

	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	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	公式大会	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	休養	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	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	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	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	活動日	金	活動日	金	活動日	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	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	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	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	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	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	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	10
11	土	活動日	月	休養	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	活動日	木	休養	木	活動日	11
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	12
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	13
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	14
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	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	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	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	17
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	休養	木	活動日	18
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	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
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	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
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	活動日	火	活動日	火	活動日	23
24	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	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	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	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	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	26
27	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	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	休養	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	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	金	活動日			月	活動日	29
30	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	休養	土	活動日			火	活動日	30
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	31
活動日		10		19		17		24		12		23		15		15		23		23		15		27	
公式大会		0		0		2		0		0		0		2		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		4		12		11		7		19		7		14		15		8		8		13		4	
休養日/週		1.0		3.0		2.8		1.8		4.8		1.8		3.5		3.8		2.0		2.0		3.3		1.0	
		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	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	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	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	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	休養	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	4
5	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	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	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	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	休養	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	活動日	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	休養	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	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	10
11	土	活動日	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	活動日	木	休養	木	活動日	11
12	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	公式大会	火	活動日	金	休養	金	活動日	12
13	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	13
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	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
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	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	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	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	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	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	17
18	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	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	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
20	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	20
21	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	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
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	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	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	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	23
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	24
25	土	活動日	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	25
26	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	休養	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	26
27	月	活動日	水	公式大会	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	休養	27
28	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	休養	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	28
29	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	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日			月	活動日	29
30	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	活動日	水	活動日	土	休養			火	活動日	30
31		日	休養		金	活動日	月	活動日			土	休養		木		日	休養			水			水	活動日	31
活動日		26		18		23		17		15		20		15		13		22		21		12		23	
公式大会		0		6		0		0		1		1		3		2		1		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		4		7		6		14		15		9		13		15		7		10		16		8	
休養日/週		1.0		1.8		1.5		3.5		3.8		2.3		3.3		3.8		1.8		2.5		4.0		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	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	活動日	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	活動日	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	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	活動日	木	休養	木	活動日	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	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	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	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	休養	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	公式大会	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	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	活動日	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	水	休養	水	休養	10
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	11
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	12
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	活動日	水	活動日	土	休養	土	活動日	13
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	14
15	水	休養	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	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	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	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	17
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	休養	木	活動日	18
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	休養	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
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	休養	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	土	活動日	20
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	21
22	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	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
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	23
24	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	活動日	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	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	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	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	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	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	火	活動日			月	活動日	29
30	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		水	休養	土	活動日			火	活動日	30
31			日	休養	水		金	活動日	月	活動日			水	活動日			木	休養	日	休養			水	活動日	31
活動日		24		19		17		24		18		19		18		14		21		21		14		24	
公式大会		0		1		2		0		0		2		0		1		2		1		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		6		11		11		7		13		9		13		14		8		9		14		7	
休養日/週		1.5		2.8		2.8		1.8		3.3		2.3		3.3		3.5		2.0		2.3		3.5		1.8	
		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	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	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	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	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	活動日	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	休養	火	活動日	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	4
5	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	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	5
6	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	休養	土	休養	6
7	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	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	7
8	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	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	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	9
10	金	活動日	日	活動日	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	活動日	水	休養	水	休養	10
11	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	11
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	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	12
13	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	休養	土	休養	13
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	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	14
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	15
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	活動日	火	活動日	火	活動日	16
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	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	18
19	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	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
20	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	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	休養	20
21	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	21
22	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	22
23	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	公式大会	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	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	24
25	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	25
26	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	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	26
27	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	休養	土	休養	27
28	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	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	28
29	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養			火	活動日	30
31			日	休養			金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養	日	活動日			水	休養	31
期日		22		22		22		22		14		22		22		22		20		18		20		22	
公式大会		0		2		0		0		0		0		2		0		0		1		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		8		7		8		9		17		8		7		8		11		12		8		9	
休養日/週		2.0		1.8		2.0		2.3		4.3		2.0		1.8		2.0		2.8		3.0		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	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
2	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
3	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
4	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
5	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
6	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
7	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
8	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
9	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
10	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
11	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
12	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
13	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
14	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
15	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
16	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
17	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
18	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
19	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
20	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
21	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
22	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
23	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
24	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
25	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
26	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
27	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
28	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
29	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
30	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
31	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
総練習日	16	20	19	24	22	24	22	22	22	20	20	23
公式大会	0	4	0	0	1	0	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	4	7	11	7	8	6	6	8	9	11	8	8
休養日/週	1.0	1.8	2.8	1.8	2.0	1.5	1.5	2.0	2.3	2.8	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	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	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	休養	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	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	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	活動日	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	公式大会	土	活動日	火	休養	金	公式大会	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	公式大会	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	活動日	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	日	休養	7
8	水	休養	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	休養	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	休養	火	休養	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	日	休養	水	休養	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	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	11
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	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	12
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	13
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	14
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	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	活動日	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	公式大会	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	活動日	17
18	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	18
19	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	活動日	金	活動日	19
20	月	休養	水	休養	土	公式大会	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	活動日	土	活動日	20
21	火	休養	木	休養	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	21
22	水	休養	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	22
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	23
24	金	休養	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	公式大会	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	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	25
26	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	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	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	活動日	土	休養	27
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	活動日	月	活動日	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	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	火	活動日			月	活動日	29
30	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		水	休養	土	活動日			火	活動日	30
31			日	休養	水		金	活動日	月	活動日			水	活動日			木	休養	日	休養			水	活動日	31
活動日		12		19		15		23		13		20		20		13		23		20		12		23	
公式大会		0		0		4		0		0		2		0		3		0		0		3		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		18		12		11		8		18		8		11		13		8		11		13		8	
休養日/週		4.5		3.0		2.8		2.0		4.5		2.0		2.8		3.3		2.0		2.8		3.3		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	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	活動日	土	休養	火	公式大会	木	活動日	日	合宿練習試合	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	合宿練習試合	木	活動日	土	休養	火	合宿練習試合	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	公式大会	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	活動日	木	活動日	4
5	日	活動日	火	休養	金	公式大会	日	公式大会	水	活動日	土	休養	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	活動日	水	休養	土	合宿練習試合	月	公式大会	木	合宿練習試合	日	活動日	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	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	合宿練習試合	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	公式大会	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	活動日	月	活動日	8
9	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	公式大会	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	活動日	9
10	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	公式大会	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	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	休養	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	11
12	日	活動日	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	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	12
13	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	公式大会	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	合宿練習試合	13
14	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	休養	月	休養	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	合宿練習試合	14
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	合宿練習試合	火	活動日	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	15
16	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	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	16
17	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	公式大会	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	17
18	土	休養	月	休養	木	活動日	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	活動日	木	活動日	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	公式大会	土	休養	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	活動日	月	公式大会	木	公式大会	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	20
21	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	公式大会	月	公式大会	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	公式大会	21
22	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	公式大会	22
23	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	公式大会	23
24	金	休養	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	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	公式大会	24
25	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	公式大会	金	公式大会	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	公式大会	25
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	公式大会	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	公式大会	26
27	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	公式大会	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	27
28	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	公式大会	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	合宿練習試合	火	休養	金	活動日			月	公式大会	29
30	木	休養	土	休養	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	公式大会	30
31			日	活動日			金		月				土	休養			木	活動日	日	休養			水	公式大会	31
活動日		14		21		18		8		12		19		12		17		25		24		24		16	
公式大会		0		0		5		18		6		7		8		4		0		0		0		12	
合宿・練習試合		0		2		6		2		6		0		0		5		0		0		0		2	
休養日		16		8		1		2		6		4		11		4		6		7		4		1	
休養日/週		4.0		2.0		0.3		0.5		1.5		1.0		2.8		1.0		1.5		1.8		1.0		0.3	
		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	休養	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	公式大会	月	活動日	1
2	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	活動日	木	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	休養	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	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	公式大会	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	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	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	6
7	火	休養	木	休養	日	休養	火	公式大会	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	休養	金	休養	月	活動日	水	公式大会	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	8
9	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	活動日	木	活動日	土	活動日	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	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	活動日	月	休養	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	活動日	木	休養	木	活動日	11
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	12
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	13
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	14
15	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	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	15
16	木	休養	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	木	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	休養	水	活動日	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	活動日	17
18	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	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	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	休養	金	活動日	19
20	月	休養	水	休養	土	活動日	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	活動日	土	活動日	20
21	火	休養	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	活動日	日	休養	日	休養	21
22	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	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	木	休養	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	木	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	日	休養	水	活動日	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	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	活動日	木	活動日	木	活動日	25
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	26
27	月	休養	水	休養	土	活動日	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	活動日	土	活動日	27
28	火	休養	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	28
29	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	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	休養	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	木	休養	土	活動日			火	活動日	30
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	31
期日		10		0		19		21		17		23		16		12		24		21		13		25	
公式大会		0		0		0		2		0		0		0		2		0		0		1		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		20		31		11		7		14		7		15		16		7		10		14		6	
休養日/週		5.0		7.8		2.8		1.8		3.5		1.8		3.8		4.0		1.8		2.5		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	

	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	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	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	公式大会	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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	公式大会	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	合宿練習試合	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	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	合宿練習試合	土	休養	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	休養	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	合宿練習試合	日	休養	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	公式大会	土	休養	6
7	火	活動日	木	活動日	日	休養	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	休養	7
8	水	活動日	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	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	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	公式大会	水	休養	10
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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	木	活動日	11
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	休養	金	活動日	12
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	休養	水	活動日	土	休養	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	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	14
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	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	休養	水	活動日	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	活動日	17
18	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	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	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	休養	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	活動日	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	活動日	土	公式大会	20
21	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	活動日	日	休養	日	公式大会	21
22	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	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
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	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	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	24
25	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	活動日	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	25
26	日	休養	火	公式大会	金	休養	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	26
27	月	休養	水	公式大会	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	27
28	火	休養	木	公式大会	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	28
29	水	休養	金	公式大会	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	活動日	29
30	木	休養	土	公式大会	火	休養	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	30
31			日	公式大会			金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養	日	休養			水	活動日	31
期日		14		15		20		25		16		22		18		13		24		22		15		21	
公式大会		0		7		0		0		0		0		0		4		0		0		4		2	
合宿・練習試合		0		0		0		0		5		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		16		9		10		6		10		8		13		13		7		9		9		8	
休養日/週		4.0		8		2.5		1.5		2.5		2.0		3.3		3.3		1.8		2.3		2.3		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	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	休養	月	休養	月	活動日	1
2	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	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	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	活動日	3
4	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	合宿練習試合	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	合宿練習試合	土	休養	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	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	合宿練習試合	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	公式大会	土	合宿練習試合	6
7	火	休養	木	活動日	日	休養	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	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	活動日	月	公式大会	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	公式大会	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	休養	日	休養	水	休養	水	休養	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	活動日	木	休養	木	活動日	11
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	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	金	活動日	12
13	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	休養	土	活動日	13
14	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	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	14
15	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	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	15
16	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	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	16
17	金	休養	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	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	休養	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	活動日	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	活動日	土	活動日	20
21	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	活動日	日	休養	日	休養	21
22	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	活動日	月	活動日	22
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	23
24	金	休養	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	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	合宿練習試合	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	26
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	活動日	土	休養	土	活動日	27
28	火	休養	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	28
29	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	休養	土	活動日	火	休養	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	30
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	31
活動日		12		21		13		23		12		19		16		15		22		21		11		21	
公式大会		0		0		5		0		0		2		4		1		0		0		4		0	
合宿・練習試合		0		0		0		2		6		0		0		0		2		0		0		2	
休養日		18		10		12		6		13		9		11		14		7		10		13		8	
休養日/週		4.5		2.5		3.0		1.5		3.3		2.3		2.8		3.5		1.8		2.5		3.3		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	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	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	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	休養	2
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	合宿練習試合	木	活動日	土	合宿練習試合	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	活動日	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	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	活動日	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	休養	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	活動日	月	休養	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	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	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	活動日	火	休養	火	休養	9
10	金	休養	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	休養	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	11
12	日	休養	火	活動日	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	12
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	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	13
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	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	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	活動日	金	休養	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	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	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	合宿練習試合	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
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	19
20	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	活動日	土	活動日	20
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	21
22	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	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	22
23	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	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	活動日	水	活動日	24
25	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	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	合宿練習試合	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	26
27	月	休養	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	27
28	火	休養	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	28
29	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養			月	活動日	29
30	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	30
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	31
活動日		12		15		17		18		14		17		12		14		20		15		12		15	
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		1		3		1		3		0		0		0		0		0	
休養日		18		16		13		12		14		12		16		16		11		16		16		16	
休養日/週		4.5		4.0		3.3		3.0		3.5		3.0		4.0		4.0		2.8		4.0		4.0		4.0	
		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	休養	水	休養	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	休養	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	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	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	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	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	4
5	日	活動日	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	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	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	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	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	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	休養	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	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	休養	土	活動日	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	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	休養	11
12	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	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	12
13	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	活動日	水	活動日	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	休養	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	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	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	15
16	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	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	16
17	金	休養	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	水	活動日	17
18	土	休養	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	休養	18
19	日	休養	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	19
20	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	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	20
21	火	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	活動日	日	活動日	21
22	水	休養	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	休養	月	休養	22
23	木	休養	土	活動日	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	23
24	金	休養	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	休養	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	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	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	26
27	月	休養	水	活動日	土	休養	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	27
28	火	休養	木	休養	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	休養	日	活動日	日	活動日	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	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	休養	29
30	木	休養	土	活動日	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	活動日			火	活動日	30
31			日	活動日			金	活動日	月	休養			土				木	休養	日	活動日			水	活動日	31
活動日		10		19		15		19		17		22		17		14		21		20		20		22	
公式大会		0		0		0		0		0		0		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		20		12		15		12		14		8		10		16		10		11		8		9	
休養日/週		5.0		3.0		3.8		3.0		3.5		2.0		2.5		4.0		2.5		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	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	公式大会	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	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	公式大会	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	休養	木	活動日	土	休養	火	公式大会	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	3
4	土	活動日	月	休養	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	合宿練習試合	木	活動日	木	活動日	4
5	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	合宿練習試合	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	公式大会	日	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	合宿練習試合	土	合宿練習試合	土	合宿練習試合	6
7	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	7
8	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	公式大会	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	公式大会	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	9
10	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	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	合宿練習試合	水	休養	水	活動日	10
11	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	合宿練習試合	火	合宿練習試合	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	11
12	日	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	合宿練習試合	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	12
13	月	休養	水	活動日	土	公式大会	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	公式大会	13
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	活動日	木	活動日	日	休養	日	公式大会	14
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	合宿練習試合	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	休養	日	休養	水	合宿練習試合	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	合宿練習試合	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	水	休養	水	活動日	17
18	土	休養	月	休養	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	公式大会	木	活動日	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	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	19
20	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	活動日	水	休養	土	合宿練習試合	土	合宿練習試合	20
21	火	休養	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	合宿練習試合	月	活動日	木	公式大会	日	合宿練習試合	日	活動日	21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	公式大会	月	休養	月	休養	22
23	木	休養	土	活動日	火	休養	木	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	日	活動日	水	休養	金	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	26
27	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	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	合宿練習試合	土	休養	27
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	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	日	活動日	28
29	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	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	30
31			日	活動日			金	活動日	月	休養			土	活動日			木	休養	日	合宿練習試合			水	休養	31
活動日		14		22		11		19		15		20		16		15		22		14		11		21	
公式大会		0		0		7		2		1		0		0		6		0		6		0		2	
合宿・練習試合		0		0		0		3		6		4		4		3		0		5		5		2	
休養日		16		9		12		7		9		6		11		6		9		6		12		6	
休養日/週		4.0		2.3		3.0		1.8		2.3		1.5		2.8		1.5		2.3		1.5		3.0		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	活動日	金	休養	月	活動日	水		土	合宿練習試合	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	活動日	土	休養	火	休養	木		日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	2
3	金	活動日	日	休養	水	活動日	金		月	合宿練習試合	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		火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	4
5	日	活動日	火	休養	金	活動日	日		水	活動日	土	休養	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	活動日	水	休養	土	活動日	月		木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	公式大会	6
7	火	休養	木	活動日	日	活動日	火		金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	公式大会	7
8	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水		土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	休養	8
9	木	活動日	土	活動日	火	休養	木		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	休養	火	休養	9
10	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金		月	合宿練習試合	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	水	活動日	10
11	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	土		火	合宿練習試合	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	11
12	日	活動日	火	休養	金	活動日	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	休養	金	休養	金	活動日	12
13	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月		木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	合宿練習試合	13
14	火	休養	木	活動日	日	公式大会	火		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	合宿練習試合	14
15	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水		土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	15
16	木	休養	土	活動日	火	休養	木		日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	16
17	金	休養	日	活動日	水	活動日	金		月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土		火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	日	休養	火	休養	金	活動日	日		水	活動日	土	活動日	月	活動日	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		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	20
21	火	休養	木	活動日	日	活動日	火		金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	21
22	水	休養	金	活動日	月	活動日	水		土	活動日	火	休養	木	活動日	日	公式大会	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	木	休養	土	活動日	火	休養	木		日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	公式大会	火	休養	火	休養	23
24	金	休養	日	活動日	水	休養	金		月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土		火	休養	金	公式大会	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	休養	金	休養	日		水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	金	活動日	26
27	月	休養	水	活動日	土	休養	月		木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	合宿練習試合	土	合宿練習試合	27
28	火	休養	木	活動日	日	休養	火		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	合宿練習試合	日	合宿練習試合	28
29	水	休養	金	活動日	月	休養	水		土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	休養	土	活動日	火	休養	木		日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	休養	30
31			日	活動日			金		月	活動日			土	活動日			木	休養	日	活動日			水	活動日	31
活動日		13		22		15		0		16		19		19		21		22		19		14		19	
公式大会		0		0		4		0		0		2		0		3		0		3		0		2	
合宿・練習試合		0		0		0		0		7		0		0		0		2		1		2		4	
休養日		17		9		11		0		8		9		12		6		7		8		12		6	
休養日/週		4.3		2.3		2.8		0.0		2.0		2.3		3.0		1.5		1.8		2.0		3.0		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	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	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	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	活動日	金	活動日	月	合宿練習試合	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	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	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	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	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	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	休養	日	休養	7
8	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	活動日	8
9	木	活動日	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	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	休養	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	休養	水	活動日	10
11	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	11
12	日	休養	火	活動日	金	休養	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	休養	金	休養	12
13	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	休養	土	活動日	13
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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	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	活動日	金	休養	月	休養	月	活動日	15
16	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	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	活動日	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	活動日	水	休養	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	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	19
20	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	公式大会	土	公式大会	20
21	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	活動日	木	活動日	日	公式大会	日	公式大会	21
22	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	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	22
23	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	公式大会	火	休養	火	活動日	23
24	金	休養	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	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	休養	26
27	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	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	27
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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	28
29	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養			月	活動日	29
30	木	休養	土	公式大会	火	休養	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	30
31			日	公式大会			金	休養	月	活動日			土	休養			木	休養	日	休養			水	活動日	31
活動日		9		20		18		24		17		22		18		22		22		20		14		23	
公式大会		0		2		0		0		0		2		0		2		0		2		2		2	
合宿・練習試合		0		0		0		0		5		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		21		9		12		7		9		6		13		6		9		9		12		6	
休養日/週		5.3		2.3		3.0		1.8		2.3		1.5		3.3		1.5		2.3		2.3		3.0		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	活動日	金	休養	月	公式大会	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	活動日	土	休養	火	公式大会	木	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	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	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	3
4	土	活動日	月	休養	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	活動日	木	活動日	木	活動日	4
5	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	公式大会	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	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	公式大会	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	活動日	6
7	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	公式大会	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	7
8	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	公式大会	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	休養	8
9	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	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	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	休養	10
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	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	11
12	日	活動日	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	休養	金	休養	金	活動日	12
13	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	土	活動日	13
14	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	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	活動日	14
15	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	活動日	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	15
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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	16
17	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	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	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	20
21	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	21
22	水	休養	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	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	木	休養	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	土	公式大会	火	休養	火	休養	23
24	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	休養	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	休養	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	金	活動日	26
27	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	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	27
28	火	休養	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	活動日	日	活動日	28
29	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	活動日	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	休養	土	公式大会	火	休養	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	休養	30
31			日	公式大会			金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養	日	活動日			水	活動日	31
活動日		12		20		18		25		22		22		17		15		23		20		15		23	
公式大会		0		2		2		0		0		0		0		4		0		4		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		18		9		10		6		9		8		14		11		8		7		13		8	
休養日/週		4.5		2.3		2.5		1.5		2.3		2.0		3.5		2.8		2.0		1.8		3.3		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	休養	土	活動日	火	活動日	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	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	休養	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	公式大会	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	3
4	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	4
5	日	活動日	火	休養	金	休養	日	公式大会	水	活動日	土	休養	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	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	休養	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	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	7
8	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	活動日	火	活動日	金	休養	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	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	9
10	金	活動日	日	活動日	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	活動日	水	休養	水	休養	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	11
12	日	活動日	火	活動日	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	休養	金	活動日	12
13	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	活動日	水	活動日	土	休養	土	活動日	13
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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	14
15	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	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	月	活動日	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	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	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	休養	19
20	月	休養	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	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	20
21	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	活動日	21
22	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	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	22
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	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	公式大会	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	公式大会	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	26
27	月	休養	水	公式大会	土	公式大会	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	活動日	27
28	火	休養	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	活動日	日	休養	28
29	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	休養	金	休養			月	活動日	29
30	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	30
31			日	休養			金	活動日	月	活動日			土	公式大会			木	休養	日	活動日			水	活動日	31
活動日		14		16		23		22		21		22		18		15		24		21		14		23	
公式大会		0		6		1		2		0		0		3		3		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		16		9		6		7		10		8		10		12		7		10		14		8	
休養日/週		4.0		2.3		1.5		1.8		2.5		2.0		2.5		3.0		1.8		2.5		3.5		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	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	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	休養	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	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	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	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	4
5	日	活動日	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	活動日	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	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	休養	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	休養	日	活動日	日	活動日	7
8	水	休養	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	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	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	9
10	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	活動日	水	休養	水	休養	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	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	11
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	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	12
13	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	活動日	日	活動日	水	活動日	土	休養	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	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	14
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	活動日	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	17
18	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	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	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	休養	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	活動日	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	活動日	土	活動日	20
21	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	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	22
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	休養	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	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	24
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	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	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	26
27	月	休養	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	27
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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	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	活動日	29
30	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	休養			火	活動日	30
31			日	休養			金	活動日	月	活動日			土	休養			木	休養	日	活動日			水	活動日	31
活動日		13		21		20		24		18		24		17		18		23		23		15		22	
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		10		10		7		13		6		14		12		8		8		13		9	
休養日/週		4.3		2.5		2.5		1.8		3.3		1.5		3.5		3.0		2.0		2.0		3.3		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	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	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	休養	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	活動日	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	活動日	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	休養	日	休養	水	休養	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	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	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	休養	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	活動日	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	活動日	月	活動日	水	休養	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	8
9	木	活動日	土	休養	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	休養	火	休養	9
10	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	10
11	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	休養	木	休養	11
12	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	休養	金	休養	12
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	公式大会	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	13
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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
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	休養	月	休養	15
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	休養	火	休養	16
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	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	17
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	休養	木	活動日	18
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	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	19
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	休養	土	休養	20
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	活動日	日	活動日	21
22	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	22
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	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	23
24	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	休養	水	休養	24
25	土	休養	月	活動日	木	活動日	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	25
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	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	26
27	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	休養	土	休養	27
28	火	活動日	木	活動日	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	活動日	日	休養	28
29	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	休養	金	活動日			月	休養	29
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	30
31		日	休養		金	活動日	月	活動日		土	休養		木	休養		日	休養					水	休養		31
期日		15		15		18		18		7		13		12		9		15		14		10		11	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		1		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		16		12		13		24		17		19		20		16		17		18		20	
休養日/週		3.8		4.0		3.0		3.3		6.0		4.3		4.8		5.0		4.0		4.3		4.5		5.0	
		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	休養	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	休養	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	活動日	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	活動日	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	休養	日	休養	水	休養	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	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	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	休養	土	休養	土	休養	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	休養	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	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	公式大会	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	火	休養	9
10	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	公式大会	水	休養	10
11	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	公式大会	木	休養	11
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	公式大会	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	公式大会	金	休養	12
13	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	13
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
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	休養	月	休養	15
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	休養	火	休養	16
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	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	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	18
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	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	19
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	休養	土	休養	20
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	活動日	日	活動日	21
22	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	22
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	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	23
24	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	休養	水	休養	24
25	土	休養	月	活動日	木	活動日	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	25
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	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	26
27	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	休養	土	休養	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	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	休養	28
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	休養	金	活動日			月	休養	29
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	30
31		日	休養		金	活動日	月	活動日		土	休養		木	休養		日	休養					水	休養	31	
期日		15		15		18		18		7		15		10		9		15		14		10		11	
公式大会		0		0		0		1		3		0		3		1		0		0		3		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		15		16		12		12		21		15		18		20		16		17		15		20	
休養日/週		3.8		4.0		3.0		3.0		5.3		3.8		4.5		5.0		4.0		4.3		3.8		5.0	
		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	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	活動日	土	休養	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	公式大会	2
3	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	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	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	4
5	日	活動日	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	休養	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	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	休養	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	休養	日	公式大会	日	活動日	7
8	水	休養	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	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	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	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	休養	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	活動日	木	休養	木	休養	11
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	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	12
13	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	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	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	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	14
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	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	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	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	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	活動日	18
19	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	休養	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	活動日	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	活動日	土	活動日	20
21	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	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	22
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	休養	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	公式大会	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	公式大会	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	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	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	公式大会	26
27	月	休養	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	27
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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	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	活動日	29
30	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	活動日	30
31			日	休養			金	活動日	月	活動日			土	休養			木	休養	日	公式大会			水	活動日	31
活動日		13		21		20		23		14		23		17		16		22		21		14		21	
公式大会		0		0		0		2		0		1		1		0		1		1		1		2	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		17		10		10		6		17		6		13		14		8		9		13		8	
休養日/週		4.3		2.5		2.5		1.5		4.3		1.5		3.3		3.5		2.0		2.3		3.3		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	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	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	活動日	火	活動日	2
3	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	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	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	4
5	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	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	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	6
7	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	活動日	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	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	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	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	9
10	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	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	10
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	11
12	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	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	12
13	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	13
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	14
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	活動日	月	活動日	15
16	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	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	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	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	19
20	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	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	20
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	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	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	22
23	木	休養	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	活動日	火	活動日	23
24	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	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	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	25
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	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	26
27	月	休養	水	活動日	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	27
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	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	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	29
30	木	休養	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	活動日	30
31		日	休養		金	休養	月	活動日		土	休養		木	活動日	日	休養						水	活動日		31
活動日		9		17		20		22		18		22		24		21		23		21		20		23	
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		14		10		9		13		8		7		9		8		10		8		8	
休養日/週		5.3		3.5		2.5		2.3		3.3		2.0		1.8		2.3		2.0		2.5		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	休養	水	活動日	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	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	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	休養	月	休養	木	休養	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	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	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	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	6
7	火	休養	木	休養	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	7
8	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	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	活動日	金	休養	月	休養	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	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	10
11	土	休養	月	休養	木	休養	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	11
12	日	休養	火	休養	金	休養	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	12
13	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	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	13
14	火	休養	木	休養	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	14
15	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	休養	金	休養	月	休養	月	休養	15
16	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	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	16
17	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	17
18	土	休養	月	休養	木	休養	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	18
19	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	19
20	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	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	20
21	火	休養	木	休養	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	21
22	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	休養	金	休養	月	休養	月	休養	22
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	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	23
24	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	休養	木	休養	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	25
26	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	26
27	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	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	27
28	火	休養	木	休養	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	28
29	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	休養	金	休養			月	休養	29
30	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養			火	休養	30
31			日	休養			金	休養	月	休養			土	休養			木	休養	日	休養			水	活動日	31
期働日		5		4		4		5		3		5		4		4		5		4		4		5	
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		25		27		26		26		28		25		27		26		26		27		24		26	
休養日/週		6.3		6.8		6.5		6.5		7.0		6.3		6.8		6.5		6.5		6.8		6.0		6.5	
		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	休養	土	休養	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	休養	土	休養	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	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	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	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	4
5	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	活動日	金	休養	金	休養	5
6	月	休養	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	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	7
8	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	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	活動日	土	休養	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	活動日	9
10	金	休養	日	休養	水	休養	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	休養	水	休養	10
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	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	木	活動日	11
12	日	休養	火	活動日	金	休養	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	休養	金	休養	12
13	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	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	13
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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	水	休養	金	休養	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	休養	月	休養	月	活動日	15
16	木	活動日	土	休養	火	休養	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	活動日	16
17	金	休養	日	休養	水	休養	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	休養	水	休養	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
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	休養	金	休養	19
20	月	休養	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	休養	土	休養	20
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	休養	21
22	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	休養	月	休養	月	活動日	22
23	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	火	活動日	23
24	金	休養	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	24
25	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	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	25
26	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	休養	金	休養	金	休養	26
27	月	休養	水	休養	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	27
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	28
29	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	休養			月	活動日	29
30	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	休養	土	休養			火	活動日	30
31		日	休養		金	活動日	月	休養		土	休養		木	活動日	日	休養						水	休養		31
期日		8		10		11		13		7		13		12		9		14		11		7		14	
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		22		21		19		18		24		17		19		21		17		20		21		17	
休養日/週		5.5		5.3		4.8		4.5		6.0		4.3		4.8		5.3		4.3		5.0		5.3		4.3	
		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	休養	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	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	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	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	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	休養	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	活動日	水	休養	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	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	活動日	7
8	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	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	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	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	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	休養	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	活動日	木	休養	木	休養	11
12	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	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	12
13	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	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	13
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	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
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	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	休養	日	休養	水	活動日	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	活動日	17
18	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	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	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	休養	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	活動日	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	活動日	土	活動日	20
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	21
22	水	休養	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	22
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	23
24	金	休養	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	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	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	25
26	日	休養	火	活動日	金	休養	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	26
27	月	休養	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	27
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	活動日	月	活動日	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	活動日	29
30	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	活動日	30
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	31
期日		12		22		19		25		18		20		17		16		24		21		15		22	
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		9		11		6		13		10		14		14		7		10		13		9	
休養日/週		4.5		2.3		2.8		1.5		3.3		2.5		3.5		3.5		1.8		2.5		3.3		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 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	1
2	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	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 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	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 休養	月 休養	木 休養	木 休養	4
5	日 休養	火 休養	金 休養	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	5
6	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	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 休養	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	8
9	木 休養	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 活動日	火 休養	9
10	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	10
11	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 休養	月 休養	木 休養	木 休養	11
12	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養	12
13	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 公式大会	日 休養	水 休養	土 休養	土 休養	13
14	火 休養	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 休養	日 休養	日 休養	14
15	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養	15
16	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 公式大会	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日	16
17	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	17
18	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	18
19	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養	19
20	月 休養	水 休養	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	20
21	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	21
22	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	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	22
23	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	火 活動日	23
24	金 休養	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	24
25	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	25
26	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 休養	金 休養	26
27	月 休養	水 休養	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	27
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	28
29	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	29
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	火 休養	火 活動日	30
31	日 休養	月 休養	水 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 休養	月 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	31
活動日	0	3	4	3	2	5	5	5	4	3	3	4	
公式大会	0	0	0	0	0	0	1	1	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	30	28	26	28	29	25	25	24	27	28	25	27	
休養日/週	7.5	7.0	6.5	7.0	7.3	6.3	6.3	6.0	6.8	7.0	6.3	6.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

