

	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	休養	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	日	火	1
2	木	休養	休養	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	月	水	2
3	金	休養	休養	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	土	火	木	3
4	土	休養	休養	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	水	金	4
5	日	休養	休養	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	木	土	5
6	月	休養	休養	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	金	日	6
7	火	休養	休養	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	土	月	7
8	水	活動日	休養	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	日	火	8
9	木	活動日	休養	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	月	水	9
10	金	休養	休養	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	火	木	10
11	土	休養	休養	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	水	金	11
12	日	休養	休養	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	木	土	12
13	月	活動日	活動日	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	金	日	13
14	火	休養	休養	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	土	月	14
15	水	休養	休養	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	日	火	15
16	木	休養	休養	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	月	水	16
17	金	休養	休養	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	火	木	17
18	土	休養	休養	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	日	水	金	18
19	日	休養	休養	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	木	土	19
20	月	活動日	活動日	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	金	日	20
21	火	休養	休養	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	土	月	21
22	水	休養	休養	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	日	火	22
23	木	休養	休養	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	月	水	23
24	金	休養	休養	休養	金	休養	月	休養	木	休養	土	火	木	24
25	土	休養	休養	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	日	水	金	25
26	日	休養	休養	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	木	土	26
27	月	休養	活動日	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	金	日	27
28	火	休養	休養	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	土	月	28
29	水	休養	休養	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	日	火	29
30	木	休養	休養	休養	木	休養	日	休養	水	休養	金	月	水	30
31		休養		休養	金	休養	月	休養	土		木	日	木	31
活動日	4	3	6	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	
公式大会	0	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	0	
休養日	26	28	24	29	29	28	0	0	0	0	0	0	0	
休養日/週	6.5	7.0	6.0	7.3	7.3	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		