

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