

|         | 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       | 水 休養  | 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 休養   | 月 活動日 | 水 公式大会 | 1  |
| 2       | 木 休養  | 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  | 2  |
| 3       | 金 休養  | 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 活動日 | 水 活動日  | 3  |
| 4       | 土 休養  | 月 活動日  | 木 活動日 | 土 休養   | 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 活動日  | 4  |
| 5       | 日 休養  | 火 休養   | 金 活動日 | 日 活動日  | 水 活動日 | 土 公式大会 | 月 活動日 | 木 活動日 | 土 活動日 | 火 活動日  | 金 活動日 | 金 活動日  | 5  |
| 6       | 月 活動日 | 水 休養   | 土 活動日 | 月 活動日  | 木 活動日 | 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  | 6  |
| 7       | 火 休養  | 木 休養   | 日 休養  | 火 活動日  | 金 活動日 | 月 休養   | 水 休養  | 土 活動日 | 月 活動日 | 木 休養   | 日 休養  | 日 休養   | 7  |
| 8       | 水 活動日 | 金 休養   | 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 活動日 | 月 活動日  | 8  |
| 9       | 木 活動日 | 土 休養   | 火 活動日 | 木 活動日  | 日 休養  | 水 活動日  | 金 休養  | 月 活動日 | 水 活動日 | 土 活動日  | 火 休養  | 火 休養   | 9  |
| 10      | 金 活動日 | 日 休養   | 水 活動日 | 金 活動日  | 月 活動日 | 木 活動日  | 土 休養  | 火 活動日 | 木 活動日 | 日 休養   | 水 休養  | 水 休養   | 10 |
| 11      | 土 休養  | 月 休養   | 木 活動日 | 土 活動日  | 火 活動日 | 金 活動日  | 日 休養  | 水 活動日 | 金 活動日 | 月 休養   | 木 休養  | 木 休養   | 11 |
| 12      | 日 休養  | 火 休養   | 金 活動日 | 日 休養   | 水 休養  | 土 活動日  | 月 休養  | 木 活動日 | 土 活動日 | 火 活動日  | 金 休養  | 金 休養   | 12 |
| 13      | 月 活動日 | 水 休養   | 土 活動日 | 月 活動日  | 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   | 13 |
| 14      | 火 活動日 | 木 休養   | 日 休養  | 火 活動日  | 金 休養  | 月 活動日  | 水 休養  | 土 休養  | 月 活動日 | 木 活動日  | 日 休養  | 日 休養   | 14 |
| 15      | 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 休養   | 15 |
| 16      | 木 活動日 | 土 活動日  | 火 休養  | 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 休養  | 火 活動日  | 16 |
| 17      | 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 休養  | 水 活動日  | 17 |
| 18      | 土 活動日 | 月 活動日  | 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 活動日  | 18 |
| 19      | 日 休養  | 火 活動日  | 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  | 19 |
| 20      | 月 活動日 | 水 活動日  | 土 休養  | 月 活動日  | 木 活動日 | 日 活動日  | 火 活動日 | 金 休養  | 日 休養  | 水 公式大会 | 土 活動日 | 土 活動日  | 20 |
| 21      | 火 活動日 | 木 活動日  | 日 休養  | 火 活動日  | 金 活動日 | 月 休養   | 水 活動日 | 土 休養  | 月 活動日 | 木 活動日  | 日 休養  | 日 休養   | 21 |
| 22      | 水 活動日 | 金 活動日  | 月 休養  | 水 活動日  | 土 休養  | 火 休養   | 木 活動日 | 日 休養  | 火 活動日 | 金 活動日  | 月 活動日 | 月 活動日  | 22 |
| 23      | 木 活動日 | 土 活動日  | 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 活動日  | 火 休養  | 火 活動日  | 23 |
| 24      | 金 活動日 | 日 休養   | 水 休養  | 金 公式大会 | 月 活動日 | 木 活動日  | 土 活動日 | 火 休養  | 木 活動日 | 日 休養   | 水 活動日 | 水 活動日  | 24 |
| 25      | 土 活動日 | 月 活動日  | 木 休養  | 土 公式大会 | 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 | 木 活動日  | 25 |
| 26      | 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 休養  | 火 活動日  | 金 活動日 | 金 活動日  | 26 |
| 27      | 月 活動日 | 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 休養  | 水 活動日  | 土 活動日 | 土 活動日  | 27 |
| 28      | 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 活動日 | 土 活動日 | 月 活動日 | 木 活動日  | 日 休養  | 日 休養   | 28 |
| 29      | 水 休養  | 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 休養  | 金 活動日  |       | 月 活動日  | 29 |
| 30      | 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 休養  | 水 休養  | 土 活動日  |       | 火 活動日  | 30 |
| 31      |       | 日 休養   |       | 金 活動日  | 月 活動日 |        | 土 休養  |       | 木 休養  | 日 休養   |       | 水 活動日  | 31 |
| 活動日     | 19    | 17     | 17    | 25     | 17    | 23     | 18    | 14    | 23    | 20     | 13    | 20     |    |
| 公式大会    | 0     | 1      | 0     | 2      | 0     | 1      | 0     | 0     | 0     | 1      | 0     | 1      |    |
| 合宿・練習試合 | 0     | 0      | 0     | 0      | 0     | 0      | 0     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0      |    |
| 休養日     | 11    | 13     | 13    | 4      | 14    | 6      | 13    | 14    | 8     | 10     | 15    | 10     |    |
| 休養日/週   | 2.8   | 3.3    | 3.3   | 1.0    | 3.5   | 1.5    | 3.3   | 3.5   | 2.0   | 2.5    | 3.8   | 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     |    |