

	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	合宿練習試合	休養	休養	活動日	活動日	休養	活動日	1
2	木	休養	休養	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	2
3	金	休養	休養	休養	活動日	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	3
4	土	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	4
5	日	休養	休養	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	公式大会	合宿練習試合	活動日	活動日	5
6	月	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	公式大会	活動日	活動日	合宿練習試合	6
7	火	休養	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	7
8	水	休養	活動日	活動日	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	8
9	木	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	休養	活動日	休養	休養	合宿練習試合	9
10	金	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	合宿練習試合	休養	活動日	活動日	休養	10
11	土	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	休養	活動日	合宿練習試合	休養	11
12	日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	休養	12
13	月	活動日	休養	活動日	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	休養	活動日	休養	休養	13
14	火	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	休養	公式大会	活動日	休養	14
15	水	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	公式大会	活動日	休養	15
16	木	活動日	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	16
17	金	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	休養	活動日	活動日	休養	17
18	土	活動日	活動日	休養	休養	活動日	合宿練習試合	合宿練習試合	休養	活動日	活動日	休養	18
19	日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	19
20	月	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	合宿練習試合	活動日	合宿練習試合	休養	活動日	20
21	火	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	21
22	水	休養	活動日	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	22
23	木	休養	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	休養	活動日	休養	公式大会	活動日	23
24	金	休養	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	休養	合宿練習試合	休養	公式大会	休養	24
25	土	休養	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	活動日	25
26	日	休養	活動日	休養	合宿練習試合	活動日	活動日	休養	活動日	公式大会	活動日	合宿練習試合	26
27	月	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	公式大会	休養	活動日	27
28	火	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	公式大会	活動日	活動日	28
29	水	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	29
30	木	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養	30
31		日		活動日	休養		休養		休養	活動日		活動日	31
活動日	12	21	16	20	14	11	19	16	15	20	15	17	
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	2	5	2	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	4	6	3	6	0	4	2	0	7	
休養日	18	9	14	7	11	16	6	12	7	7	14	7	
休養日/週	4.5	2.3	3.5	1.8	2.8	4.0	1.5	3.0	1.8	1.8	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	