

|         | 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       | 活動日    | 合宿練習試合 | 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  | 休養  | 1  |
| 2       | 活動日    | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 合宿練習試合 | 活動日    | 活動日  | 休養  | 活動日    | 休養     | 活動日 | 活動日 | 2  |
| 3       | 活動日    | 公式大会   | 活動日 | 活動日 | 合宿練習試合 | 活動日    | 活動日  | 活動日 | 合宿練習試合 | 休養     | 活動日 | 活動日 | 3  |
| 4       | 活動日    | 公式大会   | 活動日 | 活動日 | 合宿練習試合 | 活動日    | 活動日  | 活動日 | 合宿練習試合 | 休養     | 活動日 | 休養  | 4  |
| 5       | 活動日    | 休養     | 休養  | 活動日 | 合宿練習試合 | 活動日    | 休養   | 活動日 | 活動日    | 活動日    | 活動日 | 休養  | 5  |
| 6       | 休養     | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 休養     | 活動日    | 活動日  | 活動日 | 活動日    | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 6  |
| 7       | 活動日    | 合宿練習試合 | 活動日 | 活動日 | 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 | 7  |
| 8       | 活動日    | 合宿練習試合 | 休養  | 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  | 休養  | 8  |
| 9       | 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  | 活動日    | 活動日    | 休養  | 活動日 | 9  |
| 10      | 休養     | 活動日    | 活動日 | 休養  | 合宿練習試合 | 休養     | 活動日  | 活動日 | 合宿練習試合 | 活動日    | 休養  | 活動日 | 10 |
| 11      | 活動日    | 休養     | 活動日 | 活動日 | 合宿練習試合 | 活動日    | 活動日  | 活動日 | 合宿練習試合 | 活動日    | 休養  | 活動日 | 11 |
| 12      | 活動日    | 活動日    | 休養  | 活動日 | 活動日    | 活動日    | 活動日  | 休養  | 活動日    | 活動日    | 休養  | 活動日 | 12 |
| 13      | 休養     | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 休養     | 休養     | 活動日  | 活動日 | 活動日    | 活動日    | 休養  | 活動日 | 13 |
| 14      | 活動日    | 合宿練習試合 | 活動日 | 活動日 | 休養     | 休養     | 活動日  | 休養  | 活動日    | 公式大会   | 休養  | 活動日 | 14 |
| 15      | 活動日    | 合宿練習試合 | 休養  | 活動日 | 活動日    | 活動日    | 公式大会 | 休養  | 活動日    | 公式大会   | 休養  | 休養  | 15 |
| 16      | 活動日    | 活動日    | 休養  | 活動日 | 活動日    | 活動日    | 公式大会 | 休養  | 活動日    | 公式大会   | 休養  | 活動日 | 16 |
| 17      | 活動日    | 活動日    | 休養  | 活動日 | 休養     | 合宿練習試合 | 活動日  | 休養  | 合宿練習試合 | 公式大会   | 活動日 | 活動日 | 17 |
| 18      | 活動日    | 休養     | 休養  | 活動日 | 活動日    | 合宿練習試合 | 活動日  | 休養  | 合宿練習試合 | 休養     | 活動日 | 活動日 | 18 |
| 19      | 活動日    | 活動日    | 休養  | 活動日 | 活動日    | 合宿練習試合 | 休養   | 休養  | 活動日    | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 19 |
| 20      | 休養     | 活動日    | 休養  | 休養  | 活動日    | 活動日    | 活動日  | 休養  | 活動日    | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 20 |
| 21      | 活動日    | 合宿練習試合 | 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 | 21 |
| 22      | 活動日    | 合宿練習試合 | 休養  | 活動日 | 活動日    | 活動日    | 公式大会 | 休養  | 活動日    | 活動日    | 休養  | 休養  | 22 |
| 23      | 活動日    | 活動日    | 休養  | 活動日 | 活動日    | 合宿練習試合 | 公式大会 | 休養  | 活動日    | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 23 |
| 24      | 活動日    | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 休養     | 合宿練習試合 | 活動日  | 休養  | 公式大会   | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 24 |
| 25      | 活動日    | 休養     | 活動日 | 活動日 | 活動日    | 合宿練習試合 | 活動日  | 活動日 | 公式大会   | 休養     | 活動日 | 活動日 | 25 |
| 26      | 活動日    | 活動日    | 休養  | 活動日 | 活動日    | 活動日    | 活動日  | 休養  | 公式大会   | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 26 |
| 27      | 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    | 活動日 | 活動日 | 27 |
| 28      | 活動日    | 公式大会   | 活動日 | 活動日 | 休養     | 休養     | 活動日  | 活動日 | 活動日    | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 28 |
| 29      | 合宿練習試合 | 公式大会   | 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 | 休養  | 29 |
| 30      | 合宿練習試合 | 公式大会   | 活動日 | 活動日 | 休養     | 活動日    | 休養   | 休養  | 活動日    | 活動日    | 活動日 | 活動日 | 30 |
| 31      |        | 公式大会   | 活動日 | 活動日 | 休養     |        | 活動日  |     | 休養     | 活動日    |     | 活動日 | 31 |
| 活動日     | 23     | 14     | 15  | 26  | 13     | 19     | 22   | 16  | 19     | 19     | 17  | 24  |    |
| 公式大会    | 0      | 6      | 0   | 0   | 0      | 0      | 4    | 0   | 3      | 4      | 0   | 0   |    |
| 合宿・練習試合 | 2      | 7      | 0   | 0   | 8      | 6      | 0    | 0   | 6      | 2      | 0   | 0   |    |
| 休養日     | 5      | 4      | 15  | 5   | 10     | 5      | 5    | 14  | 3      | 6      | 11  | 7   |    |
| 休養日/週   | 1.3    | 1.0    | 3.8 | 1.3 | 2.5    | 1.3    | 1.3  | 3.5 | 0.8    | 1.5    | 2.8 | 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  |    |