

	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	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	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	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	2
3	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	3
4	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	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	4
5	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	5
6	火	休養	木	休養	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	6
7	水	休養	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	休養	金	休養	月	活動日	月	休養	7
8	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	休養	火	休養	8
9	金	活動日	日	休養	水	公式大会	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	9
10	土	休養	月	休養	木	公式大会	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	10
11	日	休養	火	休養	金	活動日	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	11
12	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	12
13	火	休養	木	休養	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	休養	日	休養	日	休養	13
14	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	休養	月	休養	14
15	木	休養	土	休養	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	休養	15
16	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	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	16
17	土	休養	月	活動日	木	休養	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	休養	17
18	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	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	18
19	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	19
20	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	20
21	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	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	21
22	木	休養	土	休養	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	休養	22
23	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	23
24	土	休養	月	活動日	木	休養	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	休養	24
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	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	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	26
27	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	27
28	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	休養	金	活動日	月	活動日	月	休養	28
29	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	29
30	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養			水	休養	30
31		月	活動日		土	休養	火	活動日		日	休養		金	休養	月	活動日						木	休養		31
期日	9	9	9	13	9	13	12	11	10	9	8	7													
公式大会	0	0	2	0	0	0	0	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	21	22	19	18	22	17	19	16	21	22	20	24													
休養日/週	5.3	5.5	4.8	4.5	5.5	4.3	4.8	4.0	5.3	5.5	5.0	6.0													
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月													