

	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	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	日	休養	1
2	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	火	休養	金	休養	月	休養	月	活動日	2
3	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	3
4	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	水	休養	4
5	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	木	休養	5
6	日	公式大会	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	金	休養	金	休養	6
7	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	休養	土	活動日	7
8	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	休養	金	公式大会	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	8
9	水	休養	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	9
10	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	火	休養	10
11	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	活動日	水	休養	水	活動日	11
12	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	活動日	12
13	日	公式大会	火	休養	金	休養	日	公式大会	水	休養	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	13
14	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	合宿練習試合	14
15	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	日	合宿練習試合	15
16	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	16
17	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	休養	水	活動日	土	公式大会	火	休養	火	休養	17
18	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	水	活動日	18
19	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	活動日	木	合宿練習試合	19
20	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	金	活動日	20
21	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	休養	日	活動日	水	休養	土	活動日	土	公式大会	21
22	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	休養	月	休養	木	休養	日	合宿練習試合	日	公式大会	22
23	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	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	23
24	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	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	24
25	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	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	活動日	25
26	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	金	公式大会	日	合宿練習試合	水	休養	金	公式大会	月	活動日	木	休養	木	活動日	26
27	日	活動日	火	休養	金	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	休養	金	活動日	27
28	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	休養	土	活動日	28
29	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	活動日	月	休養	木	活動日			日	休養	29
30	水		金	活動日	月		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	休養	30
31			土				木	活動日	日	休養			金	活動日			水		土				火		31
期日		18		15		14		16		14		15		16		12		14		15		9		14	
公式大会		4		8		0		2		4		2		4		0		3		4		0		2	
合宿・練習試合		0		0		0		2		2		2		4		3		2		2		3		3	
休養日		7		7		15		11		11		11		7		15		11		9		16		11	124
休養日/週		1.8		1.8		3.8		2.8		2.8		2.8		1.8		3.8		2.8		2.3		4.0		2.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	