

	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	土	休養	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	活動日	1
2	日	活動日	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	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	土	合宿練習試合	2
3	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	公式大会	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	日	合宿練習試合	3
4	火	休養	木	合宿練習試合	日	活動日	火	公式大会	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	月	休養	4
5	水	休養	金	合宿練習試合	月	活動日	水	公式大会	土	合宿練習試合	火	公式大会	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	活動日	5
6	木	活動日	土	合宿練習試合	火	公式大会	木	公式大会	日	合宿練習試合	水	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	6
7	金	活動日	日	休養	水	公式大会	金	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	休養	木	休養	7
8	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	公式大会	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	金	活動日	8
9	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	土	合宿練習試合	9
10	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	日	合宿練習試合	10
11	火	活動日	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	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	休養	11
12	水	活動日	金	休養	月	休養	水	公式大会	土	休養	火	公式大会	木	活動日	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	12
13	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	休養	水	公式大会	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	休養	木	休養	14
15	土	活動日	月	休養	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	休養	木	休養	金	活動日	15
16	日	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	日	公式大会	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	土	合宿練習試合	16
17	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	合宿練習試合	17
18	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	月	休養	18
19	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	休養	火	活動日	19
20	木	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	公式大会	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	公式大会	20
21	金	休養	日	合宿練習試合	水	休養	金	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	水	活動日	木	公式大会	21
22	土	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	公式大会	22
23	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	公式大会	23
24	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	公式大会	24
25	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	月	公式大会	25
26	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	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	火	公式大会	26
27	木	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	公式大会	27
28	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	活動日	木	公式大会	28
29	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	土	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	公式大会	29
30	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日			土	公式大会	30
31			水	活動日			月	休養	木	公式大会			火	休養			日	休養	水	休養			日	公式大会	31
活動日		19		16		11		5		11		16		18		12		21		18		14		8	
公式大会		0		0		4		21		10		4		0		4		0		0		0		12	
合宿・練習試合		2		7		3		0		4		0		0		0		0		0		0		6	
休養日		9		8		12		5		6		10		13		14		10		13		15		5	120
休養日/週		2.3		2.0		3.0		1.3		1.5		2.5		3.3		3.5		2.5		3.3		3.8		1.3	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	