

	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 活動日	土 合宿練習試合	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 休養	火 休養	1
2	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 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	2
3	土 合宿練習試合	月 合宿練習試合	木 活動日	土 休養	火 休養	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	3
4	日 休養	火 休養	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 活動日	金 活動日	金 活動日	4
5	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 公式大会	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 公式大会	5
6	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 休養	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 活動日	日 公式大会	6
7	水 休養	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 活動日	7
8	木 休養	土 休養	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 休養	火 休養	8
9	金 活動日	日 休養	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 休養	水 休養	水 休養	9
10	土 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	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	10
11	日 活動日	火 休養	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 休養	金 休養	11
12	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 合宿練習試合	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	12
13	火 休養	木 休養	日 公式大会	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	13
14	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 休養	月 活動日	14
15	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 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	15
16	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 活動日	水 休養	水 活動日	16
17	土 公式大会	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 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	17
18	日 公式大会	火 休養	金 活動日	日 活動日	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 活動日	18
19	月 活動日	水 活動日	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 合宿練習試合	19
20	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 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 合宿練習試合	20
21	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 活動日	月 合宿練習試合	21
22	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 公式大会	火 休養	火 休養	22
23	金 休養	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 休養	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	水 活動日	23
24	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	24
25	日 公式大会	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 休養	金 活動日	金 活動日	25
26	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 公式大会	土 公式大会	26
27	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 休養	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	日 公式大会	27
28	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 活動日	月 休養	月 休養	28
29	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日		火 活動日	29
30	金 休養	日 公式大会	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	30
31		月 休養		土 活動日	火 休養		日 活動日		金 休養	月 活動日		木 休養	31
活動日	17	12	15	23	18	21	20	17	22	20	13	16	
公式大会	3	3	2	0	0	0	0	2	0	2	2	4	
合宿・練習試合	2	5	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3	
休養日	8	11	13	8	10	9	11	11	9	9	13	8	120
休養日/週	2.0	2.8	3.3	2.0	2.5	2.3	2.8	2.8	2.3	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	