

|         | 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 活動日 | 土 活動日  | 火 活動日 | 木 活動日 | 日 休養  | 水 活動日 | 金 活動日  | 月 活動日 | 水 活動日 | 土 休養     | 火 活動日  | 火 活動日 | 1  |
| 2       | 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 活動日  | 火 活動日 | 木 活動日 | 日 休養     | 水 休養   | 水 休養  | 2  |
| 3       | 土 休養  | 月 休養   | 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 休養  | 火 活動日  | 金 活動日 | 日 休養  | 水 活動日 | 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  | 金 休養  | 4  |
| 5       | 月 休養  | 水 活動日  | 土 活動日 | 月 活動日 | 木 活動日 | 日 休養  | 火 活動日  | 金 活動日 | 日 活動日 | 水 合宿練習試合 | 土 公式大会 | 土 休養  | 5  |
| 6       | 火 活動日 | 木 公式大会 | 日 休養  | 火 活動日 | 金 活動日 | 月 活動日 | 水 公式大会 | 土 活動日 | 月 活動日 | 木 休養     | 日 公式大会 | 日 休養  | 6  |
| 7       | 水 活動日 | 金 公式大会 | 月 活動日 | 水 活動日 | 土 活動日 | 火 活動日 | 木 公式大会 | 日 休養  | 火 活動日 | 金 休養     | 月 公式大会 | 月 活動日 | 7  |
| 8       | 木 休養  | 土 休養   | 火 活動日 | 木 休養  | 日 活動日 | 水 活動日 | 金 休養   | 月 活動日 | 水 活動日 | 土 活動日    | 火 休養   | 火 活動日 | 8  |
| 9       | 金 活動日 | 日 休養   | 水 活動日 | 金 活動日 | 月 活動日 | 木 休養  | 土 活動日  | 火 活動日 | 木 休養  | 日 休養     | 水 活動日  | 水 活動日 | 9  |
| 10      | 土 休養  | 月 活動日  | 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 休養   | 木 活動日 | 10 |
| 11      | 日 休養  | 火 活動日  | 金 活動日 | 日 休養  | 水 休養  | 土 活動日 | 月 活動日  | 木 休養  | 土 活動日 | 火 活動日    | 金 休養   | 金 活動日 | 11 |
| 12      | 月 活動日 | 水 活動日  | 土 活動日 | 月 活動日 | 木 休養  | 日 休養  | 火 活動日  | 金 活動日 | 日 休養  | 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 休養  | 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 活動日  | 日 休養  | 火 活動日 | 金 活動日    | 月 休養   | 月 活動日 | 14 |
| 15      | 木 休養  | 土 活動日  | 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 休養   | 水 活動日 | 金 活動日 | 月 休養  | 木 休養  | 土 公式大会 | 火 活動日 | 木 休養  | 日 休養     | 水 休養   | 水 活動日 | 16 |
| 17      | 土 活動日 | 月 活動日  | 木 活動日 | 土 活動日 | 火 活動日 | 金 活動日 | 日 公式大会 | 水 活動日 | 金 活動日 | 月 活動日    | 木 休養   | 木 休養  | 17 |
| 18      | 日 休養  | 火 活動日  | 金 活動日 | 日 休養  | 水 活動日 | 土 活動日 | 月 公式大会 | 木 休養  | 土 活動日 | 火 活動日    | 金 休養   | 金 活動日 | 18 |
| 19      | 月 活動日 | 水 活動日  | 土 活動日 | 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   | 土 活動日 | 19 |
| 20      | 火 活動日 | 木 活動日  | 日 活動日 | 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 休養   | 日 休養  | 20 |
| 21      | 水 活動日 | 金 活動日  | 月 休養  | 水 活動日 | 土 活動日 | 火 活動日 | 木 活動日  | 日 休養  | 火 活動日 | 金 活動日    | 月 休養   | 月 活動日 | 21 |
| 22      | 木 休養  | 土 公式大会 | 火 休養  | 木 休養  | 日 休養  | 水 活動日 | 金 活動日  | 月 休養  | 水 活動日 | 土 活動日    | 火 活動日  | 火 活動日 | 22 |
| 23      | 金 活動日 | 日 公式大会 | 水 休養  | 金 活動日 | 月 活動日 | 木 休養  | 土 休養   | 火 休養  | 木 休養  | 日 休養     | 水 活動日  | 水 活動日 | 23 |
| 24      | 土 活動日 | 月 公式大会 | 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 休養   | 木 休養  | 24 |
| 25      | 日 休養  | 火 休養   | 金 休養  | 日 休養  | 水 活動日 | 土 活動日 | 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 活動日 | 水 休養   | 土 休養  | 月 活動日 | 木 活動日 | 日 休養  | 火 活動日  | 金 休養  | 日 休養  | 水 活動日    | 土 活動日  | 土 活動日 | 26 |
| 27      | 火 活動日 | 木 活動日  | 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 休養   | 日 休養  | 27 |
| 28      | 水 活動日 | 金 活動日  | 月 休養  | 水 活動日 | 土 活動日 | 火 活動日 | 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 休養  | 土 活動日  | 火 休養  | 木 休養  | 日 休養  | 水 活動日 | 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 休養   | 水 休養  | 金 活動日 | 月 休養  | 木 休養  | 土 活動日  | 火 活動日 | 木 休養  | 日 休養     |        | 水 活動日 | 30 |
| 31      |       | 月 活動日  |       | 土 活動日 | 火 休養  |       | 日 休養   |       | 金 休養  | 月 活動日    |        | 木 活動日 | 31 |
| 活動日     | 19    | 18     | 16    | 23    | 20    | 22    | 18     | 14    | 22    | 18       | 9      | 21    |    |
| 公式大会    | 0     | 5      | 0     | 0     | 0     | 0     | 5      | 0     | 0     | 0        | 3      | 0     |    |
| 合宿・練習試合 | 0     | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0     | 2        | 0      | 0     |    |
| 休養日     | 11    | 8      | 14    | 8     | 11    | 8     | 8      | 16    | 9     | 11       | 16     | 10    |    |
| 休養日/週   | 2.8   | 2.0    | 3.5   | 2.0   | 2.8   | 2.0   | 2.0    | 4.0   | 2.3   | 2.8      | 4.0    | 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    |    |