

	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	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	1
2	木	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	2
3	金	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	3
4	土	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	4
5	日	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	休養	5
6	月	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	6
7	火	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	7
8	水	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	8
9	木	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	9
10	金	活動日	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	10
11	土	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	11
12	日	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	12
13	月	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	公式大会	休養	公式大会	活動日	13
14	火	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	14
15	水	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	15
16	木	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	16
17	金	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	17
18	土	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	18
19	日	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	19
20	月	休養	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	20
21	火	休養	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	21
22	水	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	22
23	木	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	23
24	金	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	24
25	土	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	25
26	日	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	26
27	月	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	27
28	火	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	公式大会	休養	活動日	休養	28
29	水	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	29
30	木	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	30
31		休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	休養	31
活動日	6	4	11	16	9	6	13	8	15	10	8	10	
公式大会	0	0	0	0	0	0	2	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	24	27	19	15	22	24	16	22	15	21	20	21	
休養日/週	6.0	6.8	4.8	3.8	5.5	6.0	4.0	5.5	3.8	5.3	5.0	5.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	