

様式1 令和8年度【 鹿屋工業高等 】学校 部活動年間計画 【 力又一 】部 顧問氏名【 岩元はるみ 】

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	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	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	休養	月	活動日	1
2	木	休養	土	活動日	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	休養	火	活動日	火	休養	2
3	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	休養	3
4	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	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	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	6
7	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	7
8	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	9
10	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	活動日	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	10
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	11
12	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	12
13	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	活動日	13
14	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	14
15	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	15
16	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	休養	水	活動日	17
18	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	金	公式大会	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	18
19	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	公式大会	土	公式大会	月	公式大会	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
20	月	休養	水	活動日	土	公式大会	月	休養	木	公式大会	日	公式大会	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	20
21	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	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	日	活動日	21
22	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	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	22
23	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	公式大会	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	23
24	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	24
25	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	25
26	日	活動日	火	活動日	金	活動日	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	26
27	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	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	27
28	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	日	活動日	28
29	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	休養	29
30	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	休養	30
31			日	公式大会			金	公式大会	月	休養			土	活動日			木	休養	日	活動日			水	休養	31
滑動日		20		20		19		21		11		19		12		21		20		19		19		19	
公式大会		0		2		3		1		12		3		13		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		10		8		8		8		8		8		5		9		11		11		9		12	
休養日/選		2.5		2.0		2.0		2.0		2.0		2.0		1.3		2.3		2.8		2.8		2.3		3.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

様式1 令和8年度【 鹿屋工業高等 】学校 部活動年間計画 【 野球 】部 顧問氏名【 伊地知 健一 】

	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	水	活動日	★	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	合宿練習試合	火	活動日	★	休養	月	活動日	月	活動日	1											
2	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	★	公式大会	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2											
3	★	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	★	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3											
4	土	休養	月	合宿練習試合	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	★	活動日	日	公式大会	水	活動日	★	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	4											
5	日	合宿練習試合	火	合宿練習試合	★	活動日	日	公式大会	水	休養	土	合宿練習試合	月	公式大会	木	活動日	土	活動日	火	活動日	★	活動日	★	休養	5											
6	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	月	公式大会	木	活動日	日	合宿練習試合	火	公式大会	★	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	合宿練習試合	6											
7	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	公式大会	★	活動日	月	休養	水	公式大会	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	合宿練習試合	7											
8	水	活動日	★	休養	月	休養	水	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	合宿練習試合	火	活動日	★	活動日	月	活動日	月	休養	8											
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	公式大会	日	合宿練習試合	水	活動日	★	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	9											
10	★	活動日	日	休養	水	活動日	★	公式大会	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	※											
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	★	活動日	日	公式大会	水	活動日	★	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	※											
12	日	合宿練習試合	火	休養	★	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	★	休養	★	活動日	※											
13	月	合宿練習試合	水	休養	土	合宿練習試合	月	公式大会	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	★	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	合宿練習試合	※											
14	火	休養	木	休養	日	合宿練習試合	火	公式大会	★	休養	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	合宿練習試合	※											
15	水	活動日	★	活動日	月	休養	水	公式大会	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	★	活動日	月	休養	月	休養	※											
16	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	合宿練習試合	水	活動日	★	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	※											
17	★	活動日	日	活動日	水	活動日	★	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	※											
18	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	★	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	★	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	※											
19	日	合宿練習試合	火	活動日	★	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	★	活動日	★	活動日	※											
20	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	月	公式大会	木	休養	日	公式大会	火	活動日	★	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	※											
21	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	公式大会	★	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	公式大会	※											
22	水	活動日	★	活動日	月	休養	水	公式大会	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	休養	火	活動日	★	活動日	月	休養	月	公式大会	※											
23	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	水	公式大会	★	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	公式大会	※											
24	★	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	★	公式大会	月	休養	木	公式大会	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	公式大会	※											
25	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	★	公式大会	日	合宿練習試合	水	休養	★	活動日	月	活動日	木	活動日	木	公式大会	※											
26	日	合宿練習試合	火	活動日	★	活動日	日	活動日	水	公式大会	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	★	活動日	★	公式大会	※											
27	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	★	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	※											
28	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	★	公式大会	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	公式大会	※											
29	水	合宿練習試合	★	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	公式大会	木	活動日	日	活動日	火	休養	★	活動日			月	公式大会	※											
30	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	公式大会	★	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	公式大会	※											
31			日	合宿練習試合			★	休養	月	休養			土	合宿練習試合			木	休養	日	休養			水	公式大会	※											
増補日		17		13		17		8		18		12		13		12		25		24		17		12												
公式大会		0		0		0		22		4		12		11		0		0		0		0		11												
合宿・練習試合		8		6		8		0		2		4		4		5		0		0		0		4												
休養日		5		11		5		1		7		2		2		13		6		7		11		3												
休養日/週		1.3		2.8		1.3		0.3		1.8		0.5		0.5		3.3		1.5		1.8		2.8		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												

	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	水	合宿練習試合	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	水	休養	土	活動日	土	休養	1
2	木	合宿練習試合	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	木	休養	日	活動日	日	休養	2
3	金	合宿練習試合	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	3
4	土	休養	月	合宿練習試合	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	土	活動日	火	活動日	火	休養	4
5	日	休養	火	合宿練習試合	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	5
6	月	休養	水	休養	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	月	活動日	木	公式大会	木	活動日	6
7	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	活動日	金	合宿練習試合	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	火	休養	金	公式大会	金	活動日	7
8	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	水	活動日	土	公式大会	土	休養	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	9
10	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	金	活動日	月	休養	月	活動日	#
11	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	土	休養	火	休養	火	活動日	#
12	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	#
13	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	#
14	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	#
15	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	水	活動日	土	休養	土	休養	#
16	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	#
17	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	#
18	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	土	休養	火	休養	火	活動日	#
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	合宿練習試合	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	#
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	合宿練習試合	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	#
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	合宿練習試合	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
22	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	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	#
23	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	木	活動日	日	休養	日	活動日	#
24	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	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	#
25	土	活動日	月	公式大会	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	土	休養	火	活動日	火	活動日	#
26	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	#
27	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	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	#
28	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
29	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	休養	水	活動日			土	休養	#
30	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	休養	木	活動日			日	活動日	#
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	活動日			木	休養	金	活動日			月	休養	#
活動日		19		15		15		24		11		24		21		10		21		22		13		21	
公式大会		0		5		0		0		2		1		0		2		0		0		3		0	
合宿・練習試合		3		4		0		0		7		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		7		5		14		5		11		4		8		18		9		7		12		8	
休養日/週		1.8		1.3		3.5		1.3		2.8		1.0		2.0		4.5		2.3		1.8		3.0		2.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	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	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	休養	2
3	金	休養	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	4
5	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	休養	5
6	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	6
7	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	日	休養	7
8	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	月	活動日	8
9	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	9
10	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	#
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	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	木	活動日	#
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	#
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	活動日	#
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	#
16	木	休養	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	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	#
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	#
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	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	木	活動日	#
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
20	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	#
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	#
23	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	#
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	#
25	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	#
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
27	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	#
28	火	活動日	木	公式大会	日	休養	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	休養	#
29	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	公式大会	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	#
30	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	#
31			日	休養			金	活動日	月	活動日			土	公式大会			木	休養	日	休養			水	休養	#
活動日	18		15		15		21		18		18		15		14		19		19		12		19		
公式大会	0		6		0		0		0		2		2		0		0		0		2		0		
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	12		10		15		9		12		10		13		16		12		12		14		12		
休養日/週	3.0		2.5		3.8		2.3		3.0		2.5		3.3		4.0		3.0		3.0		3.5		3.0		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	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	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	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	2
3	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	合宿練習試合	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	休養	3
4	土	活動日	月	休養	木	休養	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	4
5	日	休養	火	合宿練習試合	金	活動日	日	休養	水	合宿練習試合	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	合宿練習試合	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	6
7	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	公式大会	7
8	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	火	活動日	9
10	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	水	活動日	※
11	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	合宿練習試合	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	※
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	合宿練習試合	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	※
13	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	※
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	日	休養	日	休養	※
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	活動日	月	活動日	月	活動日	※
16	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	※
17	金	活動日	日	休養	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	休養	水	活動日	水	休養	※
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	※
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	※
20	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	合宿練習試合	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	※
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	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	日	公式大会	※
22	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	公式大会	※
23	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	休養	※
24	金	活動日	日	公式大会	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	公式大会	水	活動日	水	活動日	※
25	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	合宿練習試合	月	公式大会	木	休養	木	活動日	※
26	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	合宿練習試合	火	公式大会	金	活動日	金	活動日	※
27	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	土	活動日	土	活動日	※
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	※
29	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	※
30	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	※
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	公式大会			木	休養	日	休養			水	活動日	※
活動日	22		19		22		19		7		23		22		21		19		18		20		19		
公式大会	0		5		0		0		0		2		2		0		2		3		0		5		
合宿・練習試合	0		2		0		3		11		0		0		0		3		2		0		0		
休養日	8		5		8		8		13		5		6		9		7		8		8		6		
休養日/週	2.0		1.3		2.0		2.0		3.3		1.3		1.5		2.3		1.8		2.0		2.0		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		

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

	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	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	活動日	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	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	5
6	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	6
7	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	8
9	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	#
11	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	#
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	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	#
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	#
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	#
16	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	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	#
17	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	#
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	#
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
20	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#
21	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	公式大会	月	公式大会	木	休養	日	休養	日	休養	#
22	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	#
23	木	休養	土	活動日	火	休養	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	火	活動日	#
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	#
25	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	#
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
27	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#
28	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	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	#
29	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	活動日	#
30	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日			火	活動日	#
31			日	休養			金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養	日	休養			水	活動日	#
活動日		21		18		16		21		18		21		15		17		19		19		20		22	
公式大会		0		1		3		0		0		1		0		2		2		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		9		12		11		9		12		8		15		11		10		12		8		8	
休養日/週		2.3		3.0		2.8		2.3		3.0		2.0		3.8		2.8		2.5		3.0		2.0		2.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

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	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1										
2	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2										
3	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	合宿練習試合	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3										
4	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	4										
5	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	休養	5										
6	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	6										
7	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	7										
8	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	8										
9	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	休養	9										
10	金	活動日	日	休養	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	休養	水	活動日	水	休養	#										
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	#										
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#										
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#										
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#										
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	#										
16	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	#										
17	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	#										
18	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	#										
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#										
20	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#										
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#										
22	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	#										
23	木	活動日	土	活動日	火	休養	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	活動日	火	活動日	#										
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	#										
25	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	#										
26	日	休養	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	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#										
27	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#										
28	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	活動日	月	休養	木	活動日	日			日	休養	#									
29	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	#										
30	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	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	#										
31			日	休養			金	活動日	月	活動日			土	休養			木	休養	日	休養			水	活動日	#										
活動日	26		20		23		25		19		23		23		20		23		21		19		18												
公式大会	0		3		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0												
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		1		0		0		0		0												
休養日	4		8		7		5		11		7		8		9		8		10		9		12												
休養日/週	1.0		2.0		1.8		1.3		2.8		1.8		2.0		2.3		2.0		2.5		2.3		3.0												
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月												

		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	火	休養	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	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	1
2	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	活動日	2
3	木	休養	土	休養	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	休養	火	休養	火	活動日	3
4	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	4
5	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	5
6	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	6
7	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	7
8	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	8
9	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	休養	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	9
10	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	10
11	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	11
12	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	12
13	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	13
14	月	活動日	水	活動日	土	休養	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	休養	土	休養	14
15	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	15
16	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	16
17	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	17
18	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	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	18
19	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	19
20	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	休養	20
21	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	21
22	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	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	22
23	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	23
24	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	24
25	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	25
26	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	26
27	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	27
28	月	活動日	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	28
29	火	休養	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	29
30	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	30
31			土	休養			木	活動日	日	休養			金	活動日			水	休養	土	休養			火	活動日	31
活動日		17		15		12		17		15		18		16		10		20		18		9		15	
公式大会		0		4		0		1		0		1		3		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		13		12		18		12		16		11		11		20		11		13		19		15	
休養日/週		3.3		3.0		4.5		3.0		4.0		2.8		2.8		5.0		2.8		3.3		4.8		3.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	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	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	活動日	月	合宿練習試合	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	合宿練習試合	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	合宿練習試合	金	活動日	金	活動日	5
6	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	6
7	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	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	活動日	月	活動日	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	9
10	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	#
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	#
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	#
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#
15	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	#
16	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	#
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	#
18	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	#
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
20	月	活動日	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	#
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#
22	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	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	活動日	月	活動日	#
23	木	活動日	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	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	#
24	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	#
25	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	#
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
27	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	土	活動日	土	活動日	#
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	#
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	#
30	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	#
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	活動日			木	休養	日	休養			水	休養	#
活動日	21		16		21		21		11		21		22		21		18		18		20		22		
公式大会	0		3		1		0		9		0		0		0		0		0		0		0		
合宿・練習試合	0		3		0		0		0		0		0		0		2		2		0		0		
休養日	9		9		8		9		11		9		8		9		11		11		8		9		
休養日/週	2.3		2.3		2.0		2.3		2.8		2.3		2.0		2.3		2.8		2.8		2.0		2.3		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	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	水	休養	金		月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	公式大会	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	活動日	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	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	5
6	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	合宿練習試合	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	6
7	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	合宿練習試合	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	公式大会	日	合宿練習試合	7
8	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	月	活動日	8
9	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	9
10	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	※
11	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	※
12	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	※
13	月	活動日	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	※
14	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	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	合宿練習試合	※
15	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	※
16	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	※
17	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	※
18	土	合宿練習試合	月	休養	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	※
19	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	※
20	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	合宿練習試合	※
21	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	活動日	木	休養	日	休養	日	合宿練習試合	※
22	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	※
23	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	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	※
24	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	※
25	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	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	木	活動日	※
26	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	休養	※
27	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	土	合宿練習試合	※
28	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	休養	日	合宿練習試合	日	合宿練習試合	※
29	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	公式大会	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日			月	合宿練習試合	※
30	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	合宿練習試合	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	休養	※
31			日	休養			金	公式大会	月	休養			土	公式大会			木	休養	日	休養			水	活動日	※
活動日		20		15		18		18		15		17		15		14		21		20		11		17	
公式大会		0		5		4		4		3		5		1		0		0		0		2		0	
合宿・練習試合		2		3		2		2		6		1		1		1		0		0		2		7	
休養日		8		7		6		6		7		7		13		15		10		11		13		6	
休養日/週		2.0		1.8		1.5		1.5		1.8		1.8		3.3		3.8		2.5		2.8		3.3		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	

	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	水	休養	金		月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	公式大会	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	活動日	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	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	5
6	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	合宿練習試合	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	6
7	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	合宿練習試合	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	公式大会	日	合宿練習試合	7
8	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	月	活動日	8
9	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	9
10	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	※
11	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	※
12	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	※
13	月	活動日	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	※
14	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	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	合宿練習試合	※
15	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	※
16	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	※
17	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	※
18	土	合宿練習試合	月	休養	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	※
19	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	※
20	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	合宿練習試合	※
21	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	活動日	木	休養	日	休養	日	合宿練習試合	※
22	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	※
23	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	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	※
24	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	※
25	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	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	木	活動日	※
26	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	休養	※
27	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	土	合宿練習試合	※
28	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	休養	日	合宿練習試合	日	合宿練習試合	※
29	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	公式大会	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日			月	合宿練習試合	※
30	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	合宿練習試合	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	休養	※
31			日	休養			金	公式大会	月	休養			土	公式大会			木	休養	日	休養			水	活動日	※
活動日	20		15		18		18		15		17		15		14		21		20		11		17		
公式大会	0		5		4		4		3		5		1		0		0		0		2		0		
合宿・練習試合	2		3		2		2		6		1		1		1		0		0		2		7		
休養日	8		7		6		6		7		7		13		15		10		11		13		6		
休養日/週	2.0		1.8		1.5		1.5		1.8		1.8		3.3		3.8		2.5		2.8		3.3		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		

	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	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	活動日	1
2	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	活動日	土	休養	火	活動日	火	休養	2
3	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	休養	3
4	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	5
6	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	活動日	土	活動日	6
7	火	休養	木	休養	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	活動日	日	活動日	7
8	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	9
10	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	#
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	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	木	休養	#
12	日	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	公式大会	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	#
13	月	休養	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	公式大会	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	活動日	#
14	火	活動日	木	休養	日	公式大会	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	活動日	日	活動日	#
15	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	#
16	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	#
17	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	休養	水	活動日	#
18	土	公式大会	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	休養	#
19	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
20	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	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	日	活動日	#
22	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	#
23	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養	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	#
24	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	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	#
25	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	#
26	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	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	#
27	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#
28	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	日	活動日	#
29	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	休養	#
30	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	休養	#
31			日	活動日			金	活動日	月	休養			土	活動日			木	休養	日	活動日			水	休養	#
活動日	19		18		19		22		16		19		17		21		20		19		19		19		
公式大会	2		3		3		0		7		3		4		0		0		0		0		0		
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	9		9		8		8		8		8		9		9		11		11		9		12		
休養日/週	2.3		2.3		2.0		2.0		2.0		2.0		2.3		2.3		2.8		2.8		2.3		3.0		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	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	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	休養	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	休養	火	活動日	火	休養	2
3	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	6
7	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	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	8
9	木	休養	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	活動日	火	活動日	9
10	金	休養	日	休養	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	休養	水	活動日	水	活動日	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	11
12	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	12
13	月	休養	水	活動日	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	活動日	土	活動日	13
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	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	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	15
16	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	活動日	火	活動日	16
17	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	17
18	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	18
19	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	19
20	月	休養	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	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	21
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	22
23	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	23
24	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	26
27	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	27
28	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	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	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	休養	金	活動日			月	休養	29
30	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	休養	土	活動日			火	休養	30
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	活動日			木	休養	日	休養			水	休養	31
活動日		13		23		21		21		17		20		21		15		20		12		18		19	
公式大会		2		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		2		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		15		6		9		9		14		10		9		15		11		19		10		12	
休養日/週		3.8		1.5		2.3		2.3		3.5		2.5		2.3		3.8		2.8		4.8		2.5		3.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	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	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	休養	2
3	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	公式大会	月	合宿練習試合	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	4
5	日	公式大会	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	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	土	休養	6
7	火	休養	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	休養	7
8	水	休養	金	公式大会	月	公式大会	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	8
9	木	活動日	土	休養	火	公式大会	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	公式大会	火	活動日	火	活動日	9
10	金	休養	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	水	活動日	※
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	休養	木	活動日	※
12	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	合宿練習試合	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	※
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	合宿練習試合	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	休養	※
14	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	合宿練習試合	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	※
15	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	※
16	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	※
17	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	休養	※
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	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	※
19	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	※
20	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	活動日	※
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	※
22	水	休養	金	活動日	月	休養	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	活動日	月	休養	※
23	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	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	※
24	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	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	休養	※
25	土	活動日	月	活動日	木	休養	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	活動日	木	活動日	木	活動日	※
26	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	金	活動日	※
27	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	土	活動日	土	活動日	※
28	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	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	※
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	※
30	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	※
31			日	活動日			金	活動日	月	活動日			土	公式大会			木	休養	日	活動日			水	休養	※
活動日		20		20		14		23		17		22		23		24		18		19		24		21	
公式大会		2		2		4		0		0		2		0		0		0		3		0		0	
合宿・練習試合		0		3		0		0		3		0		0		0		3		0		0		0	
休養日		8		5		12		7		10		6		7		6		10		8		4		10	
休養日/週		2.0		1.3		3.0		1.8		2.5		1.5		1.8		1.5		2.5		2.0		1.0		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	

	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	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	公式大会	土	活動日	6
7	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	日	公式大会	日	休養	7
8	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	月	休養	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	水	公式大会	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	#
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	#
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	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	#
13	月	休養	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	休養	土	活動日	#
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	#
15	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	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	#
16	木	活動日	土	活動日	火	休養	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	休養	火	活動日	#
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	#
18	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	#
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	#
20	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#
21	火	活動日	木	活動日	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	休養	日	休養	#
22	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	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	#
23	木	活動日	土	公式大会	火	休養	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	活動日	火	活動日	#
24	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	#
25	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	#
26	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	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	#
27	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	#
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	#
29	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	休養	#
30	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日			火	休養	#
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	休養	#
活動日	19		12		13		20		15		18		12		12		20		17		10		19		
公式大会	0		5		0		0		3		2		3		0		0		3		3		0		
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	11		14		17		10		13		10		16		18		11		11		15		12		
休養日/週	2.8		3.5		4.3		2.5		3.3		2.5		4.0		4.5		2.8		2.8		3.8		3.0		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	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	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	休養	3
4	土	活動日	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	5
6	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	6
7	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	合宿練習試合	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	公式大会	7
8	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	8
9	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	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	休養	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	#
11	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	休養	#
12	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	#
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	#
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	#
15	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	#
16	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	#
17	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	#
18	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	#
19	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#
21	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	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	#
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	#
23	木	休養	土	活動日	火	休養	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	活動日	火	活動日	#
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	#
25	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	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	木	休養	#
26	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
27	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	合宿練習試合	#
28	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	休養	日	休養	日	合宿練習試合	#
29	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	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	#
30	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	#
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	活動日	#
活動日		19		16		14		22		16		20		15		14		21		20		15		14	
公式大会		4		2		3		0		0		0		2		3		0		0		0		2	
合宿・練習試合		0		0		0		0		3		0		0		0		0		0		0		2	
休養日		7		13		13		8		12		10		14		13		10		11		13		12	
休養日/週		1.8		3.3		3.3		2.0		3.0		2.5		3.5		3.3		2.5		2.8		3.3		3.0	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	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	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	休養	土	合宿練習試合	火	公式大会	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	活動日	日	合宿練習試合	水	公式大会	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	公式大会	月	合宿練習試合	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	休養	木	休養	4
5	日	合宿練習試合	火	合宿練習試合	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	6
7	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	7
8	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	8
9	木	休養	土	活動日	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	9
10	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	#
11	土	活動日	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	休養	#
12	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	#
13	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#
14	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	#
15	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	#
16	木	休養	土	合宿練習試合	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	休養	火	活動日	#
17	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	休養	水	活動日	#
18	土	合宿練習試合	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	#
19	日	活動日	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	#
20	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	合宿練習試合	#
21	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	合宿練習試合	#
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	合宿練習試合	#
23	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	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	休養	#
24	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	#
25	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	#
26	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	活動日	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	#
27	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	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	#
28	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	日	活動日	#
29	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	休養	#
30	木	休養	土	公式大会	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	活動日	#
31			日	公式大会			金	活動日	月	休養			土	活動日			木	休養	日	活動日			水	活動日	#
活動日	16		14		15		20		21		28		16		22		19		21		20		19		
公式大会	3		2		3		2		0		0		2		0		0		0		0		0		
合宿・練習試合	3		6		0		0		0		0		3		0		0		0		0		3		
休養日	8		8		12		8		10		2		9		8		12		9		8		8		
休養日/週	2.0		2.0		3.0		2.0		2.5		0.5		2.3		2.0		3.0		2.3		2.0		2.0		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	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	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	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	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	木	休養	4
5	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	休養	8
9	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	#
11	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	#
12	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	#
13	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	#
14	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#
15	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	活動日	#
16	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	#
17	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	#
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	#
19	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	#
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	#
21	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#
22	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	休養	#
23	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	#
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	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	#
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	#
26	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	活動日	#
27	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	#
28	火	休養	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	日	休養	#
29	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養			月	活動日	#
30	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養			火	活動日	#
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	活動日	#
活動日		15		9		10		16		15		12		9		9		12		9		8		9	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		15		22		20		14		16		18		22		21		19		22		20		21	
休養日/週		3.8		5.5		5.0		3.5		4.0		4.5		5.5		5.3		4.8		5.5		5.0		5.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	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	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	火	活動日	1		
2	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2		
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	水	活動日	木	休養	水	活動日	3		
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	4		
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	火	活動日	金	休養	5				
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	土	休養	6				
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	日	休養	7				
8	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	8		
9	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	火	休養	9				
10	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	#		
11	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	#		
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#		
13	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	土	休養	#				
14	火	休養	木	活動日	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	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	日	休養	#				
15	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	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	#		
16	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	#				
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	#		
18	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	#		
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	火	活動日	金	活動日	#				
20	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	土	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	休養	土	休養	#				
21	火	活動日	木	活動日	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	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	日	休養	#				
22	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	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	#		
23	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	#				
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	#		
25	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	#		
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	火	活動日	金	活動日	休養	#			
27	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	土	休養	#				
28	火	活動日	木	活動日	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	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	土	休養	日	休養	#				
29	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日		月	休養	#			
30	木	活動日	土	休養	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	休養		火	活動日	土	休養		火	活動日	土	休養		火	活動日	#			
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	休養			木	活動日	日	休養			火	活動日	土	休養			火	活動日	土	休養		#			
活動日	9			11			7			18			12			15			12			11			16			15			10			10			
公式大会	0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			
合宿・練習試合	0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			
休養日	21			20			23			12			19			15			19			19			15			16			18			21			
休養日/週	5.3			5.0			5.8			3.0			4.8			3.8			4.8			4.8			3.8			4.0			4.5			5.3			
	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月			

	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	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	休養	2
3	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	3
4	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	4
5	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	休養	5
6	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	6
7	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	7
8	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	休養	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	#
11	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	#
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	#
13	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	休養	土	休養	#
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	#
16	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	#
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	#
18	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	#
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	#
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	#
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	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	休養	#
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	月	休養	#
23	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	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	#
24	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	#
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	#
26	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	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
27	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	#
28	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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#
29	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	#
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	#
31			日	休養			金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養	日	公式大会			水	活動日	#
活動日	21		19		13		18		7		16		15		11		21		17		13		12		
公式大会	0		2		0		0		0		0		0		1		1		0		1		0		
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	9		10		17		12		23		14		15		18		9		13		14		18		
休養日/週	2.3		2.5		4.3		3.0		5.8		3.5		3.8		4.5		2.3		3.3		3.5		4.5		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	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	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	1
2	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	8
9	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	#
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	#
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
13	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	#
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#
15	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	#
16	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	#
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	#
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	#
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
20	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	#
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#
22	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	#
23	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	#
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	#
25	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	休養	#
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	休養	#
27	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	#
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	#
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日			月	休養	#
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養			火	休養	#
31			日	休養			金	活動日	月	休養			土	休養			木	活動日	日	休養			水	休養	#
活動日		12		8		18		16		0		14		16		15		17		16		15		12	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		18		23		12		14		31		16		15		15		13		15		13		19	
休養日/週		4.5		5.8		3.0		3.5		7.8		4.0		3.8		3.8		3.3		3.8		3.3		4.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	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	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	6
7	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	7
8	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	9
10	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	#
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	#
12	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	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	休養	#
13	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	#
14	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	#
15	水	活動日	金	休養	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	休養	月	休養	月	休養	#
16	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	#
17	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	#
18	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	#
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	#
20	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	#
22	水	活動日	金	休養	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	休養	月	休養	月	休養	#
23	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	#
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	#
25	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	#
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	#
27	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	#
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	#
29	水	活動日	金	休養	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	休養			月	休養	#
30	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日			火	活動日	#
31			日	休養			金	休養	月	休養			土	活動日			木	活動日	日	休養			水	活動日	#
活動日	18		8		13		18		14		17		12		9		18		16		9		17		
公式大会	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	12		23		17		13		17		13		18		21		12		15		19		13		
休養日/週	3.0		5.8		4.3		3.3		4.3		3.3		4.5		5.3		3.0		3.8		4.8		3.3		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	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	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	4
5	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	#
11	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	#
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	金	活動日	#
13	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	#
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	#
15	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	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	#
16	木	活動日	土	休養	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	休養	火	休養	火	活動日	#
17	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	#
18	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	#
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	#
20	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	#
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	#
22	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	#
23	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	活動日	#
24	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	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	#
25	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	#
26	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	#
27	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	#
28	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	#
29	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日			月	休養	#
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養			火	休養	#
31			日	休養			金	休養	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	休養	#
活動日	13		11		17		8		0		11		12		8		13		5		8		10		
公式大会	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	17		20		13		23		31		19		19		22		18		26		20		21		
休養日/週	4.3		5.0		3.3		5.8		7.8		4.8		4.8		5.5		4.5		6.5		5.0		5.3		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		

	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	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	1
2	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	8
9	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	#
11	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	#
12	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	#
13	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	#
14	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	#
15	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	#
16	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	#
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	#
18	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	#
19	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	#
20	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	#
21	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	#
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	休養	#
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	#
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	休養	#
25	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	#
26	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	#
27	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	#
28	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	#
29	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日				休養	#
30	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養				休養	#
31			日	休養			金	休養	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養				休養	#
活動日		2		3		4		2		0		3		4		4		1		3		3		0	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		28		28		26		29		31		27		27		26		30		28		25		31	
休養日/週		7.0		7.0		6.5		7.3		7.8		6.8		6.8		6.5		7.5		7.0		6.3		7.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	