

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
1	休養	練習試合	公式大会	休養	練習試合	練習試合	公式大会	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	1
2	活動日	活動日	練習試合	活動日	練習試合	休養	公式大会	活動日	活動日	休養	活動日	休養	2
3	活動日	練習試合	休養	活動日	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	3
4	活動日	練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	公式大会	休養	活動日	休養	活動日	活動日	4
5	活動日	練習試合	活動日	活動日	活動日	練習試合	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	5
6	活動日	練習試合	活動日	公式大会	練習試合	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	6
7	活動日	休養	活動日	公式大会	休養	練習試合	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	7
8	活動日	活動日	練習試合	公式大会	活動日	練習試合	休養	活動日	休養	活動日	活動日	練習試合	8
9	休養	活動日	練習試合	公式大会	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	9
10	活動日	活動日	休養	公式大会	練習試合	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	10
11	活動日	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	11
12	活動日	休養	活動日	公式大会	練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	12
13	活動日	休養	活動日	公式大会	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	13
14	活動日	活動日	活動日	公式大会	休養	練習試合	休養	活動日	活動日	活動日	休養	練習試合	14
15	休養	活動日	練習試合	公式大会	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	練習試合	15
16	活動日	活動日	練習試合	公式大会	活動日	練習試合	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	16
17	活動日	活動日	休養	公式大会	練習試合	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	17
18	活動日	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	18
19	活動日	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	休養	活動日	19
20	休養	休養	活動日	公式大会	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	活動日	20
21	練習試合	活動日	活動日	公式大会	公式大会	公式大会	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	公式大会	21
22	休養	活動日	練習試合	公式大会	公式大会	公式大会	活動日	休養	休養	活動日	活動日	公式大会	22
23	活動日	活動日	練習試合	休養	公式大会	公式大会	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	公式大会	23
24	活動日	活動日	休養	活動日	公式大会	公式大会	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	公式大会	24
25	活動日	公式大会	休養	活動日	公式大会	公式大会	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	公式大会	25
26	活動日	公式大会	活動日	活動日	公式大会	公式大会	活動日	休養	活動日	休養	活動日	公式大会	26
27	練習試合	公式大会	活動日	活動日	公式大会	公式大会	休養	休養	活動日	活動日	活動日	公式大会	27
28	活動日	公式大会	活動日	休養	休養	公式大会	休養	休養	活動日	活動日	活動日	公式大会	28
29	練習試合	公式大会	練習試合	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	公式大会	29
30	休養	公式大会	練習試合	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	休養	活動日		公式大会	30
31		公式大会		活動日	練習試合		活動日		休養	活動日		公式大会	31
期日	21	15	15	11	11	12	17	17	25	23	19	14	
公式大会	0	7	1	17	7	10	4	0	0	0	0	11	
合宿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
練習試合	3	5	9	0	8	5	0	0	0	0	0	3	
休養日	6	4	5	3	5	3	10	13	6	8	10	3	
休養日/週	1.5	1.0	1.3	0.8	1.3	0.8	2.5	3.3	1.5	2.0	2.5	0.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	