

|         | 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  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 火  | 休養  | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 水   | 休養  | 土   | 休養  | 月   | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 日  | 休養  | 1   |
| 2       | 水  | 休養  | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 水  | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 木   | 休養  | 日   | 休養  | 火   | 休養  | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 月  | 休養  | 2   |
| 3       | 木  | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 活動日 | 金   | 休養  | 月   | 休養  | 水   | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 火  | 休養  | 3   |
| 4       | 金  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 活動日 | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 土   | 休養  | 火   | 休養  | 木   | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 休養  | 水  | 休養  | 4   |
| 5       | 土  | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 金  | 休養  | 日   | 休養  | 水   | 活動日 | 金   | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 木  | 休養  | 5   |
| 6       | 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  | 休養  | 金  | 休養  | 6   |
| 7       | 月  | 休養  | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 火   | 休養  | 金   | 休養  | 日   | 休養  | 水  | 休養  | 土  | 休養  | 土  | 休養  | 7   |
| 8       | 火  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 火  | 休養  | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 水   | 休養  | 土   | 休養  | 月   | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 日  | 休養  | 8   |
| 9       | 水  | 活動日 | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 木   | 休養  | 日   | 休養  | 火   | 休養  | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 月  | 休養  | 9   |
| 10      | 木  | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 活動日 | 金   | 休養  | 月   | 休養  | 水   | 活動日 | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 火  | 休養  | 10  |
| 11      | 金  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 活動日 | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 土   | 休養  | 火   | 休養  | 木   | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 休養  | 水  | 休養  | 11  |
| 12      | 土  | 休養  | 月  | 活動日 | 木  | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 金  | 休養  | 日   | 休養  | 水   | 活動日 | 金   | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 木  | 休養  | 12  |
| 13      | 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  | 休養  | 金  | 休養  | 13  |
| 14      | 月  | 活動日 | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 火   | 休養  | 金   | 休養  | 日   | 休養  | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 土  | 休養  | 14  |
| 15      | 火  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 火  | 休養  | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 水   | 活動日 | 土   | 休養  | 月   | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 日  | 休養  | 15  |
| 16      | 水  | 活動日 | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 木   | 休養  | 日   | 休養  | 火   | 休養  | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 月  | 休養  | 16  |
| 17      | 木  | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 活動日 | 金   | 休養  | 月   | 休養  | 水   | 活動日 | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 火  | 休養  | 17  |
| 18      | 金  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 活動日 | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 土   | 休養  | 火   | 休養  | 木   | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 活動日 | 水  | 活動日 | 18  |
| 19      | 土  | 休養  | 月  | 活動日 | 木  | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 金  | 休養  | 日   | 休養  | 水   | 休養  | 金   | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 木  | 休養  | 19  |
| 20      | 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  | 休養  | 金  | 休養  | 20  |
| 21      | 月  | 活動日 | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 火   | 休養  | 金   | 休養  | 日   | 休養  | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 土  | 休養  | 21  |
| 22      | 火  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 火  | 休養  | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 水   | 活動日 | 土   | 休養  | 月   | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 日  | 休養  | 22  |
| 23      | 水  | 活動日 | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 木   | 休養  | 日   | 休養  | 火   | 休養  | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 月  | 休養  | 23  |
| 24      | 木  | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 活動日 | 金   | 休養  | 月   | 休養  | 水   | 活動日 | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 火  | 休養  | 24  |
| 25      | 金  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 休養  | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 土   | 休養  | 火   | 休養  | 木   | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 活動日 | 水  | 休養  | 25  |
| 26      | 土  | 休養  | 月  | 活動日 | 木  | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 金  | 休養  | 日   | 休養  | 水   | 休養  | 金   | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 木  | 休養  | 26  |
| 27      | 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  | 休養  | 金  | 休養  | 27  |
| 28      | 月  | 活動日 | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 火   | 休養  | 金   | 休養  | 日   | 休養  | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 土  | 休養  | 28  |
| 29      | 火  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 火  | 休養  | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 水   | 活動日 | 土   | 休養  | 月   | 休養  | 木  | 休養  |    |     | 日  | 休養  | 29  |
| 30      | 水  | 活動日 | 金  | 休養  | 月  | 休養  | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 木   | 休養  | 日   | 休養  | 火   | 休養  | 金  | 休養  |    |     | 月  | 休養  | 30  |
| 31      |    |     | 土  | 休養  |    |     | 木  | 休養  | 日  | 休養  |    |     | 金   | 休養  |     |     | 水   | 活動日 | 土  | 休養  |    |     | 火  | 休養  | 31  |
| 活動日     |    | 7   |    | 7   |    | 3   |    | 4   |    | 0   |    | 4   |     | 3   |     | 2   |     | 4   |    | 3   |    | 2   |    | 1   |     |
| 公式大会    |    | 0   |    | 0   |    | 0   |    | 0   |    | 0   |    | 0   |     | 0   |     | 0   |     | 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     |    | 23  |    | 24  |    | 27  |    | 27  |    | 30  |    | 26  |     | 28  |     | 28  |     | 27  |    | 28  |    | 26  |    | 30  | 324 |
| 休養日/週   |    | 5.8 |    | 6.0 |    | 6.8 |    | 6.8 |    | 7.5 |    | 6.5 |     | 7.0 |     | 7.0 |     | 6.8 |    | 7.0 |    | 6.5 |    | 7.5 |     |
|         |    | 4月  |    | 5月  |    | 6月  |    | 7月  |    | 8月  |    | 9月  |     | 10月 |     | 11月 |     | 12月 |    | 1月  |    | 2月  |    | 3月  |     |