

	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 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	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	水 活動日	1
2	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 休養	火 活動日	火 活動日	2
3	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	3
4	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 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	4
5	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 活動日	金 活動日	金 活動日	5
6	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 活動日	土 活動日	6
7	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 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	7
8	水 活動日	金 活動日	月 活動日	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 休養	8
9	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 活動日	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 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	10
11	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 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 活動日	11
12	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 活動日	金 休養	金 活動日	12
13	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	13
14	火 活動日	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	14
15	水 活動日	金 活動日	月 活動日	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 休養	月 活動日	15
16	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	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 活動日	16
17	金 活動日	日 休養	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 公式大会	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 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	18
19	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	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	19
20	月 活動日	水 活動日	土 休養	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 活動日	20
21	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	21
22	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	22
23	木 休養	土 活動日	火 休養	木 公式大会	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	23
24	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 公式大会	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	24
25	土 活動日	月 休養	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 活動日	木 休養	木 休養	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 活動日	火 活動日	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 休養	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	27
28	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 休養	日 休養	28
29	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 休養	金 活動日		月 活動日	29
30	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 休養	水 休養	土 活動日		火 活動日	30
31		日		金 活動日	月 活動日		土 活動日		木 休養	日 休養		水 活動日	31
活動日	21	21	14	20	22	22	16	13	20	20	13	21	
公式大会	0	1	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	9	8	16	9	9	8	15	17	11	10	16	10	
休養日/週	2.3	2.0	4.0	2.3	2.3	2.0	3.8	4.3	2.8	2.5	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	





	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 合宿練習試合	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 活動日	1
2	木 合宿練習試合	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 活動日	月 活動日	木 公式大会	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 活動日	4
5	日 休養	火 合宿練習試合	金 公式大会	日 休養	水 活動日	土 休養	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 合宿練習試合	土 公式大会	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	6
7	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 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	7
8	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 活動日	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 活動日	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 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	10
11	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	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	11
12	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	12
13	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 活動日	土 活動日	13
14	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 活動日	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 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	15
16	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 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	16
17	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 活動日	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 活動日	金 公式大会	月 活動日	木 活動日	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 休養	木 休養	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	金 活動日	19
20	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	日 公式大会	水 活動日	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 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	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 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	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 活動日	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 公式大会	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 休養	日 公式大会	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	26
27	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 公式大会	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 休養	27
28	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 公式大会	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	日 活動日	28
29	水 公式大会	金 公式大会	月 休養	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 活動日	29
30	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 休養	水 休養	土 活動日		火 活動日	30
31		日 公式大会		金 休養	月 活動日		土 活動日		木 休養	日 休養		水 活動日	31
活動日	21	19	13	20	19	23	20	15	20	24	24	27	
公式大会	1	3	3	5	0	1	0	0	3	0	0	0	
合宿・練習試合	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	6	7	14	6	12	6	11	15	8	7	4	4	
休養日/週	1.5	1.8	3.5	1.5	3.0	1.5	2.8	3.8	2.0	1.8	1.0	1.0	
	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 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 活動日	1
2	木 活動日	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 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	3
4	土 活動日	月 休養	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 活動日	木 活動日	木 活動日	4
5	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	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 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 活動日	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 活動日	日 休養	日 休養	7
8	水 休養	金 休養	月 休養	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	月 活動日	8
9	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	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 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	10
11	土 活動日	月 休養	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 活動日	木 休養	木 活動日	11
12	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	12
13	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 休養	土 休養	土 活動日	13
14	火 活動日	木 活動日	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 休養	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 活動日	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	16
17	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 休養	水 休養	17
18	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 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 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	19
20	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 活動日	20
21	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	21
22	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	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	22
23	木 休養	土 休養	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 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	24
25	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 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 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 活動日	金 活動日	26
27	月 休養	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 休養	土 休養	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 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 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 休養	金 活動日		月 活動日	29
30	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 公式大会	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	9	11	11	22	19	20	15	15	21	20	11	21	
公式大会	0	0	0	0	0	0	2	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	21	20	19	9	12	10	14	15	10	11	17	10	
休養日/週	5.3	5.0	4.8	2.3	3.0	2.5	3.5	3.8	2.5	2.8	4.3	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	

	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 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 活動日	1
2	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 公式大会	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 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	水 休養	3
4	土 活動日	月 休養	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 活動日	木 活動日	木 活動日	4
5	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	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 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 活動日	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 活動日	日 休養	日 休養	7
8	水 休養	金 休養	月 休養	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	月 活動日	8
9	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	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 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	10
11	土 活動日	月 休養	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 活動日	木 休養	木 活動日	11
12	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	12
13	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 休養	土 休養	土 活動日	13
14	火 活動日	木 活動日	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 休養	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 活動日	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	16
17	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 休養	水 休養	17
18	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 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 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	19
20	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	土 活動日	20
21	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	21
22	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	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	22
23	木 休養	土 休養	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 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	24
25	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 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 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 活動日	金 活動日	26
27	月 休養	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 休養	土 休養	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 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	28
29	水 休養	金 活動日	月 休養	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 活動日	29
30	木 休養	土 休養	火 活動日	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	30
31		日 休養		金 活動日	月 活動日		土 活動日		木 休養	日 休養		水 活動日	31
活動日	9	11	11	22	19	20	17	13	21	20	11	21	
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	2	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	21	20	19	9	12	10	14	15	10	11	17	10	
休養日/週	5.3	5.0	4.8	2.3	3.0	2.5	3.5	3.8	2.5	2.8	4.3	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	

	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 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 活動日	1
2	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	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 活動日	日 休養	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 活動日	月 活動日	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 活動日	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 活動日	土 活動日	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 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	6
7	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 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	7
8	水 活動日	金 活動日	月 活動日	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 活動日	月 活動日	8
9	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 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 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 活動日	10
11	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 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	11
12	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 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	金 活動日	12
13	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	13
14	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 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	14
15	水 活動日	金 休養	月 活動日	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 休養	月 活動日	15
16	木 休養	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 公式大会	土 活動日	火 休養	火 活動日	16
17	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 活動日	17
18	土 活動日	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 休養	木 活動日	18
19	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	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	19
20	月 活動日	水 休養	土 休養	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	20
21	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	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 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 休養	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 休養	月 休養	水 活動日	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 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 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	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 活動日	火 活動日	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 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	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 休養	水 活動日	土 活動日	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 活動日		木 休養	日 休養		水 活動日	31
活動日	24	17	17	27	27	26	18	15	23	22	13	27	
公式大会	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	6	13	13	4	4	4	13	15	7	7	15	4	
休養日/週	1.5	3.3	3.3	1.0	1.0	1.0	3.3	3.8	1.8	1.8	3.8	1.0	
	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 活動日	金 休養	月 公式大会	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 活動日	水 活動日	1
2	木 活動日	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 活動日	火 活動日	火 活動日	2
3	金 活動日	日 休養	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 活動日	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 活動日	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 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 公式大会	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	6
7	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 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 休養	7
8	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 公式大会	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	8
9	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	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	火 活動日	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 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	10
11	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 活動日	11
12	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 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	12
13	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	13
14	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 活動日	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 活動日	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 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 活動日	火 休養	火 活動日	16
17	金 活動日	日 休養	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 活動日	17
18	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 活動日	木 休養	木 活動日	18
19	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	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	金 活動日	19
20	月 休養	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 活動日	土 活動日	20
21	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 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 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	22
23	木 休養	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	火 活動日	23
24	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 公式大会	水 活動日	水 活動日	24
25	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 公式大会	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 活動日	火 公式大会	金 活動日	金 活動日	26
27	月 休養	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 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 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 休養	28
29	水 休養	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 休養	金 活動日		月 活動日	29
30	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日		火 活動日	30
31		日 公式大会		金 活動日	月 活動日		土 活動日		木 休養	日 休養		水 活動日	31
活動日	15	20	17	27	23	25	19	12	23	23	16	27	
公式大会	0	2	1	0	0	0	5	4	0	4	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	15	9	12	4	8	5	7	14	8	4	12	4	
休養日/週	3.8	2.3	3.0	1.0	2.0	1.3	1.8	3.5	2.0	1.0	3.0	1.0	
	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	活動日	金	休養	月	公式大会	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	活動日	月	活動日	1
2	木	活動日	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	活動日	火	活動日	火	活動日	2
3	金	活動日	日	休養	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	活動日	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	活動日	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	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	公式大会	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	6
7	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	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	7
8	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	8
9	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	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	火	活動日	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	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	10
11	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	活動日	11
12	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	12
13	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	13
14	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	活動日	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	活動日	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	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	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	活動日	日	休養	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	活動日	17
18	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	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	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	金	活動日	19
20	月	休養	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	活動日	土	活動日	20
21	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	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	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	22
23	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	火	活動日	23
24	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	公式大会	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	公式大会	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	活動日	火	公式大会	金	活動日	金	活動日	26
27	月	休養	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	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	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	休養	28
29	水	休養	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	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	30
31			日	公式大会			金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養	日	休養			水	活動日	31
活動日		15		20		17		27		23		25		19		12		23		23		16		27	
公式大会		0		2		1		0		0		0		5		4		0		4		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		15		9		12		4		8		5		7		14		8		4		12		4	
休養日/週		3.8		2.3		3.0		1.0		2.0		1.3		1.8		3.5		2.0		1.0		3.0		1.0	
		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	活動日	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	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1	
2	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	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	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	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3	
4	土	合宿練習試合	月	合宿練習試合	木	休養	土	合宿練習試合	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	活動日	木	活動日	4	
5	日	合宿練習試合	火	合宿練習試合	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	合宿練習試合	月	公式大会	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	5	
6	月	休養	水	合宿練習試合	土	合宿練習試合	月	休養	木	活動日	日	合宿練習試合	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	6	
7	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	7	
8	水	活動日	金	活動日	月	休養	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	活動日	月	活動日	月	活動日	8	
9	木		土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	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	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	10	
11	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	公式大会	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	11	
12	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	合宿練習試合	水	公式大会	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	12	
13	月	休養	水	休養	土	合宿練習試合	月	休養	木	公式大会	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	休養	土	活動日	13	
14	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	火	活動日	金	公式大会	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	14	
15	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	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	15	
16	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	休養	火	活動日	16	
17	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	水	休養	水	活動日	17	
18	土	合宿練習試合	月	休養	木	休養	土	公式大会	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	活動日	18	
19	日	合宿練習試合	火	休養	金	休養	日	公式大会	水	活動日	土	合宿練習試合	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19	
20	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	合宿練習試合	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	20	
21	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	合宿練習試合	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	公式大会	21	
22	水	活動日	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	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22	
23	木	休養	土	合宿練習試合	火	休養	木	合宿練習試合	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	23	
24	金	活動日	日	合宿練習試合	水	休養	金	合宿練習試合	月	休養	木	休養	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	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25	
26	日	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	26	
27	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	合宿練習試合	日	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	活動日	27	
28	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	合宿練習試合	月	休養	水	活動日	土	休養	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	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	活動日				月	活動日	29
30	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日				火	活動日	30
31			日	合宿練習試合			金	活動日	月	休養			土	活動日			木	休養	日	休養				水	活動日	31
活動日		13		9		10		12		10		14		13		14		22		22		16		26		
公式大会		0		0		0		3		5		0		6		1		1		2		0		1		
合宿・練習試合		8		11		4		8		10		8		0		0		0		0		0		0		
休養日		8		11		16		8		6		8		12		15		8		7		12		4		
休養日/週		2.0		2.8		4.0		2.0		1.5		2.0		3.0		3.8		2.0		1.8		3.0		1.0		
		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 休養	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 休養	月 休養	水 休養	1
2	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養	2
3	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	水 活動日	3
4	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	4
5	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 休養	5
6	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	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 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	7
8	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	8
9	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	9
10	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	10
11	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	11
12	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	金 休養	12
13	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	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 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	14
15	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	15
16	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	16
17	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 活動日	17
18	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	18
19	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	金 休養	19
20	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	土 活動日	20
21	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	21
22	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	月 休養	22
23	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 休養	火 休養	23
24	金 休養	日 公式大会	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	水 活動日	水 活動日	24
25	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	25
26	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	金 休養	26
27	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	27
28	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	日 休養	28
29	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	29
30	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 休養	火 休養	30
31	日 休養	月 休養	木 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	土 休養	31
活動日	6	7	6	9	6	8	7	5	9	6	5	6	
公式大会	0	2	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	24	22	24	22	25	22	24	25	22	25	23	25	
休養日/週	6.0	5.5	6.0	5.5	6.3	5.5	6.0	6.3	5.5	6.3	5.8	6.3	
	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	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1	
2	木	活動日	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	活動日	日	休養	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	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	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	活動日	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	活動日	土	活動日	6	
7	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	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	7	
8	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	8	
9	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	活動日	火	活動日	火	休養	9	
10	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	水	休養	10	
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	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	11	
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	12	
13	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	13	
14	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	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	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	15	
16	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	公式大会	火	休養	火	活動日	16	
17	金	休養	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	休養	水	活動日	17	
18	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	18	
19	日	休養	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	休養	金	活動日	19	
20	月	休養	水	活動日	土	休養	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	20	
21	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	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	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	22	
23	木	休養	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	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	公式大会	水	活動日	水	活動日	24	
25	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	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	休養	日	公式大会	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	26	
27	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	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	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	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	休養	28	
29	水	休養	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	休養	金	活動日				月	活動日	29
30	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	休養	水	休養	土	活動日				火	活動日	30
31		日	休養		金	活動日	月	休養		土	活動日		木	休養	日	休養								水	活動日	31
活動日		14		22		17		29		18		26		20		15		23		24		14		24		
公式大会		0		0		0		1		0		0		0		0		0		3		0		0		
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日		16		9		13		1		13		4		11		15		8		4		14		7		
休養日/週		4.0		2.3		3.3		0.3		3.3		1.0		2.8		3.8		2.0		1.0		3.5		1.8		
		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 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	1
2	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	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 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	3
4	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	木 休養	4
5	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	金 休養	5
6	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	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	6
7	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	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 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	8
9	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 休養	9
10	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	10
11	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	木 休養	11
12	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	金 休養	12
13	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	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 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	14
15	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	15
16	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	火 休養	16
17	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	17
18	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	木 休養	18
19	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	金 休養	19
20	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	土 活動日	20
21	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	21
22	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	月 休養	22
23	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 休養	23
24	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	水 休養	24
25	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 休養	木 休養	25
26	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	金 休養	26
27	月 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	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	27
28	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	日 休養	28
29	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養		月 休養	29
30	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日		火 休養	30
31		日 休養		金 休養	月 休養		土 活動日		木 休養	日 休養		水 休養	31
活動日	0	5	6	8	6	9	7	10	13	11	6	5	
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	
休業日	30	26	24	23	25	21	24	20	18	20	22	26	
休業日/週	7.5	6.5	6.0	5.8	6.3	5.3	6.0	5.0	4.5	5.0	5.5	6.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	





	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 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	1
2	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 休養	2
3	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 休養	3
4	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 休養	4
5	日 休養	火 休養	金 休養	日 活動日	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	5
6	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	土 活動日	土 休養	6
7	火 休養	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 休養	7
8	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養	8
9	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 休養	9
10	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	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 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 休養	11
12	日 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	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 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	土 活動日	土 休養	13
14	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 休養	14
15	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養	15
16	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 休養	16
17	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 休養	17
18	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 休養	18
19	日 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	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	19
20	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	土 活動日	土 休養	20
21	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 休養	21
22	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	月 休養	22
23	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 休養	23
24	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	水 休養	24
25	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	木 休養	25
26	日 休養	火 活動日	金 休養	日 活動日	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	26
27	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 休養	土 活動日	土 休養	27
28	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 休養	28
29	水	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養		月 休養	29
30	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日		火 休養	30
31		日 活動日		金 休養	月 休養		土 活動日		木 活動日	日 活動日		水 休養	31
活動日	0	14	17	17	18	17	18	17	18	18	16	1	
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	
休業日	29	17	13	14	13	13	13	13	13	13	12	30	
休業日/週	7.3	4.3	3.3	3.5	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.0	7.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	



