

|         | 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       | 月   | 休養     | 水   | 活動日  | 土   | 公式大会 | 月   | 休養  | 木   | 活動日 | 日   | 休養  | 火   | 活動日 | 金   | 活動日 | 日   | 休養  | 水   | 休養  | 土   | 活動日 | 土   | 活動日 | 1   |
| 2       | 火   | 休養     | 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   | 休養  | 2   |
| 3       | 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   | 休養  | 月   | 休養  | 月   | 休養  | 3   |
| 4       | 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   | 休養  | 水   | 活動日 | 土   | 活動日 | 火   | 休養  | 火   | 休養  | 4   |
| 5       | 金   | 休養     | 日   | 活動日  | 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   | 休養  | 5   |
| 6       | 土   | 休養     | 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   | 休養  | 木   | 休養  | 木   | 休養  | 6   |
| 7       | 日   | 休養     | 火   | 活動日  | 金   | 活動日  | 日   | 休養  | 水   | 休養  | 土   | 休養  | 月   | 休養  | 木   | 活動日 | 土   | 活動日 | 火   | 休養  | 金   | 休養  | 金   | 活動日 | 7   |
| 8       | 月   | 休養     | 水   | 公式大会 | 土   | 活動日  | 月   | 休養  | 木   | 休養  | 日   | 休養  | 火   | 休養  | 金   | 活動日 | 日   | 休養  | 水   | 休養  | 土   | 休養  | 土   | 活動日 | 8   |
| 9       | 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   | 活動日 | 木   | 活動日 | 日   | 休養  | 日   | 休養  | 9   |
| 10      | 水   | 休養     | 金   | 活動日  | 月   | 休養   | 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  | 10  |
| 11      | 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   | 休養  | 水   | 活動日 | 土   | 活動日 | 火   | 休養  | 火   | 活動日 | 11  |
| 12      | 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 | 12  |
| 13      | 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   | 休養  | 木   | 休養  | 木   | 活動日 | 13  |
| 14      | 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   | 活動日 | 金   | 活動日 | 14  |
| 15      | 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   | 活動日 | 土   | 活動日 | 15  |
| 16      | 火   | 活動日    | 木   | 活動日  | 日   | 休養   | 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   | 休養  | 16  |
| 17      | 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   | 休養  | 火   | 活動日 | 金   | 活動日 | 月   | 休養  | 月   | 休養  | 17  |
| 18      | 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 | 18  |
| 19      | 金   | 休養     | 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 | 19  |
| 20      | 土   | 活動日    | 月   | 休養   | 木   | 休養   | 土   | 活動日 | 火   | 活動日 | 金   | 活動日 | 日   | 休養  | 水   | 休養  | 金   | 活動日 | 月   | 休養  | 木   | 活動日 | 木   | 活動日 | 20  |
| 21      | 日   | 合宿練習試合 | 火   | 活動日  | 金   | 休養   | 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 | 21  |
| 22      | 月   | 休養     | 水   | 活動日  | 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   | 活動日 | 土   | 活動日 | 22  |
| 23      | 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  | 23  |
| 24      | 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   | 活動日 | 金   | 活動日 | 月   | 休養  | 月   | 休養  | 24  |
| 25      | 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 | 25  |
| 26      | 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 | 26  |
| 27      | 土   | 活動日    | 月   | 休養   | 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 | 27  |
| 28      | 日   | 休養     | 火   | 活動日  | 金   | 活動日  | 日   | 休養  | 水   | 休養  | 土   | 活動日 | 月   | 休養  | 木   | 休養  | 土   | 休養  | 火   | 活動日 | 金   | 活動日 | 金   | 活動日 | 28  |
| 29      | 月   | 休養     | 水   | 活動日  | 土   | 活動日  | 月   | 休養  | 木   | 活動日 | 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 | 29  |
| 30      | 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   | 活動日 | 月   | 休養  | 木   | 活動日 |     |     | 日   | 休養  | 30  |
| 31      |     |        | 金   | 公式大会 |     |      | 水   | 活動日 | 土   | 活動日 |     |     | 木   | 活動日 | 日   |     | 火   | 休養  | 金   | 活動日 |     |     | 月   | 休養  | 31  |
| 活動日     | 13  |        | 21  |      | 11  |      | 20  |     | 11  |     | 21  |     | 16  |     | 14  |     | 23  |     | 19  |     | 13  |     | 18  |     |     |
| 公式大会    | 0   |        | 2   |      | 1   |      | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     |     |
| 合宿・練習試合 | 1   |        | 0   |      | 0   |      | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 0   |     |     |
| 休養日     | 16  |        | 8   |      | 18  |      | 11  |     | 20  |     | 9   |     | 15  |     | 16  |     | 8   |     | 12  |     | 16  |     | 13  |     | 162 |
| 休養日/週   | 4.0 |        | 2.0 |      | 4.5 |      | 2.8 |     | 5.0 |     | 2.3 |     | 3.8 |     | 4.0 |     | 2.0 |     | 3.0 |     | 4.0 |     | 3.3 |     |     |
|         | 4月  |        | 5月  |      | 6月  |      | 7月  |     | 8月  |     | 9月  |     | 10月 |     | 11月 |     | 12月 |     | 1月  |     | 2月  |     | 3月  |     |     |