

	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	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 休養	1
2	金 休養	日 合宿練習試合	水 活動日	金 休養	月 合宿練習試合	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	2
3	土 活動日	月 合宿練習試合	木 休養	土 公式大会	火 合宿練習試合	金 活動日	日 合宿練習試合	水 合宿練習試合	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	3
4	日 休養	火 合宿練習試合	金 活動日	日 公式大会	水 合宿練習試合	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	4
5	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 公式大会	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	土 休養	5
6	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 公式大会	金 休養	月 合宿練習試合	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 活動日	6
7	水 休養	金 休養	月 休養	水 公式大会	土 活動日	火 休養	木 休養	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	7
8	木 休養	土 休養	火 活動日	木 公式大会	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 活動日	8
9	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	9
10	土 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 休養	10
11	日 合宿練習試合	火 休養	金 活動日	日 公式大会	水 合宿練習試合	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日	11
12	月 休養	水 休養	土 休養	月 公式大会	木 合宿練習試合	日 合宿練習試合	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	土 合宿練習試合	12
13	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 公式大会	金 休養	月 休養	水 休養	土 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	日 休養	日 合宿練習試合	13
14	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 休養	火 活動日	木 休養	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	14
15	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 公式大会	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	火 活動日	15
16	金 休養	日 合宿練習試合	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 活動日	16
17	土 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 休養	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	17
18	日 合宿練習試合	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 休養	火 活動日	金 休養	金 活動日	18
19	月 休養	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 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 公式大会	19
20	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 休養	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 公式大会	20
21	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 公式大会	土 公式大会	火 公式大会	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 公式大会	21
22	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 公式大会	日 公式大会	水 公式大会	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	火 公式大会	22
23	金 休養	日 合宿練習試合	水 活動日	金 公式大会	月 公式大会	木 公式大会	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	水 公式大会	23
24	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 公式大会	金 公式大会	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 公式大会	24
25	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 公式大会	土 公式大会	月 休養	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 公式大会	25
26	月 休養	水 活動日	土 合宿練習試合	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 休養	土 公式大会	26
27	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	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	27
28	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 公式大会	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 公式大会	28
29	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	水 公式大会	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養		火 公式大会	29
30	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 公式大会	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日		水 公式大会	30
31		月 休養		土 活動日	火 休養		日 合宿練習試合		金 休養	月 休養		木 公式大会	31
活動日	15	10	19	4	10	13	15	12	20	19	14	9	
公式大会	0	2	1	24	6	10	1	0	0	0	0	13	
合宿・練習試合	5	6	3	0	7	2	4	4	0	0	0	2	
休養日	10	13	7	3	8	5	11	14	11	12	14	7	
休養日/週	2.5	3.3	1.8	0.8	2.0	1.3	2.8	3.5	2.8	3.0	3.5	1.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	