

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

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

	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	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 活動日	1
2	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	日 休養	2
3	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 休養	3
4	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 公式大会	水 休養	土 休養	火 活動日	火 休養	4
5	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 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	5
6	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 活動日	木 休養	6
7	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	金 活動日	7
8	月 休養	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 公式大会	土 活動日	8
9	火 休養	木 公式大会	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 休養	日 公式大会	日 休養	9
10	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 公式大会	月 活動日	10
11	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 休養	火 活動日	11
12	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	水 休養	12
13	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 休養	月 休養	木 休養	木 活動日	13
14	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 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日	14
15	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 休養	土 休養	土 活動日	15
16	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	日 休養	16
17	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	月 活動日	17
18	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	火 活動日	18
19	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	水 休養	19
20	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	木 活動日	20
21	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	金 活動日	21
22	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 休養	土 活動日	土 活動日	22
23	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 休養	日 休養	23
24	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 休養	月 活動日	24
25	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	25
26	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	26
27	土 活動日	月 休養	木 休養	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 活動日	木 活動日	27
28	日 休養	火 活動日	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 活動日	金 活動日	28
29	月 休養	水 休養	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 休養		土 活動日	29
30	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 休養	木 活動日		日 休養	30
31		金 活動日		水 休養	土 休養		木 活動日		火 休養	金 活動日		月 活動日	31
活動日	16	12	13	21	9	16	17	14	18	15	12	19	
公式大会	0	5	0	0	0	2	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	14	14	17	10	22	12	14	14	13	16	13	12	
休養日/週	3.5	3.5	4.3	2.5	5.5	3.0	3.5	3.5	3.3	4.0	3.3	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	月	休養	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	休養	1
2	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	公式大会	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	2
3	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	休養	月	休養	月	活動日	3
4	木	活動日	土	休養	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	火	休養	4
5	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	5
6	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	木	休養	6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	7
8	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	8
9	火	休養	木	公式大会	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	休養	日	休養	9
10	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	10
11	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	休養	土	休養	火	休養	火	活動日	11
12	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	活動日	水	休養	水	活動日	12
13	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	活動日	木	休養	木	活動日	13
14	日	活動日	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	休養	金	活動日	14
15	月	休養	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	休養	土	休養	土	活動日	15
16	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	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	16
17	水	休養	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	月	休養	17
18	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	火	活動日	18
19	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	水	休養	19
20	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	木	活動日	20
21	日	合宿練習試合	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	金	活動日	21
22	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	22
23	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	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	23
24	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	24
25	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	活動日	火	休養	25
26	金	活動日	日	活動日	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	活動日	水	活動日	26
27	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	27
28	日	活動日	火	休養	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	休養	金	活動日	28
29	月	休養	水	公式大会	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	休養			土	活動日	29
30	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	活動日			日	休養	30
31			金	公式大会			水	活動日	土	休養			木	公式大会			火	活動日	金	活動日			月	活動日	31
活動日		16		12		9		19		13		14		16		10		17		17		10		17	
公式大会		0		5		1		0		0		2		2		2		0		0		0		0	
合宿・練習試合		2		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		12		14		20		12		18		14		13		18		14		14		18		14	
休養日/週		3.0		3.5		5.0		3.0		4.5		3.5		3.3		4.5		3.5		3.5		4.5		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	月 休養	水 休養	土 公式大会	月 休養	木 活動日	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	1
2	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 公式大会	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	2
3	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 休養	月 休養	月 活動日	3
4	木 活動日	土 休養	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	火 休養	4
5	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 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	5
6	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	木 休養	6
7	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	7
8	月 休養	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	8
9	火 休養	木 公式大会	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 休養	日 休養	9
10	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	10
11	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 休養	土 休養	火 休養	火 活動日	11
12	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 活動日	水 休養	水 活動日	12
13	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 活動日	木 休養	木 活動日	13
14	日 活動日	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 休養	金 活動日	14
15	月 休養	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 休養	土 休養	土 活動日	15
16	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 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	16
17	水 休養	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	月 休養	17
18	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	火 活動日	18
19	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	水 休養	19
20	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	木 活動日	20
21	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	金 活動日	21
22	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	22
23	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 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	23
24	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	24
25	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 活動日	火 休養	25
26	金 活動日	日 活動日	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 活動日	水 活動日	26
27	土 合宿練習試合	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 公式大会	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 活動日	27
28	日 活動日	火 休養	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 休養	金 活動日	28
29	月 休養	水 公式大会	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 休養		土 活動日	29
30	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 活動日		日 休養	30
31		金 公式大会		水 活動日	土 休養		木 公式大会		火 活動日	金 活動日		月 活動日	31
活動日	16	12	9	19	13	14	16	10	17	17	10	17	
公式大会	0	5	1	0	0	2	2	2	0	0	0	0	
合宿・練習試合	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	13	14	20	12	18	14	13	18	14	14	18	14	
休養日/週	3.3	3.5	5.0	3.0	4.5	3.5	3.3	4.5	3.5	3.5	4.5	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	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	合宿練習試合	1
2	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	休養	日	休養	日	合宿練習試合	2
3	水	活動日	金	合宿練習試合	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	3
4	木	休養	土	合宿練習試合	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	休養	火	活動日	火	活動日	4
5	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	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	5
6	土	合宿練習試合	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	休養	6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	休養	7
8	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	合宿練習試合	8
9	火	休養	木	公式大会	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	月		水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	合宿練習試合	9
10	水	休養	金	休養	月	公式大会	水	公式大会	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	活動日	10
11	木	活動日	土	休養	火	公式大会	木	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	11
12	金	活動日	日	休養	水	公式大会	金	公式大会	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	休養	12
13	土	合宿練習試合	月	休養	木	公式大会	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	13
14	日	休養	火	休養	金	公式大会	日	公式大会	水	休養	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	14
15	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	公式大会	木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	合宿練習試合	15
16	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	合宿練習試合	16
17	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	17
18	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	18
19	金	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	19
20	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	公式大会	20
21	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	公式大会	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	金	公式大会	21
22	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	公式大会	22
23	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	公式大会	月	公式大会	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	公式大会	23
24	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	公式大会	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	公式大会	24
25	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	公式大会	25
26	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	公式大会	26
27	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	木	公式大会	27
28	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	公式大会	28
29	月	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養			土	公式大会	29
30	火	休養	木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日			日	公式大会	30
31			金	活動日			水	活動日	土	休養			木	活動日			火	休養	金	活動日			月	公式大会	31
活動日		17		14		13		14		14		12		22		21		21		19		16		9	
公式大会		0		2		5		16		4		10		0		0		0		0		0		12	
合宿・練習試合		4		4		4		0		4		3		0		0		0		0		0		6	
休養日		9		11		8		1		9		4		9		9		10		12		12		4	
休養日/月		2.3		2.8		2.0		0.3		2.3		1.0		2.3		2.3		2.5		3.0		3.0		1.0	
		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	月	休養	水	活動日	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	休養	土	活動日	土	活動日	1
2	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	2
3	水	休養	金	休養	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	休養	月	活動日	月	活動日	3
4	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	4
5	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	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	5
6	土	休養	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	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日		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	金	活動日	7
8	月	休養	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	休養	土	活動日	土	活動日	8
9	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	9
10	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	10
11	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	11
12	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	公式大会	日	休養	水	休養	水	休養	12
13	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	休養	木	休養	木	休養	13
14	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	14
15	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	休養	土	活動日	土	活動日	15
16	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	日	休養	16
17	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	17
18	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	18
19	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	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	19
20	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	20
21	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	活動日	金	活動日	21
22	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	休養	土	活動日	土	活動日	22
23	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	23
24	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	24
25	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	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	火	活動日	25
26	金	活動日	日	休養	水	休養	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	水	休養	26
27	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	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	27
28	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	金	活動日	金	活動日	28
29	月	休養	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	休養			土	活動日	29
30	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養			日	休養	30
31			金	活動日			水	休養	土	休養			木	休養			火	休養	金	活動日			月	活動日	31
活動日		12		12		14		16		6		16		16		17		14		13		15		18	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		0		1		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		18		19		16		14		25		14		15		13		16		18		13		13	
休養日/週		4.5		4.8		4.0		3.5		6.3		3.5		3.8		3.3		4.0		4.5		3.3		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	

	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	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	公式大会	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	1
2	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	公式大会	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	2
3	水	休養	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	休養	月	活動日	月	休養	3
4	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	休養	土	休養	火	活動日	火	休養	4
5	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	5
6	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	木	休養	6
7	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	休養	金	休養	7
8	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	休養	土	休養	8
9	火	休養	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	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	9
10	水	休養	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	月	休養	10
11	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	休養	土	休養	火	休養	火	活動日	11
12	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	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	12
13	土	休養	月	休養	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	休養	木	休養	木	活動日	13
14	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	金	休養	金	活動日	14
15	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	15
16	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	16
17	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	月	休養	17
18	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	活動日	火	活動日	18
19	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	休養	水	休養	19
20	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	木	休養	20
21	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	21
22	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	土	活動日	22
23	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	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	23
24	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	休養	月	休養	24
25	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	火	活動日	25
26	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	26
27	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	27
28	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	金	休養	金	活動日	28
29	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養			土	休養	29
30	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日			日		30
31			金	活動日			水	休養	土	休養			木	活動日			火	休養	金	活動日			月		31
活動日		15		12		8		16		14		10		13		4		13		11		6		9	
公式大会		0		6		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		15		13		22		15		17		18		18		24		18		20		22		20	
休養日/週		3.8		3.3		5.5		3.8		4.3		4.5		4.5		6.0		4.5		5.0		5.5		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	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	公式大会	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	1
2	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	公式大会	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	2
3	水	休養	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	休養	月	活動日	月	休養	3
4	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	休養	土	休養	火	活動日	火	休養	4
5	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	5
6	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	木	休養	6
7	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	休養	金	休養	7
8	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	休養	土	休養	8
9	火	休養	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	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	9
10	水	休養	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	月	休養	10
11	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	休養	土	休養	火	休養	火	活動日	11
12	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	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	12
13	土	休養	月	休養	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	休養	木	休養	木	活動日	13
14	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	金	休養	金	活動日	14
15	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	15
16	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	16
17	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	月	休養	17
18	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	活動日	火	活動日	18
19	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	休養	水	休養	19
20	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	木	休養	20
21	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	21
22	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	土	活動日	22
23	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	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	23
24	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	休養	月	休養	24
25	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	火	活動日	25
26	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	26
27	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	27
28	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	金	休養	金	活動日	28
29	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養			土	休養	29
30	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日			日		30
31			金	活動日			水	休養	土	休養			木	活動日			火	休養	金	活動日			月		31
活動日		15		12		8		16		14		10		13		4		13		11		6		9	
公式大会		0		6		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		15		13		22		15		17		18		18		24		18		20		22		20	
休養日/週		3.8		3.3		5.5		3.8		4.3		4.5		4.5		6.0		4.5		5.0		5.5		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	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	休養	土	活動日	土	休養	1
2	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	2
3	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	休養	月	活動日	月	活動日	3
4	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	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	休養	4
5	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	5
6	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	6
7	日	休養	火	休養	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	活動日	金	休養	金	活動日	7
8	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	活動日	8
9	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	日	休養	9
10	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	活動日	月	休養	月	活動日	10
11	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	火	活動日	11
12	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	12
13	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	13
14	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	休養	金	活動日	14
15	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	休養	土	活動日	15
16	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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	16
17	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	公式大会	月	休養	月	活動日	17
18	木	活動日	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	活動日	火	活動日	18
19	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	水	活動日	19
20	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	木	休養	20
21	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	金	活動日	21
22	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	土	活動日	22
23	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	23
24	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	月	活動日	24
25	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	火	活動日	25
26	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	活動日	水	活動日	26
27	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	木	活動日	27
28	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	金	活動日	金	活動日	28
29	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	活動日			土	活動日	29
30	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	活動日	月	休養	木	活動日			日	休養	30
31			金	公式大会			水	活動日	土	休養			木	活動日			火	休養	金	活動日			月	活動日	31
活動日		23		13		15		25		18		21		18		15		21		19		13		21	
公式大会		0		2		0		0		0		0		0		0		0		1		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		7		16		15		6		13		9		13		15		10		11		15		10	
休養日/週		1.8		4.0		3.8		1.5		3.3		2.3		3.3		3.8		2.5		2.8		3.8		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	月 休養	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 休養	土 休養	土 休養	1
2	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 休養	日 休養	日 休養	2
3	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	月 活動日	3
4	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	4
5	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	水 活動日	5
6	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 休養	木 休養	木 活動日	6
7	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 休養	金 活動日	7
8	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	土 休養	8
9	火 休養	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	日 休養	9
10	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	10
11	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	火 活動日	11
12	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	水 活動日	12
13	土 活動日	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 休養	木 休養	木 活動日	13
14	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日	14
15	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	土 休養	15
16	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	日 休養	16
17	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	17
18	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	火 活動日	18
19	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	19
20	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	木 休養	20
21	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 活動日	金 活動日	21
22	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	土 休養	22
23	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 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	23
24	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	24
25	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	火 活動日	25
26	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	水 活動日	26
27	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	木 活動日	27
28	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 活動日	金 活動日	28
29	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 活動日		土 休養	29
30	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 休養	木 活動日		日 休養	30
31		金 活動日		水 活動日	土 休養		木 活動日		火 休養	金 活動日		月 休養	31
活動日	17	18	12	21	13	20	14	13	20	16	11	19	
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	13	13	18	10	18	10	17	17	11	15	17	12	
休養日/週	3.3	3.3	4.5	2.5	4.5	2.5	4.3	4.3	2.8	3.8	4.3	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	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	休養	土	休養	1
2	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	2
3	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	月	活動日	3
4	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	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	4
5	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	5
6	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	木	休養	6
7	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	金	休養	7
8	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	休養	土	休養	土	休養	8
9	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	休養	日	休養	9
10	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	月	休養	10
11	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	火	休養	11
12	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	水	休養	12
13	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	休養	木	休養	木	活動日	13
14	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	14
15	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	休養	土	休養	15
16	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	日	休養	16
17	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	17
18	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	火	活動日	18
19	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	19
20	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	木	休養	20
21	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	活動日	金	活動日	21
22	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	土	休養	22
23	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	23
24	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	24
25	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	火	活動日	25
26	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	水	活動日	26
27	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	木	活動日	27
28	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	活動日	金	活動日	28
29	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	29
30	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	30
31			金	活動日			水	活動日	土	休養			木	活動日			火	活動日	金	活動日			月	活動日	31
活動日		21		17		16		22		18		17		18		14		22		19		13		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		9		14		14		9		13		13		13		16		9		12		15		17	
休養日/課		2.3		3.5		3.5		2.3		3.3		3.3		3.3		4.0		2.3		3.0		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	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 休養	土 休養	土 休養	1
2	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	日 休養	2
3	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	月 活動日	3
4	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 活動日	土 休養	火 休養	火 休養	4
5	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	水 休養	5
6	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 休養	木 休養	木 休養	6
7	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	金 休養	7
8	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	土 休養	8
9	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	9
10	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 休養	月 休養	10
11	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	火 休養	11
12	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	水 休養	12
13	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 休養	木 休養	木 休養	13
14	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	金 休養	14
15	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	土 休養	15
16	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	日 休養	16
17	水 活動日	金 休養	月 休養	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	月 活動日	17
18	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	火 休養	18
19	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	水 活動日	19
20	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	木 休養	20
21	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	金 休養	21
22	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	土 休養	22
23	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	日 休養	23
24	水 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 活動日	24
25	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	火 休養	25
26	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	水 休養	26
27	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	木 休養	27
28	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	金 休養	28
29	月 休養	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	29
30	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	30
31		金 休養		水 休養	土 休養		木 休養		火 休養	金 休養		月 休養	31
活動日	4	5	5	5	0	6	6	5	7	5	4	4	
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	26	26	25	26	31	24	25	25	24	26	24	27	
休業日/課	6.5	6.5	6.3	6.5	7.8	6.0	6.3	6.3	6.0	6.5	6.0	6.8	
	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	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	公式大会	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	1
2	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	日	休養	2
3	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	休養	月	活動日	月	活動日	3
4	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	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	4
5	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	水	休養	5
6	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	木	活動日	6
7	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	金	休養	7
8	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	休養	土	休養	土	休養	8
9	火	休養	木	活動日	日	活動日	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	日	休養	9
10	水	休養	金	活動日	月	公式大会	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	月	休養	10
11	木	活動日	土	休養	火	公式大会	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	火	休養	11
12	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	水	休養	12
13	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	休養	木	休養	木	活動日	13
14	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	14
15	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	休養	土	休養	15
16	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	日	休養	16
17	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	月	活動日	17
18	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	活動日	火	活動日	18
19	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	19
20	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	木	休養	20
21	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	21
22	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	土	休養	22
23	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	23
24	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	24
25	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	休養	火	活動日	火	活動日	25
26	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	水	活動日	26
27	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	木	活動日	27
28	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	活動日	金	活動日	28
29	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	29
30	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	30
31			金	活動日			水	活動日	土	休養			木	活動日			火	休養	金	活動日			月	活動日	31
活動日		17		23		15		22		13		18		18		12		20		16		14		15	
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		0	
休養日		13		8		13		9		18		12		13		17		11		15		14		16	
休養日/週		3.3		2.0		3.3		2.3		4.5		3.0		3.3		4.3		2.8		3.8		3.5		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	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	土	休養	1
2	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	2
3	水	休養	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	休養	月	休養	月	休養	3
4	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	4
5	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	5
6	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	6
7	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	7
8	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	8
9	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	9
10	水	休養	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	休養	月	休養	月	休養	10
11	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	11
12	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	12
13	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	13
14	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	14
15	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	15
16	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	16
17	水	休養	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	休養	月	休養	月	休養	17
18	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	18
19	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	19
20	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	20
21	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	21
22	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	土	休養	22
23	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	23
24	水	休養	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	休養	月	休養	月	休養	24
25	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	休養	25
26	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	26
27	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	休養	27
28	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	28
29	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養			土	休養	29
30	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日			日	休養	30
31			金	休養			水	休養	土	休養			木	活動日			火	休養	金	休養			月	休養	31
活動日		6		9		8		9		4		8		10		8		7		7		8		6	
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		24		22		22		22		27		22		21		22		24		24		20		25	
休養日/週		6.0		5.5		5.5		5.5		6.8		5.5		5.3		5.5		6.0		6.0		5.0		6.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	