

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