

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
1	水	金	月	水	土	火	木	日	火	金	月	1
2	木	土	火	木	日	水	金	月	水	土	火	2
3	金	日	水	金	月	木	土	火	木	日	水	3
4	土	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	4
5	日	火	金	日	水	土	月	木	火	金	土	5
6	月	水	土	月	木	日	火	金	日	水	土	6
7	火	木	日	火	金	月	水	土	月	木	日	7
8	水	金	月	水	土	火	木	日	火	金	月	8
9	木	土	火	木	日	水	金	月	水	土	火	9
10	金	日	水	金	月	木	土	火	木	日	水	10
11	土	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	11
12	日	火	金	日	水	土	月	木	火	金	土	12
13	月	水	土	月	木	日	火	金	日	水	土	13
14	火	木	日	火	金	月	水	土	月	木	日	14
15	水	金	月	水	土	火	木	日	火	金	月	15
16	木	土	火	木	日	水	金	月	水	土	火	16
17	金	日	水	金	月	木	土	火	木	日	水	17
18	土	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	18
19	日	火	金	日	水	土	月	木	火	金	土	19
20	月	水	土	月	木	日	火	金	日	水	土	20
21	火	木	日	火	金	月	水	土	月	木	日	21
22	水	金	月	水	土	火	木	日	火	金	月	22
23	木	土	火	木	日	水	金	月	水	土	火	23
24	金	日	水	金	月	木	土	火	木	日	水	24
25	土	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	25
26	日	火	金	日	水	土	月	木	火	金	土	26
27	月	水	土	月	木	日	火	金	日	水	土	27
28	火	木	日	火	金	月	水	土	月	木	日	28
29	水	金	月	水	土	火	木	日	火	金	月	29
30	木	土	火	木	日	水	金	月	水	土	火	30
31	日	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	31
活動日	0	0	4	23	16	15	18	17	23	19	12	24
公式大会	0	0	0	0	4	0	4	1	0	3	4	0
合宿・練習試合	0	0	0	2	2	3	3	0	0	2	1	0
休養日	0	0	12	6	9	12	6	12	8	7	11	7
休養日/週	0.0	0.0	3.0	1.5	2.3	3.0	1.5	3.0	2.0	1.8	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