

	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 合宿練習試合	火 活動日	木 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 活動日	1
2	金 休養	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	2
3	土 合宿練習試合	月 合宿練習試合	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 休養	3
4	日 合宿練習試合	火 合宿練習試合	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 休養	4
5	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 公式大会	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 休養	5
6	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 休養	6
7	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 休養	7
8	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	8
9	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	木 休養	日 活動日	水 休養	水 休養	9
10	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 合宿練習試合	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	10
11	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 合宿練習試合	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	11
12	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	土 活動日	12
13	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 活動日	13
14	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	14
15	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 活動日	15
16	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	土 合宿練習試合	火 活動日	木 休養	日 活動日	水 休養	水 活動日	16
17	土 公式大会	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	17
18	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 合宿練習試合	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 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	土 活動日	土 活動日	19
20	火 活動日	木 休養	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 活動日	20
21	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	21
22	木 休養	土 合宿練習試合	火 休養	木 合宿練習試合	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	火 活動日	22
23	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 合宿練習試合	月 活動日	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 休養	日 公式大会	水 活動日	水 活動日	23
24	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	木 活動日	木 休養	24
25	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	25
26	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	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 活動日	26
27	火 活動日	木 休養	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 休養	日 活動日	日 活動日	27
28	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	28
29	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日		火 活動日	29
30	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日		水 活動日	30
31		月 公式大会	土 活動日	火 休養		日 活動日		金 休養	月 活動日		木 活動日		31
活動日	17	15	14	23	18	21	14	18	21	24	17	21	
公式大会	2	3	0	0	2	2	0	3	0	3	0	0	
合宿・練習試合	3	8	2	3	3	0	6	0	2	0	0	0	
休養日	8	5	14	5	8	7	11	9	8	4	11	10	
休養日/週	2.0	1.3	3.5	1.3	2.0	1.8	2.8	2.3	2.0	1.0	2.8	2.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	