

	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	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	1		
2	火	木	休養	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	月	休養	2		
3	水	金	合宿練習試合	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	休養	3		
4	木	土	合宿練習試合	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	活動日	水	休養	4		
5	金	日	合宿練習試合	水	休養	金	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	休養	5		
6	土	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	休養	6		
7	日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	7		
8	月	水	公式大会	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	8		
9	火	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	月	活動日	9		
10	水	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	火	活動日	10		
11	木	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	合宿練習試合	火	休養	水	活動日	11		
12	金	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	水	休養	木	活動日	12		
13	土	月	活動日	木	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	合宿練習試合	木	休養	金	活動日	13		
14	日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	土	休養	14		
15	月	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	15	
16	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	16	
17	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	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	17	
18	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	18	
19	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	休養	火	休養	木	活動日	日	公式大会	水	休養	木	活動日	19	
20	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	20	
21	日	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	土	休養	21	
22	月	合宿練習試合	水	休養	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	22	
23	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	合宿練習試合	月	活動日	23	
24	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	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	火	活動日	24	
25	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	水	活動日	25	
26	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	26	
27	土	合宿練習試合	月	休養	木	休養	土	合宿練習試合	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	金	活動日	27	
28	日	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	土	休養	28	
29	月	合宿練習試合	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日				日	休養	29
30	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日				月	休養	30
31	水		金	活動日		水	活動日	土	休養		木	活動日		火	休養	金	活動日						火	休養	31	
活動日	10	16	10	18	15	18	12	9	13	14	10	15														
公式大会	0	3	0	0	0	2	2	0	0	1	0	0														
合宿・練習試合	4	3	4	2	3	2	0	0	1	3	1	0														
休養日	2	9	16	11	13	8	17	21	17	13	17	16														
休養日/週	0.5	2.3	4.0	2.8	3.3	2.0	4.3	5.3	4.3	3.3	4.3	4.0														
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月														