

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