

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