

	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	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	合宿練習試合	1
2	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	合宿練習試合	2
3	水	活動日	金	合宿練習試合	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	休養	日	公式大会	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	3
4	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	4
5	金	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	活動日	5
6	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	休養	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	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	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	休養	土	合宿練習試合	8
9	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	活動日	月	休養	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	活動日	日	休養	日	合宿練習試合	9
10	水	休養	金	休養	月	活動日	水	公式大会	土	合宿練習試合	火	休養	木	公式大会	日	公式大会	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	公式大会	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	休養	火	活動日	11
12	金	活動日	日	活動日	水	公式大会	金	公式大会	月	休養	木	活動日	土	公式大会	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	公式大会	土	公式大会	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	活動日	13
14	日	合宿練習試合	火	活動日	金	公式大会	日	公式大会	水	休養	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	14
15	月	休養	水	活動日	土	休養	月	公式大会	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	合宿練習試合	15
16	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	休養	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	16
17	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	休養	17
18	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	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	18
19	金	休養	日	合宿練習試合	水	休養	金	休養	月	活動日	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	公式大会	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	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	公式大会	水	公式大会	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	21
22	月	休養	水	活動日	土	休養	月	公式大会	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	公式大会	22
23	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	公式大会	月	公式大会	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	日	公式大会	23
24	水	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	公式大会	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	公式大会	24
25	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	公式大会	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	公式大会	25
26	金	休養	日	合宿練習試合	水	休養	金	休養	月	活動日	木	公式大会	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	公式大会	26
27	土	合宿練習試合	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	公式大会	日	合宿練習試合	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	公式大会	27
28	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	公式大会	28
29	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	日	公式大会	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日			土	公式大会	29
30	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日			日	公式大会	30
31			金	活動日			水	活動日	土	活動日			木	活動日	日		火	休養	金	休養			月	公式大会	31
活動日	16		19		7		8		14		12		11		12		20		16		15		12		
公式大会	0		0		4		16		4		10		4		4		0		0		0		10		
合宿・練習試合	4		6		6		0		5		2		2		0		0		0		0		6		
休養日	10		6		13		7		8		6		14		14		11		15		13		3		120
休養日/週	2.5		1.5		3.3		1.8		2.0		1.5		3.5		3.5		2.8		3.8		3.3		0.8		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		