休養	土	活動日	9
10	月	休養	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	日	休養	10
11	火	休養	木	休養	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	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	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	火	休養	12
13	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	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	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	14
15	土	公式大会	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	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	16
17	月	活動日	水	活動日	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	活動日	日	休養	17
18	火	休養	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	18
19	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	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	活動日	水	活動日	土	公式大会	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	公式大会	木	休養	日	公式大会	水	活動日	木	休養	21
22	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	公式大会	金	活動日	月	公式大会	木	休養	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	公式大会	土	活動日	火	休養	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	休養	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	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	25
26	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	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	公式大会	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	27
28	金	活動日	日	公式大会	水	休養	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	28
29	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	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	29
30	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	休養	火	休養			土	活動日	30
31			水	活動日			月	活動日	木	休養			火	休養			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		14		15		11		19		17		16		15		12		17		15		12		17	
公式大会		1		5		0		0		0		0		0		3		0		3		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		15		11		19		12		14		14		16		15		14		13		17		14	
休養日/週		3.8		2.8		4.8		3.0		3.5		3.5		4.0		3.8		3.5		3.3		4.3		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	

令和5年度【 出水高等 】【学校 部活動年間計画【 男子バスケットボール部 】【

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

令和5年度【 出水高等 】学校 部活動年間計画【 女子バスケットボール部 】

	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	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	休養	1
2	日	合宿練習試合	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	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	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	活動日	金	休養	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	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	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	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	6
7	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	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	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	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	休養	8
9	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	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	9
10	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	休養	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	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	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	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	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	水	活動日	13
14	金	休養	日	休養	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	公式大会	水	活動日	木	活動日	14
15	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	休養	15
16	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	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	活動日	日	休養	17
18	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	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	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	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	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	20
21	金	休養	日	休養	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	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	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	休養	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	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	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	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	活動日	25
26	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	26
27	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	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	金	休養	日	公式大会	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	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	休養	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	活動日	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	活動日			日	休養	31
活動日		18		22		21		22		23		21		22		22		21		22		21		21	
公式大会		1		2		0		0		0		0		0		0		0		2		0		0	
合宿・練習試合		1		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		10		7		9		9		8		9		9		8		10		7		8		10	
休養日/週		2.5		1.8		2.3		2.3		2.0		2.3		2.3		2.0		2.5		1.8		2.0		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	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	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	活動日	金	活動日	1
2	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	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	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	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	活動日	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	公式大会	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	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	水	休養	6
7	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	火	休養	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	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	金	活動日	8
9	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	休養	金	休養	土	活動日	9
10	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	休養	日	活動日	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	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	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	休養	13
14	金	活動日	日	活動日	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	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	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	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	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	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	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	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	休養	月	活動日	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	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	20
21	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	21
22	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	22
23	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	休養	日	公式大会	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	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	活動日	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	活動日	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	公式大会	金	休養	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	休養	月	休養	水	公式大会	土	活動日	火	休養	水	活動日	27
28	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	公式大会	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	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	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	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	合宿練習試合	木	休養			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		22		20		16		20		19		22		22		15		20		18		17		22	
公式大会		0		3		0		2		0		0		0		3		3		0		0		0	
合宿・練習試合		1		3		0		3		1		0		0		0		0		3		0		0	
休養日		7		5		14		6		11		8		9		12		8		10		12		9	
休養日/週		1.8		1.3		3.5		1.5		2.8		2.0		2.3		3.0		2.0		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	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	活動日	金	活動日	1
2	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	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	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	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	活動日	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	公式大会	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	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	水	休養	6
7	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	火	休養	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	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	金	活動日	8
9	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	休養	金	休養	土	活動日	9
10	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	休養	日	活動日	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	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	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	休養	13
14	金	活動日	日	活動日	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	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	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	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	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	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	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	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	休養	月	活動日	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	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	20
21	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	21
22	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	22
23	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	休養	日	公式大会	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	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	活動日	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	活動日	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	公式大会	金	休養	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	休養	月	休養	水	公式大会	土	活動日	火	休養	水	活動日	27
28	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	公式大会	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	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	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	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	合宿練習試合	木	休養			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		22		20		16		20		19		22		22		15		20		18		17		22	
公式大会		0		3		0		2		0		0		0		3		3		0		0		0	
合宿・練習試合		1		3		0		3		1		0		0		0		0		3		0		0	
休養日		7		5		14		6		11		8		9		12		8		10		12		9	
休養日/週		1.8		1.3		3.5		1.5		2.8		2.0		2.3		3.0		2.0		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	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	活動日	金	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	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	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	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	活動日	日	休養	月	休養	4
5	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	5
6	木	休養	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	休養	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	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	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	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	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	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	9
10	月	休養	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	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	公式大会	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	休養	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	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	休養	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	休養	木	活動日	土	活動日	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	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	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	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	活動日	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	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	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	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	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	23
24	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	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	休養	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	休養	金	公式大会	月	休養	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	26
27	木	活動日	土	活動日	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	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	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	活動日	金	活動日	29
30	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	休養	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		16		18		15		22		16		21		17		14		22		18		15		20	
公式大会		0		4		0		0		0		1		1		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		14		9		14		9		15		8		13		14		9		13		14		11	
休養日/週		3.5		2.3		3.5		2.3		3.8		2.0		3.3		3.5		2.3		3.3		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	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	1
2	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	休養	金	活動日	土	活動日	2
3	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	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	活動日	日	休養	月	休養	4
5	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	5
6	木	休養	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	休養	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	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	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	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	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	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	9
10	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	公式大会	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	休養	土	公式大会	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	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	休養	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	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	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	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	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	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	活動日	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	活動日	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	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	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	活動日	火	公式大会	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	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	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	休養	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	休養	金	活動日	月	休養	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	26
27	木	活動日	土	活動日	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	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	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	公式大会	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	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	休養	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		16		19		15		22		16		20		17		13		22		18		15		20	
公式大会		0		4		0		0		0		2		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		14		8		14		9		15		8		14		15		9		13		14		11	
休養日/週		3.5		2.0		3.5		2.3		3.8		2.0		3.5		3.8		2.3		3.3		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	土	休養	月	休養	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	休養	木	活動日	金	活動日	1
2	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	公式大会	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	2
3	月	休養	水	合宿練習試合	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	3
4	火	休養	木	合宿練習試合	日	公式大会	火	休養	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	休養	火	休養	木	活動日	日	公式大会	火	休養	金	休養	月	活動日	火	休養	5
6	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	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	休養	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	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	8
9	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	休養	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	休養	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	公式大会	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	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	休養	金	活動日	月	休養	火	休養	12
13	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	活動日	水	活動日	土	休養	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	活動日	水	休養	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	休養	金	活動日	月	公式大会	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	休養	土	休養	火	公式大会	金	休養	土	休養	16
17	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	活動日	水	公式大会	土	休養	日	休養	17
18	火	休養	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	公式大会	木	公式大会	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	休養	木	活動日	日	休養	火	公式大会	金	公式大会	月	活動日	火	休養	19
20	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	活動日	水	活動日	土	公式大会	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	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	公式大会	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	22
23	日	休養	火	公式大会	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	休養	金	活動日	土	休養	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	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	24
25	火	休養	木	公式大会	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	25
26	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	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	公式大会	火	休養	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	休養	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	休養	火	休養	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	休養	土	休養	火	休養	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	29
30	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	休養			土	休養	30
31			水	活動日			月	活動日	木	活動日			火	公式大会			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		12		10		13		18		16		17		15		10		17		11		14		17	
公式大会		0		8		2		0		0		0		2		5		2		6		0		0	
合宿・練習試合		0		3		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		18		10		15		13		15		13		14		15		12		14		15		14	
休養日/週		4.5		2.5		3.8		3.3		3.8		3.3		3.5		3.8		3.0		3.5		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	休養	木	公式大会	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	休養	金	活動日	1
2	日	休養	火	休養	金	公式大会	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	2
3	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	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	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	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	5
6	木	休養	土	休養	火	休養	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	6
7	金	休養	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	7
8	土	休養	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	8
9	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	9
10	月	休養	水	活動日	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	活動日	日	休養	10
11	火	休養	木	活動日	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	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	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	12
13	木	休養	土	公式大会	火	休養	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	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	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	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	休養	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	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	17
18	火	休養	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	18
19	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	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	活動日	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	活動日	木	休養	21
22	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	22
23	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	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	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	24
25	火	休養	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	25
26	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	27
28	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	28
29	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	休養	月	活動日	木	休養	金	休養	29
30	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	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	活動日			日	休養	31
活動日		11		15		15		18		13		18		17		17		16		16		16		16	
公式大会		0		1		2		0		1		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		19		15		13		13		17		12		14		13		15		15		13		15	
休養日/週		4.8		3.8		3.3		3.3		4.3		3.0		3.5		3.3		3.8		3.8		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	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	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	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	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	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	休養	日	休養	水	活動日	金	公式大会	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	公式大会	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	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	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	休養	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	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	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	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	公式大会	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	公式大会	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	活動日	14
15	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	休養	金	公式大会	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	公式大会	火	休養	金	公式大会	日	公式大会	水	休養	土	休養	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	休養	水	活動日	土	公式大会	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	17
18	火	活動日	木	休養	日	公式大会	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	活動日	月	公式大会	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	休養	土	活動日	火	休養	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	活動日	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	活動日	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	活動日	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	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	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	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	休養	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	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	活動日	水	活動日	27
28	金	活動日	日	公式大会	水	休養	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	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	休養	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	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	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		20		15		15		20		23		19		20		19		23		23		18		23	
公式大会		2		8		4		3		0		3		3		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		8		11		8		8		8		8		11		8		8		11		8	
休養日/週		2.0		2.0		2.8		2.0		2.0		2.0		2.0		2.8		2.0		2.0		2.8		2.0	
		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	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	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	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	休養	日	休養	月	休養	4
5	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	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	休養	金	活動日	月	公式大会	水	休養	土	休養	火	活動日	水	休養	6
7	金	休養	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	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	7
8	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	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	8
9	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	9
10	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	10
11	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	11
12	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	休養	月	休養	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	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	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	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	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	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	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	休養	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	17
18	火	活動日	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	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	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	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	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	休養	20
21	金	休養	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	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	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	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	公式大会	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	月	活動日	25
26	水	休養	金	活動日	月	休養	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	公式大会	火	活動日	26
27	木	活動日	土	活動日	火	休養	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	休養	27
28	金	活動日	日	公式大会	水	休養	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	公式大会	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	活動日	29
30	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	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		14		15		13		21		11		19		18		14		20		12		12		19	
公式大会		0		5		0		0		0		0		0		2		0		0		3		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		16		11		17		10		20		11		13		14		11		19		14		12	
休養日/週		4.0		2.8		4.3		2.5		5.0		2.8		3.3		3.5		2.8		4.8		3.5		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	土	休養	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	休養	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	休養	木	公式大会	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	公式大会	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	休養	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	4
5	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	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	休養	5
6	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	休養	6
7	金	休養	日	活動日	水	休養	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	休養	木	活動日	7
8	土	休養	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	休養	木	休養	金	活動日	8
9	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	9
10	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	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	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	11
12	水	休養	金	活動日	月	休養	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	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	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	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	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	15
16	日	休養	火	休養	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	16
17	月	休養	水	休養	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	17
18	火	活動日	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	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	18
19	水	休養	金	活動日	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	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	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	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	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	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	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	23
24	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	休養	日	休養	水	休養	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	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	休養	25
26	水	休養	金	公式大会	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	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	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	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	活動日	28
29	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	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	活動日	29
30	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	休養	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	休養			日	休養	31
活動日		14		12		12		20		15		16		14		8		15		15		10		15	
公式大会		0		6		0		0		0		2		0		4		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		16		13		18		11		16		12		17		18		16		16		19		16	
休養日/週		4.0		3.3		4.5		2.8		4.0		3.0		4.3		4.5		4.0		4.0		4.8		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	土	休養	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	休養	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	休養	木	公式大会	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	公式大会	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	休養	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	4
5	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	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	休養	5
6	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	休養	6
7	金	休養	日	活動日	水	休養	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	休養	木	活動日	7
8	土	休養	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	休養	木	休養	金	活動日	8
9	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	9
10	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	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	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	11
12	水	休養	金	活動日	月	休養	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	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	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	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	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	15
16	日	休養	火	休養	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	16
17	月	休養	水	休養	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	17
18	火	活動日	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	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	18
19	水	休養	金	活動日	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	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	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	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	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	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	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	23
24	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	休養	日	休養	水	休養	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	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	休養	25
26	水	休養	金	公式大会	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	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	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	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	活動日	28
29	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	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	活動日	29
30	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	休養	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	休養			日	休養	31
活動日		14		12		12		20		15		16		14		8		15		15		10		15	
公式大会		0		6		0		0		0		2		0		4		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		16		13		18		11		16		12		17		18		16		16		19		16	
休養日/週		4.0		3.3		4.5		2.8		4.0		3.0		4.3		4.5		4.0		4.0		4.8		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	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	活動日	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	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	合宿練習試合	2
3	月	休養	水	合宿練習試合	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	合宿練習試合	日	活動日	水	休養	土	活動日	日	活動日	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	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	4
5	水	活動日	金	合宿練習試合	月	公式大会	水	公式大会	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	5
6	木	活動日	土	休養	火	公式大会	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	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	活動日	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	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	休養	金	休養	8
9	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	公式大会	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	9
10	月	休養	水	公式大会	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	活動日	土	休養	日	合宿練習試合	10
11	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	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	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	休養	火	休養	木	活動日	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	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	休養	14
15	土	合宿練習試合	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	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	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	活動日	金	活動日	土	合宿練習試合	16
17	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	活動日	水	活動日	土	活動日	日	活動日	17
18	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	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	休養	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	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	公式大会	20
21	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	21
22	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	公式大会	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	22
23	日	合宿練習試合	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	活動日	金	活動日	土	公式大会	23
24	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	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	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	活動日	25
26	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	休養	月	活動日	火	活動日	26
27	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	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	公式大会	27
28	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	木	休養	28
29	土	休養	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	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	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	休養	火	休養			土	休養	30
31			水	活動日			月	活動日	木				火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		18		16		19		18		17		21		18		16		23		21		18		13	
公式大会		0		2		2		3		2		0		0		0		0		0		0		3	
合宿・練習試合		3		3		2		2		1		1		2		2		0		0		0		3	
休養日		9		10		7		8		10		8		11		12		8		10		11		12	
休養日/月		2.3		2.5		1.8		2.0		2.5		2.0		2.8		3.0		2.0		2.5		2.8		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	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	金	休養	1
2	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	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	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	公式大会	日	休養	3
4	火	活動日	木	合宿練習試合	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	公式大会	日	公式大会	月	休養	4
5	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	公式大会	月	公式大会	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	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	公式大会	水	休養	6
7	金	休養	日	休養	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	公式大会	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	公式大会	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	8
9	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	9
10	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	休養	金	休養	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	公式大会	月	休養	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	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	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	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	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	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	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	休養	15
16	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	16
17	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	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	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	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	休養	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	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	休養	20
21	金	休養	日	公式大会	水	活動日	金	休養	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	活動日	木	活動日	21
22	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	休養	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	公式大会	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	公式大会	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	公式大会	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	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	26
27	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	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	木	活動日	28
29	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	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	活動日	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			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		20		18		16		22		10		20		14		15		20		16		13		16	
公式大会		0		5		0		0		4		0		5		2		0		4		4		0	
合宿・練習試合		1		1		0		0		1		0		1		0		0		1		0		0	
休養日		9		7		14		9		16		10		11		13		11		10		12		15	
休養日/週		2.3		1.8		3.5		2.3		4.0		2.5		2.8		3.3		2.8		2.5		3.0		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	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	金	休養	1
2	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	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	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	公式大会	日	休養	3
4	火	活動日	木	合宿練習試合	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	公式大会	日	公式大会	月	休養	4
5	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	公式大会	月	公式大会	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	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	公式大会	水	休養	6
7	金	休養	日	休養	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	公式大会	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	公式大会	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	8
9	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	9
10	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	休養	金	休養	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	公式大会	月	休養	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	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	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	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	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	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	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	休養	15
16	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	16
17	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	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	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	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	休養	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	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	休養	20
21	金	休養	日	公式大会	水	活動日	金	休養	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	活動日	木	活動日	21
22	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	休養	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	公式大会	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	公式大会	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	公式大会	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	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	26
27	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	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	木	活動日	28
29	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	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	活動日	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			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		20		18		16		22		10		20		14		15		20		16		13		16	
公式大会		0		5		0		0		4		0		5		2		0		4		4		0	
合宿・練習試合		1		1		0		0		1		0		1		0		0		1		0		0	
休養日		9		7		14		9		16		10		11		13		11		10		12		15	
休養日/週		2.3		1.8		3.5		2.3		4.0		2.5		2.8		3.3		2.8		2.5		3.0		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	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	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	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	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	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	合宿練習試合	日	休養	火	休養	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	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	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	休養	月	活動日	火	休養	5	
6	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	休養	火	休養	水	休養	6	
7	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	7	
8	土	休養	月	活動日	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	休養	木	休養	金	活動日	8	
9	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	土	活動日	9	
10	月	休養	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	10	
11	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	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	11	
12	水	活動日	金	休養	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	火	活動日	12	
13	木	休養	土	休養	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	休養	月	休養	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	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	活動日	金	活動日	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	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	17	
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	合宿練習試合	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	活動日	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	20	
21	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	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	休養	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	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	24	
25	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	25	
26	水	活動日	金	活動日	月	休養	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	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	活動日	土	休養	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	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	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	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	13		16		13		22		15		21		14		14		20		15		13		18			
公式大会	0		1		1		0		0		0		0		0		0		0		0		0			
合宿・練習試合	1		0		1		1		3		1		1		0		0		0		0		0			
休養日	16		14		15		8		13		8		16		16		11		16		16		13			
休養日/週	4.0		3.5		3.8		2.0		3.3		2.0		4.0		4.0		2.8		4.0		4.0		3.3			
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月			

令和5年度【 出水高等 】学校 部活動年間計画【 ワンダーフォーゲル部 】

	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	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	休養	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	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	2
3	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	3
4	火	休養	木	休養	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	休養	日	休養	月	休養	4
5	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	火	休養	5
6	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	水	休養	6
7	金	休養	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	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	7
8	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	休養	木	休養	金	休養	8
9	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	合宿練習試合	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	9
10	月	休養	水	活動日	土	休養	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	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	合宿練習試合	月	活動日	水	休養	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	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	12
13	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	活動日	水	活動日	土	休養	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	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	14
15	土	休養	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	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	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	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	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	17
18	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	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	18
19	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	19
20	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	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	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	21
22	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	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	22
23	日	休養	火	活動日	金	休養	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	土	休養	23
24	月	活動日	水	公式大会	土	休養	月	活動日	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	24
25	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養	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	25
26	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	26
27	木	休養	土	公式大会	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	休養	火	休養	水	活動日	27
28	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	合宿練習試合	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	休養	金	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	金	合宿練習試合	29
30	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	合宿練習試合	火	休養			土	合宿練習試合	30
31			水	活動日			月	活動日	木	休養			火	休養			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日	9		14		10		13		7		13		11		10		12		10		12		8		
公式大会	0		4		0		0		0		0		2		0		0		0		0		0		
合宿・練習試合	1		0		0		0		3		0		0		0		2		0		0		3		
休養日	20		13		20		18		21		17		18		20		17		21		17		20		
休養日/週	5.0		3.3		5.0		4.5		5.3		4.3		4.5		5.0		4.3		5.3		4.3		5.0		
	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	土	休養	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	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	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	2
3	月	活動日	水	休養	土	休養	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	休養	日	休養	3
4	火	活動日	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	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	4
5	水	活動日	金	休養	月	休養	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	休養	5
6	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	公式大会	火	活動日	水	休養	6
7	金	休養	日	活動日	水	休養	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	休養	木	休養	7
8	土	休養	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	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	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	公式大会	土	休養	9
10	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	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	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	公式大会	月	休養	11
12	水	休養	金	活動日	月	休養	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	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	休養	水	休養	土	休養	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	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	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	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	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	16
17	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	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	18
19	水	休養	金	活動日	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	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	休養	水	休養	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	休養	木	活動日	21
22	土	休養	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	22
23	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	活動日	金	休養	土	休養	23
24	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	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	休養	月	休養	水	休養	土	休養	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	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	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	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	休養	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	休養	月	休養	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	休養	金	活動日	29
30	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日			土	休養	30
31			水	休養			月	活動日	木	休養			火	活動日		活動日	日	休養	水	休養			日	休養	31
活動日		12		9		10		18		14		14		13		9		16		12		8		9	
公式大会		0		6		0		0		0		0		0		0		0		1		3		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		18		16		20		13		17		16		18		22		15		18		18		22	
休養日/週		4.5		4.0		5.0		3.3		4.3		4.0		4.5		5.5		3.8		4.5		4.5		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	土	休養	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	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	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	2
3	月	活動日	水	休養	土	休養	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	休養	日	休養	3
4	火	活動日	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	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	4
5	水	活動日	金	休養	月	休養	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	休養	5
6	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	公式大会	火	活動日	水	休養	6
7	金	休養	日	活動日	水	休養	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	休養	木	休養	7
8	土	休養	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	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	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	公式大会	土	休養	9
10	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	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	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	公式大会	月	休養	11
12	水	休養	金	活動日	月	休養	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	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	休養	水	休養	土	休養	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	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	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	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	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	16
17	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	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	18
19	水	休養	金	活動日	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	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	休養	水	休養	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	休養	木	活動日	21
22	土	休養	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	22
23	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	活動日	金	休養	土	休養	23
24	月	休養	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	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	休養	月	休養	水	休養	土	休養	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	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	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	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	休養	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	休養	月	休養	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	休養	金	活動日	29
30	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日			土	休養	30
31			水	休養			月	活動日	木	休養			火	活動日		活動日	日	休養	水	休養			日	休養	31
活動日		12		9		10		18		14		14		13		9		16		12		8		9	
公式大会		0		6		0		0		0		0		0		0		0		1		3		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		18		16		20		13		17		16		18		22		15		18		18		22	
休養日/週		4.5		4.0		5.0		3.3		4.3		4.0		4.5		5.5		3.8		4.5		4.5		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	土	休養	月	活動日	木	公式大会	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	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	活動日	火	休養	金	活動日	土	休養	2
3	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	休養	日	休養	水	休養	土	休養	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	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	4
5	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	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	休養	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	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	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	休養	木	休養	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	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	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	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	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	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	休養	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	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	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	休養	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	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	休養	金	活動日	日	公式大会	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	休養	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	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	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	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	活動日	火	活動日	19
20	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	水	休養	20
21	金	休養	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	活動日	木	活動日	21
22	土	活動日	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	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	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	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	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	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	活動日	26
27	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	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	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	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	活動日	金	活動日	29
30	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	休養	火	活動日			土	休養	30
31			水	公式大会			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		14		15		24		17		22		17		15		22		20		14		19	
公式大会		0		1		1		1		1		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		16		14		6		13		8		14		15		9		11		15		12	
休養日/課		2.3		4.0		3.5		1.5		3.3		2.0		3.5		3.8		2.3		2.8		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	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	休養	木	活動日	金	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	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	土	活動日	2
3	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	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	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	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	休養	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	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	休養	火	休養	水	休養	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	休養	木	休養	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	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	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	土	休養	9
10	月	休養	水	休養	土	休養	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	日	休養	10
11	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	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	休養	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	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	活動日	水	活動日	土	休養	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	休養	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	休養	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	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	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	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	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	休養	月	活動日	18
19	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	19
20	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	水	休養	20
21	金	休養	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	活動日	21
22	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	活動日	月	活動日	木	活動日	金	休養	22
23	日	休養	火	活動日	金	休養	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	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	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	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	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	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			土	休養	30
31			水	活動日			月	休養	木	活動日			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		14		13		14		19		15		20		14		13		18		16		12		10	
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		16		18		16		12		16		10		17		17		13		15		17		21	
休養日/週		4.0		4.5		4.0		3.0		4.0		2.5		4.3		4.3		3.3		3.8		4.3		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	

	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	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	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	休養	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	休養	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	休養	土	休養	日	休養	3
4	火	休養	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	休養	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	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	休養	火	活動日	水	休養	6
7	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	7
8	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	休養	木	活動日	金	休養	8
9	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	9
10	月	休養	水	活動日	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	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	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	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	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	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	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	休養	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	休養	土	休養	16
17	月	活動日	水	休養	土	休養	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	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	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	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	活動日	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	水	休養	20
21	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	21
22	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	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	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	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	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	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	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	休養	土	休養	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	休養	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	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	月	活動日	木	活動日	金	活動日	29
30	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	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		13		15		16		20		5		20		17		15		15		16		15		13	
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		17		16		14		11		26		10		14		15		16		15		14		18	
休養日/課		4.3		4.0		3.5		2.8		6.5		2.5		3.5		3.8		4.0		3.8		3.5		4.5	
		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	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	1
2	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	休養	金	休養	土	休養	2
3	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	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	休養	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	休養	4
5	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	火	休養	5
6	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	水	休養	6
7	金	休養	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	活動日	木	休養	7
8	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	金	休養	8
9	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	休養	金	休養	土	休養	9
10	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	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	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	11
12	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	火	休養	12
13	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	水	活動日	13
14	金	休養	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	14
15	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	休養	15
16	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	休養	金	休養	土	休養	16
17	月	活動日	水	休養	土	休養	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	17
18	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	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	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	火	休養	19
20	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	水	休養	20
21	金	休養	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	活動日	木	休養	21
22	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	休養	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	休養	金	休養	土	休養	23
24	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	活動日	土	休養	日	休養	24
25	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	月	休養	25
26	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	活動日	火	休養	26
27	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	水	休養	27
28	金	休養	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	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	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	金	休養	29
30	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	休養			土	休養	30
31			水	活動日			月	休養	木	休養			火	休養			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		5		7		6		5		0		6		7		7		6		7		6		3	
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		25		24		24		26		31		24		24		23		25		24		23		28	
休養日/課		6.3		6.0		6.0		6.5		7.8		6.0		6.0		5.8		6.3		6.0		5.8		7.0	
		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	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	活動日	1
2	日	休養	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	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	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	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	3
4	火	休養	木	活動日	日	活動日	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	4
5	水	休養	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	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	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	水	休養	6
7	金	休養	日	活動日	水	公式大会	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	休養	木	休養	7
8	土	休養	月	活動日	木	公式大会	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	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	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	土	合宿練習試合	9
10	月	休養	水	活動日	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	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	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	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	休養	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	金	活動日	土	休養	16
17	月	活動日	水	休養	土	休養	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	休養	日	休養	17
18	火	活動日	木	休養	日	活動日	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	活動日	火	活動日	19
20	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	水	休養	20
21	金	休養	日	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	活動日	木	活動日	21	
22	土	休養	月	活動日	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	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	休養	火	活動日	金	休養	土	休養	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	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	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	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	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	活動日	火	休養	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	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	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	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日			土	休養	30
31			水	活動日			月	休養	木	休養			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		15		26		15		20		14		22		20		14		19		16		12		14	
公式大会		0		0		2		0		0		0		0		1		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		1	
休養日		15		4		13		11		17		8		11		15		12		15		17		16	
休養日/週		3.8		1.0		3.3		2.8		4.3		2.0		2.8		3.8		3.0		3.8		4.3		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	

