

	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	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 活動日	1
2	日 休養	火 休養	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 活動日	水 合宿練習試合	土 活動日	月 公式大会	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 活動日	3
4	火 活動日	木 合宿練習試合	日 休養	火 公式大会	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	4
5	水 休養	金 合宿練習試合	月 活動日	水 公式大会	土 合宿練習試合	火 公式大会	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 活動日	火 休養	5
6	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 公式大会	日 合宿練習試合	水 公式大会	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	水 休養	6
7	金 活動日	日 休養	水	金 公式大会	月 合宿練習試合	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	木 休養	7
8	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 合宿練習試合	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 活動日	8
9	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	9
10	月 休養	水 休養	土 休養	月 公式大会	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 活動日	10
11	火 休養	木 活動日	日 休養	火 公式大会	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	11
12	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 公式大会	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	12
13	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 公式大会	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	水 休養	13
14	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 休養	木 活動日	土 合宿練習試合	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	14
15	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	15
16	日 休養	火 休養	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	16
17	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 公式大会	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養	17
18	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	18
19	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	19
20	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	水 公式大会	20
21	金 活動日	日 休養	水 休養	金 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 公式大会	21
22	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 公式大会	22
23	日 休養	火 活動日	金 休養	日 公式大会	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 公式大会	23
24	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 公式大会	24
25	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	月 公式大会	25
26	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	火 公式大会	26
27	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	水 公式大会	27
28	金 公式大会	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	木 公式大会	28
29	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 公式大会	29
30	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日		土 公式大会	30
31		水 休養		月 活動日	木 公式大会		火 活動日		日 休養	水 休養		日 公式大会	31
活動日	19	15	19	9	10	19	16	13	16	18	17	13	
公式大会	1	0	0	15	10	4	0	2	0	0	0	12	
合宿・練習試合	0	4	0	0	4	0	2	0	0	0	0	0	
休養日	10	12	10	7	7	7	13	15	15	13	12	6	
休養日/週	2.5	3.0	2.5	1.8	1.8	1.8	3.3	3.8	3.8	3.3	3.0	1.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	1
2	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	日 活動日	3
4	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	4
5	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 休養	月 活動日	火 休養	5
6	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 休養	6
7	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	水 休養	木 休養	7
8	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	8
9	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	9
10	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	10
11	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	11
12	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 公式大会	月 活動日	火 活動日	12
13	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 公式大会	水 休養	木 活動日	14
15	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	15
16	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 休養	16
17	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 活動日	17
18	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	18
19	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	火 活動日	19
20	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 休養	20
21	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	木 活動日	21
22	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 公式大会	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	22
23	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	23
24	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	24
25	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	月 休養	25
26	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 休養	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	水 活動日	27
28	金 公式大会	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	木 休養	28
29	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 休養	月 休養	木 休養	金 活動日	29
30	日 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	土 休養	30
31	水 活動日	木 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	日 活動日	31
活動日	20	12	15	22	18	18	22	13	19	16	21	18	
公式大会	1	3	0	0	0	1	0	2	0	3	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	9	16	15	9	13	11	9	15	12	12	7	13	
休養日/週	2.3	4.0	3.8	2.3	3.3	2.8	2.3	3.8	3.0	3.0	1.8	3.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	1
2	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	3
4	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	4
5	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	火 休養	5
6	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	水 休養	6
7	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養	7
8	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 休養	8
9	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 休養	9
10	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	10
11	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	11
12	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	火 休養	12
13	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	14
15	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	15
16	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	土 活動日	16
17	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	17
18	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	18
19	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	火 休養	19
20	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	20
21	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	21
22	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	22
23	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	23
24	月 活動日	水 公式大会	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	24
25	火 休養	木 公式大会	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	月 活動日	25
26	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	火 休養	26
27	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	水 休養	27
28	金 公式大会	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養	28
29	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	29
30	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養		土 休養	30
31		水 活動日		月 活動日	木 休養		火 休養		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	16	7	15	22	14	20	14	12	17	16	14	13	
公式大会	1	3	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	13	21	15	9	17	10	17	16	14	15	15	18	
休養日/週	3.3	5.3	3.8	2.3	4.3	2.5	4.3	4.0	3.5	3.8	3.8	4.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	1
2	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	3
4	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	4
5	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 休養	月 活動日	火 休養	5
6	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 公式大会	水 活動日	土 休養	火 休養	水 休養	6
7	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 公式大会	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養	7
8	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 休養	8
9	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 休養	9
10	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	10
11	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	11
12	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	火 休養	12
13	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	14
15	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	15
16	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	土 活動日	16
17	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	17
18	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	18
19	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	火 休養	19
20	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	20
21	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	21
22	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	22
23	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	23
24	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	24
25	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	月 活動日	25
26	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	火 休養	26
27	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	水 休養	27
28	金 公式大会	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養	28
29	土 休養	月 公式大会	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	29
30	日 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養		土 休養	30
31		水 休養		月 活動日	木 休養		火 休養		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	16	8	15	22	14	20	14	13	17	16	14	13	
公式大会	1	3	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	13	20	15	9	17	10	17	15	14	15	15	18	
休養日/週	3.3	5.0	3.8	2.3	4.3	2.5	4.3	3.8	3.5	3.8	3.8	4.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	1
2	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	2
3	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	3
4	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	4
5	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	休養	5
6	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	水	休養	6
7	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	7
8	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	休養	8
9	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	9
10	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	10
11	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	11
12	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	12
13	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	14
15	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	16
17	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	18
19	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	19
20	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	休養	水	活動日	20
21	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	水	休養	木	休養	21
22	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	休養	金	活動日	22
23	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	23
24	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	24
25	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	26
27	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	休養	28
29	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	29
30	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	休養			月	活動日	木	休養			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		20		10		14		22		15		22		15		22		21		15		12		17	
公式大会		0		3		0		0		0		0		0		0		0		3		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		10		18		16		9		16		8		16		8		10		13		17		14	
休養日/週		2.5		4.5		4.0		2.3		4.0		2.0		4.0		2.0		2.5		3.3		4.3		3.5	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	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	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	1
2	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	2
3	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	3
4	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	4
5	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	休養	5
6	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	水	休養	6
7	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	7
8	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	休養	8
9	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	9
10	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	10
11	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	11
12	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	12
13	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	14
15	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	16
17	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	18
19	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	19
20	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	休養	水	活動日	20
21	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	休養	日	公式大会	水	休養	木	休養	21
22	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	公式大会	木	休養	金	活動日	22
23	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	23
24	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	24
25	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	26
27	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	金	公式大会	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	休養	28
29	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	29
30	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	休養			月	活動日	木	休養			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		20		12		14		22		19		21		15		19		21		15		12		17	
公式大会		1		3		0		0		0		1		0		3		0		3		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		9		16		16		9		12		8		16		8		10		13		17		14	
休養日/週		2.3		4.0		4.0		2.3		3.0		2.0		4.0		2.0		2.5		3.3		4.3		3.5	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	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	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	1
2	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	土 活動日	2
3	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	3
4	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	4
5	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	火 活動日	5
6	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	6
7	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	7
8	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	8
9	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	9
10	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	10
11	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	11
12	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	火 活動日	12
13	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	13
14	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	14
15	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	15
16	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	16
17	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	17
18	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	18
19	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	火 活動日	19
20	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	20
21	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	21
22	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	22
23	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	23
24	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 公式大会	日 休養	24
25	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	月 活動日	25
26	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 公式大会	火 活動日	26
27	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	27
28	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	28
29	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	29
30	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	土 活動日	30
31	水 活動日	木 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	火 活動日	日 休養	水 活動日	日 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	31
活動日	22	18	21	21	23	20	19	21	20	20	19	21	
公式大会	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	3	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	8	9	9	10	8	10	8	9	11	11	7	10	
休養日/週	2.0	2.3	2.3	2.5	2.0	2.5	2.0	2.3	2.8	2.8	1.8	2.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	1
2	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 休養	水 合宿練習試合	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	3
4	火 休養	木 合宿練習試合	日 活動日	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	4
5	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 活動日	火 休養	金 休養	月 活動日	火 休養	5
6	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	水 休養	6
7	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養	7
8	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 休養	8
9	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 休養	9
10	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	10
11	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	11
12	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	火 休養	12
13	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 公式大会	水 休養	木 活動日	14
15	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	15
16	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	土 活動日	16
17	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	17
18	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	18
19	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	火 休養	19
20	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	20
21	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	21
22	土 活動日	月 休養	木 休養	土 公式大会	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	22
23	日 休養	火 休養	金 休養	日 公式大会	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	23
24	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	24
25	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	月 活動日	25
26	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	火 休養	26
27	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	水 休養	27
28	金 公式大会	日 休養	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養	28
29	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	29
30	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 休養		土 休養	30
31		水 休養		月 活動日	木 休養		火 公式大会		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	16	10	14	21	13	18	14	14	17	16	14	13	
公式大会	1	2	0	2	0	1	1	0	0	1	0	0	
合宿・練習試合	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	13	17	16	8	18	11	16	16	14	14	15	18	
休養日/週	3.3	4.3	4.0	2.0	4.5	2.8	4.0	4.0	3.5	3.5	3.8	4.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 公式大会	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 活動日	1
2	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 公式大会	日 活動日	水 休養	土 活動日	日 活動日	3
4	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 活動日	月 休養	4
5	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	5
6	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 休養	6
7	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養	7
8	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 休養	8
9	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 休養	9
10	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	日 休養	10
11	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	月 休養	11
12	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 休養	12
13	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	木 活動日	14
15	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	金 活動日	15
16	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	16
17	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 休養	日 活動日	17
18	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	月 休養	18
19	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	19
20	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	20
21	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 休養	木 活動日	21
22	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	金 活動日	22
23	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	23
24	月 休養	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	24
25	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	月 休養	25
26	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 活動日	土 公式大会	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	27
28	金 公式大会	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日	水 活動日	木 活動日	28
29	土 休養	月 公式大会	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	金 活動日	29
30	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日		土 活動日	30
31		水 活動日		月 休養	木 休養		火 活動日		日 休養	水 活動日		日 活動日	31
活動日	23	13	17	26	15	22	21	12	25	23	16	21	
公式大会	1	5	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	6	13	13	5	16	8	9	13	6	8	13	10	
休養日/週	1.5	3.3	3.3	1.3	4.0	2.0	2.3	3.3	1.5	2.0	3.3	2.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	1
2	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 公式大会	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	3
4	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	4
5	水 活動日	金 合宿練習試合	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	火 活動日	5
6	木 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 公式大会	水 活動日	6
7	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養	7
8	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	8
9	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	9
10	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	10
11	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	11
12	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	12
13	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 公式大会	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 公式大会	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	木 休養	14
15	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	15
16	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	16
17	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	17
18	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	18
19	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	19
20	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	20
21	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	木 休養	21
22	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	22
23	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	23
24	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	24
25	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	25
26	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 休養	土 公式大会	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	27
28	金 公式大会	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養	28
29	土 活動日	月 公式大会	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	金 活動日	29
30	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日		土 活動日	30
31		水 休養		月 活動日	木 休養		火 活動日		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	20	16	14	20	19	19	17	13	21	18	11	22	
公式大会	1	4	0	3	0	3	0	1	0	0	1	0	
合宿・練習試合	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	9	9	16	8	12	8	14	16	10	13	17	9	
休養日/週	2.3	2.3	4.0	2.0	3.0	2.0	3.5	4.0	2.5	3.3	4.3	2.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	1
2	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	活動日	2
3	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	3
4	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	4
5	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	休養	5
6	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	水	休養	6
7	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	7
8	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	休養	8
9	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	9
10	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	10
11	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	11
12	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	12
13	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	14
15	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	16
17	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	18
19	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	19
20	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	20
21	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	21
22	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	22
23	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	23
24	月	活動日	水	公式大会	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	24
25	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	25
26	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	26
27	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	28
29	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	29
30	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	休養			月	活動日	木	休養			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日		20		10		14		22		14		20		15		17		20		17		12		16	
公式大会		1		4		0		0		0		2		1		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		9		17		16		9		17		8		15		13		11		14		17		15	
休養日/週		2.3		4.3		4.0		2.3		4.3		2.0		3.8		3.3		2.8		3.5		4.3		3.8	
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	

	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	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	1
2	日 休養	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 活動日	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	3
4	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	4
5	水 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	火 休養	5
6	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	水 休養	6
7	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養	7
8	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	金 休養	8
9	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 休養	9
10	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	10
11	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	11
12	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 休養	12
13	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 休養	14
15	土 活動日	月 休養	木 休養	土 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	15
16	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 休養	金 休養	土 活動日	16
17	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 公式大会	水 活動日	土 休養	日 休養	17
18	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	18
19	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	火 休養	19
20	木 休養	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	20
21	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	木 休養	21
22	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	22
23	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	23
24	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	24
25	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	25
26	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	火 休養	26
27	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	27
28	金 公式大会	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養	28
29	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	金 活動日	29
30	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 休養		土 活動日	30
31		水 活動日		月 活動日	木 休養		火 休養		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	14	14	11	16	12	12	12	10	16	13	10	15	
公式大会	1	0	2	0	0	1	0	0	2	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	15	17	17	15	19	17	19	20	13	18	19	16	
休養日/週	3.8	4.3	4.3	3.8	4.8	4.3	4.8	5.0	3.3	4.5	4.8	4.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 公式大会	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	1
2	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 公式大会	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 合宿練習試合	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養	3
4	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	月 活動日	4
5	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 休養	5
6	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	水 休養	6
7	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 公式大会	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養	7
8	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 公式大会	金 活動日	月 休養	木 活動日	金 休養	8
9	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 公式大会	土 休養	火 休養	金 公式大会	土 休養	9
10	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 休養	金 公式大会	日 休養	水 活動日	土 公式大会	日 休養	10
11	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	月 休養	11
12	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 公式大会	月 公式大会	火 活動日	12
13	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 公式大会	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 休養	14
15	土 休養	月 休養	木 活動日	土 休養	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	15
16	日 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 休養	16
17	月 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 休養	日 休養	17
18	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	18
19	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	19
20	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 休養	水 休養	20
21	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	木 活動日	21
22	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	22
23	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	23
24	月 活動日	水 休養	土 休養	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	24
25	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	25
26	水 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	水 休養	27
28	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養	28
29	土 休養	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 休養	29
30	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日		土 休養	30
31		水 休養		月 公式大会	木 休養		火 活動日		日 休養	水 休養		日 休養	31
活動日	19	13	15	16	13	13	17	8	19	16	13	12	
公式大会	0	0	0	3	6	0	0	5	0	1	4	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
休養日	11	18	15	12	12	17	14	16	12	14	12	19	
休養日/週	2.8	4.5	3.8	3.0	3.0	4.3	3.5	4.0	3.0	3.5	3.0	4.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	1
2	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	2
3	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	3
4	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	月 活動日	4
5	水 休養	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	5
6	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	6
7	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 公式大会	木 活動日	日 活動日	水 活動日	木 活動日	7
8	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 公式大会	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	8
9	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	9
10	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	10
11	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	月 活動日	11
12	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 公式大会	月 活動日	火 活動日	12
13	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	13
14	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	木 活動日	14
15	土 休養	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	15
16	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	16
17	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	17
18	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	月 活動日	18
19	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	19
20	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	20
21	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	木 活動日	21
22	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	22
23	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	23
24	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	24
25	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	月 活動日	25
26	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	27
28	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	木 活動日	28
29	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	29
30	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	30
31		水 活動日		月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日		日 活動日	水 活動日		日 活動日	31
活動日	16	14	16	20	13	19	16	13	18	17	12	13	
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	14	17	14	11	18	11	15	15	13	13	17	17	
休養日/週	3.5	4.3	3.5	2.8	4.5	2.8	3.8	3.8	3.3	3.3	4.3	4.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	1
2	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	2
3	月 活動日	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	3
4	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	4
5	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	5
6	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	水 活動日	6
7	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	7
8	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	8
9	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	9
10	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	10
11	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	11
12	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 公式大会	月 活動日	火 活動日	12
13	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 休養	火 活動日	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	土 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 公式大会	日 休養	水 活動日	14
15	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	木 活動日	金 活動日	15
16	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	16
17	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	17
18	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	18
19	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	19
20	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	水 活動日	20
21	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	土 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	木 活動日	21
22	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	22
23	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	23
24	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	24
25	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日	25
26	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	水 活動日	27
28	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	土 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	木 活動日	28
29	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	29
30	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 休養	30
31	水 活動日	木 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日	土 休養	日 休養	31
活動日	20	20	22	20	19	19	22	22	13	17	21	20	
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	10	11	8	11	12	11	9	8	15	13	8	10	
休養日/週	2.5	2.8	2.0	2.8	3.0	2.8	2.3	2.0	3.8	3.3	2.0	2.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	土 休養	月 活動日	木 公式大会	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	金 活動日	1
2	日 休養	火 休養	金 公式大会	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 休養	3
4	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	4
5	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 休養	5
6	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 休養	6
7	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養	7
8	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 休養	8
9	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	9
10	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	10
11	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 休養	11
12	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 公式大会	月 休養	火 活動日	12
13	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 休養	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	木 活動日	14
15	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 休養	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	15
16	日 休養	火 休養	金 活動日	日 公式大会	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 休養	土 活動日	16
17	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 公式大会	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 休養	日 休養	17
18	火 活動日	木 休養	日 公式大会	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	18
19	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日	19
20	木 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日	20
21	金 休養	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	木 休養	21
22	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 活動日	22
23	日 休養	火 活動日	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	23
24	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養	24
25	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日	25
26	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 活動日	土 休養	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	27
28	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	木 休養	28
29	土 休養	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 活動日	金 活動日	29
30	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日		土 活動日	30
31		水 公式大会		月 休養	木 休養		火 活動日		日 休養	水 活動日		日 休養	31
活動日	19	17	13	19	15	22	16	14	20	19	13	18	
公式大会	0	1	3	3	0	0	0	0	0	1	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	11	13	14	9	16	8	15	16	11	11	16	13	
休養日/週	2.8	3.3	3.5	2.3	4.0	2.0	3.8	4.0	2.8	2.8	4.0	3.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	