

|         | 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       | 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  | 休養  | 日  | 休養  | 日  | 休養  | 1  |
| 2       | 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  | 休養  | 月  | 活動日 | 月  | 活動日 | 2  |
| 3       | 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   | 活動日 | 土  | 休養  | 火  | 活動日 | 火  | 休養  | 3  |
| 4       | 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  | 休養  | 水  | 休養  | 水  | 休養  | 4  |
| 5       | 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   | 活動日 | 金   | 活動日 | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 木  | 休養  | 5  |
| 6       | 日  | 休養  | 火  | 活動日  | 金  | 活動日 | 日  | 休養  | 水  | 休養  | 土  | 休養   | 月   | 休養  | 木   | 休養  | 土   | 休養  | 火  | 休養  | 金  | 休養  | 金  | 活動日 | 6  |
| 7       | 月  | 活動日 | 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 | 7  |
| 8       | 火  | 休養  | 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   | 活動日 | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 日  | 休養  | 8  |
| 9       | 水  | 休養  | 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  | 休養  | 月  | 活動日 | 9  |
| 10      | 木  | 休養  | 土  | 休養   | 火  | 活動日 | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 活動日  | 金   | 活動日 | 月   | 休養  | 水   | 活動日 | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 火  | 活動日 | 10 |
| 11      | 金  | 活動日 | 日  | 休養   | 水  | 活動日 | 金  | 活動日 | 月  | 休養  | 木  | 休養   | 土   | 活動日 | 火   | 休養  | 木   | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 休養  | 水  | 活動日 | 11 |
| 12      | 土  | 休養  | 月  | 休養   | 木  | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 休養  | 金  | 活動日  | 日   | 休養  | 水   | 休養  | 金   | 活動日 | 月  | 休養  | 木  | 休養  | 木  | 休養  | 12 |
| 13      | 日  | 休養  | 火  | 休養   | 金  | 活動日 | 日  | 休養  | 水  | 休養  | 土  | 休養   | 月   | 休養  | 木   | 休養  | 土   | 休養  | 火  | 活動日 | 金  | 休養  | 金  | 活動日 | 13 |
| 14      | 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  | 活動日 | 土  | 休養  | 土  | 休養  | 14 |
| 15      | 火  | 活動日 | 木  | 休養   | 日  | 休養  | 火  | 活動日 | 金  | 休養  | 月  | 休養   | 水   | 活動日 | 土   | 休養  | 月   | 活動日 | 木  | 活動日 | 日  | 休養  | 日  | 休養  | 15 |
| 16      | 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 | 16 |
| 17      | 木  | 休養  | 土  | 活動日  | 火  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 公式大会 | 金   | 活動日 | 月   | 活動日 | 水   | 活動日 | 土  | 休養  | 火  | 活動日 | 火  | 活動日 | 17 |
| 18      | 金  | 活動日 | 日  | 休養   | 水  | 休養  | 金  | 活動日 | 月  | 活動日 | 木  | 公式大会 | 土   | 休養  | 火   | 休養  | 木   | 活動日 | 日  | 休養  | 水  | 活動日 | 水  | 活動日 | 18 |
| 19      | 土  | 休養  | 月  | 活動日  | 木  | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 活動日 | 金  | 公式大会 | 日   | 休養  | 水   | 休養  | 金   | 休養  | 月  | 活動日 | 木  | 活動日 | 木  | 活動日 | 19 |
| 20      | 日  | 休養  | 火  | 公式大会 | 金  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 休養  | 土  | 公式大会 | 月   | 活動日 | 木   | 休養  | 土   | 休養  | 火  | 活動日 | 金  | 活動日 | 金  | 休養  | 20 |
| 21      | 月  | 活動日 | 水  | 公式大会 | 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  | 21 |
| 22      | 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   | 休養  | 月   | 活動日 | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 日  | 休養  | 22 |
| 23      | 水  | 活動日 | 金  | 公式大会 | 月  | 休養  | 水  | 活動日 | 土  | 休養  | 火  | 休養   | 木   | 休養  | 日   | 休養  | 火   | 活動日 | 金  | 活動日 | 月  | 活動日 | 月  | 活動日 | 23 |
| 24      | 木  | 休養  | 土  | 休養   | 火  | 休養  | 木  | 休養  | 日  | 休養  | 水  | 活動日  | 金   | 活動日 | 月   | 休養  | 水   | 休養  | 土  | 休養  | 火  | 活動日 | 火  | 活動日 | 24 |
| 25      | 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  | 休養  | 水  | 活動日 | 水  | 活動日 | 25 |
| 26      | 土  | 休養  | 月  | 活動日  | 木  | 休養  | 土  | 休養  | 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  | 休養  | 26 |
| 27      | 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   | 休養  | 火  | 活動日 | 金  | 活動日 | 金  | 休養  | 27 |
| 28      | 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  | 休養  | 土  | 休養  | 28 |
| 29      | 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   | 休養  | 木  | 休養  |    |     | 日  | 休養  | 29 |
| 30      | 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   | 休養  | 金  | 活動日 |    |     | 月  | 休養  | 30 |
| 31      |    |     | 土  | 休養   |    |     | 木  | 休養  | 日  | 休養  |    |      | 金   | 活動日 |     |     | 水   | 休養  | 土  | 休養  |    |     | 火  | 休養  | 31 |
| 活動日     |    | 16  |    | 11   |    | 12  |    | 18  |    | 11  |    | 14   |     | 13  |     | 5   |     | 16  |    | 13  |    | 10  |    | 14  |    |
| 公式大会    |    | 0   |    | 5    |    | 0   |    | 0   |    | 0   |    | 4    |     | 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     |    | 14  |    | 15   |    | 18  |    | 13  |    | 20  |    | 12   |     | 18  |     | 25  |     | 15  |    | 18  |    | 18  |    | 17  |    |
| 休養日/週   |    | 3.5 |    | 3.8  |    | 4.5 |    | 3.3 |    | 5.0 |    | 3.0  |     | 4.5 |     | 6.3 |     | 3.8 |    | 4.5 |    | 4.5 |    | 4.3 |    |
|         |    | 4月  |    | 5月   |    | 6月  |    | 7月  |    | 8月  |    | 9月   |     | 10月 |     | 11月 |     | 12月 |    | 1月  |    | 2月  |    | 3月  |    |