

	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 練習試合	月 休養	木 活動日	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 練習試合	1
2	火 活動日	木 活動日	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 活動日	日 練習試合	2
3	水 休養	金 練習試合	月 休養	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 休養	月 休養	3
4	木 活動日	土 練習試合	火 活動日	木 活動日	日 合宿	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	4
5	金 休養	日 練習試合	水 活動日	金 活動日	月 合宿	木 活動日	土 練習試合	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	5
6	土 練習試合	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 合宿	金 活動日	日 練習試合	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	6
7	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 合宿	土 練習試合	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 活動日	土 練習試合	月 公式大会	木 合宿	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 練習試合	8
9	火 活動日	木 活動日	日 練習試合	火 公式大会	金 合宿	月 休養	水 活動日	土 練習試合	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 練習試合	9
10	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 公式大会	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	10
11	木 活動日	土 練習試合	火 活動日	木 公式大会	日 練習試合	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	11
12	金 活動日	日 練習試合	水 活動日	金 公式大会	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	12
13	土 練習試合	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 休養	金 活動日	日 練習試合	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	13
14	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 練習試合	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	14
15	月 休養	水 活動日	土 練習試合	月 公式大会	木 休養	日 練習試合	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 練習試合	15
16	火 活動日	木 活動日	日 練習試合	火 公式大会	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 練習試合	16
17	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 休養	17
18	木 活動日	土 練習試合	火 活動日	木 活動日	日 活動日	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	18
19	金 活動日	日 練習試合	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 練習試合	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	19
20	土 練習試合	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 練習試合	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	20
21	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	金 活動日	21
22	月 休養	水 活動日	土 練習試合	月 公式大会	木 公式大会	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 公式大会	22
23	火 活動日	木 活動日	日 練習試合	火 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 練習試合	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 公式大会	23
24	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 公式大会	24
25	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 公式大会	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 公式大会	25
26	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	木 活動日	土 練習試合	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 公式大会	26
27	土 練習試合	月 公式大会	木 活動日	土 公式大会	火 公式大会	金 活動日	日 練習試合	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	木 公式大会	27
28	日 練習試合	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 練習試合	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 公式大会	28
29	月 練習試合	水 公式大会	土 練習試合	月 休養	木 活動日	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土	土 公式大会	29
30	火 休養	木 公式大会	日 練習試合	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 練習試合	月 休養	木 活動日		日 公式大会	30
31		金 活動日		水 活動日	土 練習試合		木 活動日		火 休養	金 活動日		月 公式大会	31
活動日	15	15	16	13	12	16	19	12	20	23	24	12	
公式大会	0	6	0	15	7	0	0	2	0	0	0	10	
合宿	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	
練習試合	9	7	10	0	2	9	7	5	0	0	0	6	
休養日	6	3	4	3	4	5	5	11	11	8	4	3	
休養日/週	1.5	0.8	1.0	0.8	1.0	1.3	1.3	2.8	2.8	2.0	1.0	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	