

	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 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	1
2	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	2
3	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	3
4	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	4
5	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 活動日	5
6	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	6
7	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	7
8	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 活動日	8
9	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 活動日	9
10	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	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 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	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 活動日	12
13	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 活動日	13
14	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	14
15	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 活動日	15
16	木 休養	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 活動日	16
17	金 休養	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 休養	17
18	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	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 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	19
20	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	20
21	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	21
22	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	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 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 活動日	23
24	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	24
25	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 休養	月 活動日	木 活動日	木 活動日	25
26	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 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	26
27	月	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	27
28	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	28
29	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日		月 休養	29
30	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日		火 休養	30
31		日 休養		金 活動日	月 活動日		土 活動日		木 休養	日 休養		水 休養	31
活動日	7	14	14	22	14	20	16	10	17	17	12	19	
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	22	17	16	9	17	10	15	20	14	14	16	12	
休養日/週	5.5	4.3	4.0	2.3	4.3	2.5	3.8	5.0	3.5	3.5	4.0	3.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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 活動日	月 活動日	水 活動日	1
2	木 休養	土 休養	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 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 活動日	水 活動日	3
4	土 休養	月 休養	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 休養	木 活動日	木 活動日	4
5	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 公式大会	土 休養	火 活動日	金 活動日	金 活動日	5
6	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 公式大会	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養	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 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	7
8	水 活動日	金 休養	月 休養	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 休養	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 活動日	火 活動日	9
10	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 公式大会	水 活動日	10
11	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 公式大会	木 活動日	11
12	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 休養	金 公式大会	金 活動日	12
13	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	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 休養	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	月 活動日	15
16	木 活動日	土 休養	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 休養	火 活動日	16
17	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 活動日	17
18	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	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 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	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 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	土 休養	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 活動日	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 休養	火 休養	木 休養	日 合宿練習試合	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 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	水 活動日	24
25	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	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 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	金 活動日	26
27	月 活動日	水 活動日	土 休養	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 休養	27
28	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 活動日	日 休養	日 休養	28
29	水 休養	金 公式大会	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 活動日	29
30	木 活動日	土 公式大会	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 活動日		火 活動日	30
31		日 公式大会		金 活動日	月 休養		土 休養		木 活動日	日 活動日		水 活動日	31
活動日	16	11	11	20	15	19	15	10	19	20	12	23	
公式大会	0	3	0	0	0	0	0	2	0	0	3	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	14	17	19	11	15	11	16	18	12	11	13	8	
休養日/週	3.5	4.3	4.8	2.8	3.8	2.8	4.0	4.5	3.0	2.8	3.3	2.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	