

	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	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	日	休養	1
2	火	休養	木	合宿練習試合	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	活動日	月	活動日	2
3	水	活動日	金	合宿練習試合	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	火	休養	3
4	木	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	水	休養	4
5	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	休養	5
6	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	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	6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	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	合宿練習試合	7
8	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	休養	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	日	合宿練習試合	8
9	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	公式大会	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	9
10	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	公式大会	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	活動日	10
11	木	活動日	土	休養	火	休養	木	公式大会	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	活動日	11
12	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	公式大会	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	活動日	12
13	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	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	13
14	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	休養	火	休養	金	休養	土	合宿練習試合	14
15	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	公式大会	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	日	合宿練習試合	15
16	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	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	16
17	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	月	休養	火	休養	17
18	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	18
19	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	19
20	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	休養	月	活動日	木	休養	金	公式大会	20
21	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	土	公式大会	21
22	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	公式大会	22
23	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	公式大会	月	公式大会	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	月	公式大会	23
24	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	公式大会	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	公式大会	24
25	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	水	公式大会	25
26	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	公式大会	26
27	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	休養	月	活動日	木	活動日	金	公式大会	27
28	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	土	公式大会	28
29	月	合宿練習試合	水	活動日	土	合宿練習試合	月	活動日	木	活動日	日	公式大会	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	公式大会	29
30	火	合宿練習試合	木	活動日	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日			月	休養	30
31			金	活動日			水		土				木	活動日			火	休養	金	活動日			火	休養	31
期日		20		13		14		14		9		14		13		15		10		18		15		8	
公式大会		0		1		0		10		5		10		0		1		0		0		0		10	
合宿・練習試合		2		3		2		0		0		0		0		0		0		0		0		4	
休養日		8		14		14		6		15		6		18		14		21		13		14		9	
休養日/週		2.0		3.5		3.5		1.5		3.8		1.5		4.5		3.5		5.3		3.3		3.5		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	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	休養	土	活動日	日	休養	1
2	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	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	2
3	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	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	活動日	3
4	木	休養	土	休養	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	木	活動日	4
5	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	水	活動日	木	休養	5
6	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	休養	6
7	日	休養	火	活動日	金	休養	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	活動日	7
8	月	休養	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	休養	土	活動日	日	休養	8
9	火	活動日	木	活動日	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	活動日	日	休養	月	活動日	9
10	水	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	公式大会	月	活動日	火	活動日	10
11	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	公式大会	火	休養	水	活動日	11
12	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	水	休養	木	活動日	12
13	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	公式大会	木	休養	金	休養	13
14	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	金	休養	土	活動日	14
15	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	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	15
16	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	日	休養	月	休養	16
17	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	活動日	月	休養	火	活動日	17
18	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	休養	水	活動日	18
19	金	活動日	日	活動日	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	19
20	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	20
21	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	休養	21
22	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	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	22
23	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	月	活動日	23
24	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	休養	火	活動日	24
25	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	活動日	水	休養	25
26	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	26
27	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	休養	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	活動日	27
28	日	休養	火	公式大会	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	金	休養	土	活動日	28
29	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	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	29
30	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養			月	活動日	30
31			金	休養			水	休養	土	休養			木	休養			火	休養	金	活動日			火	活動日	31
活動日		22		10		7		18		8		19		14		14		18		17		13		19	
公式大会		0		5		0		0		0		0		0		0		0		5		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		8		16		23		13		23		11		17		16		13		9		16		12	
休養日/週		2.0		4.0		5.8		3.3		5.8		2.8		4.3		4.0		3.3		2.3		4.0		3.0	
		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	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	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	1
2	火	活動日	木	合宿練習試合	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	2
3	水	活動日	金	合宿練習試合	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	休養	金	休養	月	活動日	火	休養	3
4	木	活動日	土	合宿練習試合	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	4
5	金	活動日	日	合宿練習試合	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	休養	水	活動日	木	活動日	5
6	土	休養	月	合宿練習試合	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	休養	木	公式大会	金	活動日	6
7	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	公式大会	火	休養	金	公式大会	土	活動日	7
8	月	休養	水	活動日	土	活動日	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	公式大会	日	公式大会	8
9	火	休養	木	公式大会	日	合宿練習試合	火	休養	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	公式大会	月	活動日	9
10	水	休養	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	活動日	火	休養	10
11	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	公式大会	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	11
12	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	活動日	木	活動日	12
13	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	13
14	日	休養	火	活動日	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	休養	金	活動日	土	活動日	14
15	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	15
16	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	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	16
17	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	17
18	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	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	18
19	金	活動日	日	合宿練習試合	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	休養	水	活動日	木	活動日	19
20	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	20
21	日	活動日	火	休養	金	休養	日	合宿練習試合	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	休養	21
22	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	活動日	22
23	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	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	23
24	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	24
25	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	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	水	活動日	25
26	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	休養	日	合宿練習試合	水	活動日	木	活動日	26
27	土	活動日	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	活動日	27
28	日	活動日	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	休養	火	休養	金	活動日	土	活動日	28
29	月	活動日	水	活動日	土	活動日	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	29
30	火	休養	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	休養	木	活動日			月	活動日	30
31			金	活動日			水	活動日	土	活動日			木	活動日			火	休養	金	活動日			火	休養	31
期日		19		12		14		23		17		20		22		20		15		18		18		21	
公式大会		0		6		0		0		1		1		0		4		1		0		4		1	
合宿・練習試合		0		6		1		1		0		0		1		0		0		1		0		0	
休養日		11		7		15		7		13		9		8		6		15		12		7		9	
休養日/週		2.8		1.8		3.8		1.8		3.3		2.3		2.0		1.5		3.8		3.0		1.8		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	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	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	1
2	火	活動日	木	活動日	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	2
3	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	休養	月	活動日	火	休養	3
4	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	休養	火	休養	木	活動日	4
5	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	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	5
6	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	公式大会	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	活動日	6
7	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	公式大会	土	公式大会	火	休養	金	活動日	土	活動日	7
8	月	休養	水	活動日	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	活動日	日	公式大会	8
9	火	休養	木	公式大会	日	合宿練習試合	火	休養	金	活動日	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	活動日	9
10	水	休養	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	公式大会	火	休養	10
11	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	公式大会	水	活動日	11
12	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	公式大会	木	活動日	12
13	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	公式大会	金	活動日	13
14	日	休養	火	活動日	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	休養	金	活動日	土	活動日	14
15	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	15
16	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	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	16
17	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	休養	17
18	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	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	18
19	金	活動日	日	合宿練習試合	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	休養	水	活動日	木	活動日	19
20	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	20
21	日	活動日	火	休養	金	休養	日	合宿練習試合	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	休養	21
22	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	活動日	22
23	火	休養	木	活動日	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	活動日	日	休養	月	活動日	23
24	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	24
25	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	活動日	25
26	金	活動日	日	活動日	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	合宿練習試合	水	活動日	木	活動日	26
27	土	合宿練習試合	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	活動日	27
28	日	合宿練習試合	火	公式大会	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	休養	金	活動日	土	活動日	28
29	月	合宿練習試合	水	公式大会	土	活動日	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	29
30	火	合宿練習試合	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	休養	木	活動日			月	活動日	30
31			金	公式大会			水	活動日	土	活動日			木	活動日			火	休養	金	活動日			火	休養	31
活動日		16		16		14		23		17		20		22		19		15		18		19		21	
公式大会		0		6		0		0		1		1		0		4		1		0		4		1	
合宿・練習試合		4		1		1		1		0		0		1		0		0		1		0		0	
休養日		10		8		15		7		13		9		8		7		15		12		6		9	
休養日/週		2.5		2.0		3.8		1.8		3.3		2.3		2.0		1.8		3.8		3.0		1.5		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	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	休養	日	休養	1
2	火	活動日	木	休養	日	公式大会	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	活動日	2
3	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	活動日	3
4	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	公式大会	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	4
5	金	活動日	日	活動日	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	休養	水	休養	木	活動日	5
6	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	6
7	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	7
8	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	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	8
9	火	活動日	木	活動日	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	活動日	日	休養	月	活動日	9
10	水	休養	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	休養	月	活動日	火	活動日	10
11	木	活動日	土	休養	火	活動日	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	休養	水	休養	11
12	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	休養	木	活動日	12
13	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	休養	木	休養	金	活動日	13
14	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	14
15	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	15
16	火	活動日	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	活動日	日	休養	月	活動日	16
17	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	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	17
18	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	公式大会	火	休養	水	休養	18
19	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	公式大会	水	休養	木	活動日	19
20	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	20
21	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	21
22	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	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	22
23	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	23
24	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	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	24
25	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	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	休養	25
26	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	26
27	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	休養	月	活動日	木	活動日	金	活動日	27
28	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	活動日	28
29	月	活動日	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	休養	土	活動日	日	休養	29
30	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日			月	活動日	30
31			金	公式大会			水	休養	土	活動日			木	活動日			火	休養	金	活動日			火		31
期日		22		14		13		22		16		21		15		13		18		18		12		21	
公式大会		0		1		2		0		0		0		0		3		0		2		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		8		16		15		9		15		9		16		14		13		11		17		9	
休養日/週		2.0		4.0		3.8		2.3		3.8		2.3		4.0		3.5		3.3		2.8		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	月	活動日	水	合宿練習試合	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	1
2	火	活動日	木	合宿練習試合	日	公式大会	火	休養	金	休養	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	2
3	水	活動日	金	合宿練習試合	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	休養	月	活動日	火	活動日	3
4	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	公式大会	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	4
5	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	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	5
6	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	活動日	月	活動日	木	休養	金	休養	6
7	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	活動日	土	活動日	7
8	月	休養	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	休養	土	活動日	日	休養	8
9	火	活動日	木	公式大会	日	活動日	火	活動日	金	休養	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	9
10	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	10
11	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	休養	土	活動日	火	休養	水	活動日	11
12	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	活動日	日	活動日	水	休養	木	活動日	12
13	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	休養	13
14	日	休養	火	休養	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	14
15	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	15
16	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	月	休養	16
17	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	休養	月	休養	火	活動日	17
18	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	活動日	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	18
19	金	活動日	日	活動日	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	公式大会	水	休養	木	活動日	19
20	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	金	活動日	20
21	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	活動日	土	活動日	21
22	月	活動日	水	活動日	土	休養	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	活動日	22
23	火	休養	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	23
24	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	24
25	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	活動日	水	休養	25
26	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	26
27	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	休養	月	活動日	木	活動日	金	活動日	27
28	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	金	休養	土	活動日	28
29	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	活動日	土	休養	日	休養	29
30	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	休養	木	休養			月	活動日	30
31			金	公式大会			水	活動日	土	休養			木	休養			火	休養	金	活動日			火	活動日	31
期日		22		15		13		23		15		20		15		12		18		18		13		21	
公式大会		0		2		2		0		0		1		0		3		0		2		0		0	
合宿・練習試合		0		4		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		8		10		15		8		16		9		16		15		13		11		16		10	
休養日/週		2.0		2.5		3.8		2.0		4.0		2.3		4.0		3.8		3.3		2.8		4.0		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	月	休養	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	休養	土	休養	日	休養	1
2	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	2
3	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	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	3
4	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	4
5	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	休養	5
6	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	金	休養	6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	7
8	月	休養	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	休養	土	活動日	日	休養	8
9	火	休養	木	活動日	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	活動日	9
10	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	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	10
11	木	活動日	土	活動日	火	活動日	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	休養	水	休養	11
12	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	12
13	土	休養	月	活動日	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	13
14	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	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	14
15	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	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	15
16	火	活動日	木	活動日	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	活動日	16
17	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	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	17
18	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	休養	水	休養	18
19	金	活動日	日	活動日	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	19
20	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	休養	20
21	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	21
22	月	活動日	水	公式大会	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	22
23	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	月	活動日	23
24	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	休養	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	24
25	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	水	休養	25
26	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	26
27	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	活動日	金	活動日	27
28	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	休養	28
29	月	活動日	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	休養	土	休養	日	休養	29
30	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	休養	木	活動日			月	休養	30
31			金	活動日			水	休養	土	休養			木	活動日			火	休養	金	活動日			火	休養	31
期日		15		17		12		17		9		17		20		12		17		15		11		15	
公式大会		0		4		0		0		0		0		2		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		15		10		18		14		22		13		9		18		14		16		18		16	
休養日/週		3.8		2.5		4.5		3.5		5.5		3.3		2.3		4.5		3.5		4.0		4.5		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	月	活動日	水	合宿練習試合	土	活動日	月	活動日	木	合宿練習試合	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	活動日	1
2	火	活動日	木	合宿練習試合	日	休養	火	活動日	金	合宿練習試合	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	2
3	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	合宿練習試合	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	3
4	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	4
5	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	合宿練習試合	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	5
6	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	休養	6
7	日	活動日	火	活動日	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	7
8	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	8
9	火	活動日	木	公式大会	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	活動日	日	活動日	月	活動日	9
10	水	休養	金	休養	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	10
11	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	休養	土	活動日	火	休養	水	活動日	11
12	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	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	活動日	12
13	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	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	13
14	日	休養	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	休養	火	活動日	金	休養	土	休養	14
15	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	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	活動日	15
16	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	休養	日	休養	月	活動日	16
17	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	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	17
18	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	活動日	水	活動日	土	公式大会	火	休養	水	活動日	18
19	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	休養	日	公式大会	水	休養	木	活動日	19
20	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	休養	金	休養	20
21	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	土	休養	21
22	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	休養	土	活動日	日	活動日	22
23	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	23
24	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	24
25	木	休養	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	活動日	水	活動日	25
26	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	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	活動日	26
27	土	合宿練習試合	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	休養	27
28	日	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	金	活動日	土	休養	28
29	月	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	土	活動日	日	活動日	29
30	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	合宿練習試合	木	休養			月	活動日	30
31			金	活動日			水	活動日	土	活動日			木	活動日			火	休養	金	活動日			火	活動日	31
活動日		19		12		13		24		13		19		14		16		16		16		15		22	
公式大会		0		5		0		0		0		2		3		0		0		4		0		0	
合宿・練習試合		3		2		0		0		5		0		0		0		3		0		0		0	
休養日		8		12		17		7		13		9		14		14		12		11		14		9	
休養日/週		2.0		3.0		4.3		1.8		3.3		2.3		3.5		3.5		3.0		2.8		3.5		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	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	1
2	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	公式大会	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	2
3	水	休養	金	活動日	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	休養	月	活動日	火	活動日	3
4	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	4
5	金	活動日	日	活動日	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	休養	木	活動日	5
6	土	活動日	月	休養	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	休養	木	活動日	金	活動日	6
7	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	活動日	金	活動日	土	活動日	7
8	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	活動日	日	休養	8
9	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	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	9
10	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	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	10
11	木	活動日	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	休養	土	活動日	火	活動日	水	休養	11
12	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	12
13	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	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	13
14	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	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	休養	14
15	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	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	活動日	15
16	火	休養	木	活動日	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	活動日	日	休養	月	活動日	16
17	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	休養	17
18	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	活動日	18
19	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	休養	木	活動日	19
20	土	公式大会	月	活動日	木	活動日	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	活動日	金	休養	20
21	日	公式大会	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	21
22	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	22
23	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	月	活動日	23
24	水	休養	金	活動日	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	活動日	月	休養	火	活動日	24
25	木	活動日	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	活動日	火	活動日	水	休養	25
26	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	活動日	日	休養	水	活動日	木	活動日	26
27	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	27
28	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	活動日	28
29	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	29
30	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	活動日			月	休養	30
31			金	公式大会			水	活動日	土	休養			木	公式大会			火	休養	金	活動日			火	休養	31
期日		22		19		20		23		14		19		20		19		17		18		20		18	
公式大会		2		6		1		0		0		1		4		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		6		6		9		8		17		10		7		9		14		13		9		13	
休養日/週		1.5		1.5		2.3		2.0		4.3		2.5		1.8		2.3		3.5		3.3		2.3		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	月	活動日	水	合宿練習試合	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	公式大会	日	休養	1	
2	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	活動日	2	
3	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	活動日	3	
4	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	木	活動日	4	
5	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	公式大会	水	活動日	木	休養	5	
6	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	合宿練習試合	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	6	
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	合宿練習試合	土	休養	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	7	
8	月	活動日	水	休養	土	活動日	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	活動日	日	休養	8	
9	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	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	9	
10	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	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	10	
11	木	休養	土	活動日	火	活動日	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	木	活動日	11	
12	金	活動日	日	休養	水	活動日	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	休養	木	休養	12	
13	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	活動日	13	
14	日	休養	火	活動日	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	活動日	金	休養	土	活動日	14	
15	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	活動日	土	休養	日	休養	15	
16	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	16	
17	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	17	
18	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	18	
19	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	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	19	
20	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	20	
21	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	21	
22	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	22	
23	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	23	
24	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	24	
25	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	活動日	水	活動日	25	
26	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	活動日	木	休養	26	
27	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	27	
28	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	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	28	
29	月	合宿練習試合	水	公式大会	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	29	
30	火	合宿練習試合	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	休養				月	活動日	30
31			金	公式大会			水	活動日	土	活動日			木	公式大会			火	休養	金	公式大会			火	活動日	31	
期日		20		17		13		23		17		18		14		16		20		18		13		22		
公式大会		0		4		1		0		0		3		2		0		0		2		1		0		
合宿・練習試合		2		1		0		0		3		0		0		0		0		0		0		0		
休養日		8		9		16		8		11		9		15		14		11		11		15		9		
休養日/週		2.0		2.3		4.0		2.0		2.8		2.3		3.8		3.5		2.8		2.8		3.8		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	月	休養	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	休養	土	活動日	日	休養	1
2	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	2
3	水	休養	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	活動日	3
4	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	木	活動日	4
5	金	休養	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	5
6	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	休養	6
7	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	休養	7
8	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	休養	土	活動日	日	休養	8
9	火	休養	木	公式大会	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	活動日	日	休養	月	活動日	9
10	水	休養	金	休養	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	10
11	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	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	活動日	11
12	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	12
13	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	13
14	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	休養	火	活動日	金	休養	土	活動日	14
15	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	休養	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	15
16	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	休養	日	休養	月	活動日	16
17	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	活動日	月	休養	火	活動日	17
18	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	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	18
19	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	19
20	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	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	20
21	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	活動日	土	活動日	21
22	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	22
23	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	23
24	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	24
25	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	活動日	水	活動日	25
26	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	活動日	木	活動日	26
27	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	27
28	日	休養	火	公式大会	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	金	活動日	土	休養	28
29	月	活動日	水	公式大会	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	活動日	日	休養	29
30	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	休養	木	休養			月	休養	30
31			金	公式大会			水	活動日	土	活動日			木	休養			火	休養	金	活動日			火	休養	31
活動日		14		14		12		23		15		17		14		15		15		17		14		18	
公式大会		0		5		0		0		0		1		2		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		16		12		18		8		16		12		15		15		16		14		15		13	
休養日/週		4.0		3.0		4.5		2.0		4.0		3.0		3.8		3.8		4.0		3.5		3.8		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	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	休養	土	休養	日	休養	1
2	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	休養	日	休養	月	活動日	2
3	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	活動日	火	休養	3
4	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	4
5	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	5
6	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	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	6
7	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	7
8	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	休養	土	休養	日	休養	8
9	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	9
10	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	活動日	火	休養	10
11	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	休養	火	休養	木	活動日	11
12	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	休養	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	12
13	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	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	活動日	13
14	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	休養	火	休養	金	休養	土	休養	14
15	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	15
16	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	16
17	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	17
18	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	休養	火	休養	木	活動日	18
19	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	木	休養	19
20	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	活動日	木	休養	金	休養	20
21	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	活動日	土	休養	21
22	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	休養	日	公式大会	水	活動日	土	休養	日	休養	22
23	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	月	活動日	23
24	水	活動日	金	活動日	月	休養	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	24
25	木	休養	土	休養	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	休養	火	休養	木	活動日	25
26	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	26
27	土	休養	月	活動日	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	27
28	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	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	土	休養	28
29	月	休養	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	29
30	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			月	活動日	30
31			金	活動日			水	活動日	土	休養			木	休養			火	休養	金	活動日			火	休養	31
活動日		18		8		8		12		10		11		8		8		13		11		7		10	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		0		3		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		12		23		22		19		21		19		23		22		15		20		22		21	
休養日/週		3.0		5.8		5.5		4.8		5.3		4.8		5.8		5.5		3.8		5.0		5.5		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	

	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	月	休養	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	1
2	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	2
3	水	休養	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	活動日	3
4	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	木	活動日	4
5	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	公式大会	木	休養	日	活動日	水	活動日	木	休養	5
6	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	公式大会	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	7
8	月	活動日	水	活動日	土	活動日	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	公式大会	日	休養	8
9	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	公式大会	月	活動日	9
10	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	活動日	月	休養	火	活動日	10
11	木	休養	土	休養	火	活動日	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	11
12	金	活動日	日	休養	水	活動日	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	休養	木	休養	12
13	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	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	13
14	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	活動日	金	休養	土	活動日	14
15	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	15
16	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	16
17	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	17
18	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	休養	水	活動日	18
19	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	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	19
20	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	20
21	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	21
22	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	22
23	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	23
24	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	24
25	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	活動日	水	活動日	25
26	金	活動日	日	休養	水	休養	金	公式大会	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	26
27	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	27
28	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	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	28
29	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	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	29
30	火	休養	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養			月	活動日	30
31			金	活動日			水	公式大会	土	活動日			木	活動日			火	休養	金	活動日			火	活動日	31
期日		17		16		14		18		20		21		16		14		20		20		12		22	
公式大会		0		0		0		6		0		0		0		3		0		0		2		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		13		15		16		7		11		9		15		13		11		11		15		9	
休養日/週		3.3		3.8		4.0		1.8		2.8		2.3		3.8		3.3		2.8		2.8		3.8		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	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	日	休養	1
2	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	2
3	水	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	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	3
4	木	休養	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	休養	火	活動日	木	活動日	4
5	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	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	活動日	5
6	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	活動日	金	活動日	6
7	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	休養	土	休養	7
8	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	休養	日	休養	8
9	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	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	9
10	水	活動日	金	休養	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	10
11	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	休養	水	活動日	11
12	金	休養	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	休養	木	活動日	12
13	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	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	活動日	13
14	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	土	休養	14
15	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	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	15
16	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	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	16
17	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	休養	火	活動日	17
18	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	休養	水	活動日	18
19	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	19
20	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	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	金	休養	20
21	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	休養	火	活動日	金	活動日	土	休養	21
22	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	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	22
23	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	月	活動日	23
24	水	活動日	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	休養	火	活動日	24
25	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	休養	火	活動日	水	休養	25
26	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	26
27	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	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	金	休養	27
28	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	休養	土	休養	28
29	月	休養	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	休養	日	休養	29
30	火	休養	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	休養	木	活動日			月	休養	30
31			金	活動日			水	活動日	土	休養			木	活動日			火	休養	金	休養			火	休養	31
活動日		12		12		13		19		9		17		14		12		16		16		9		15	
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		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		18		19		17		12		22		13		17		18		15		15		20		16	
休養日/週		4.5		4.8		4.3		3.0		5.5		3.3		4.3		4.5		3.8		3.8		5.0		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	月 休養	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 休養	土 休養	日 休養
2	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 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日
3	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 活動日	金 休養	月 活動日	火 休養
4	木 休養	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 休養	火 休養	木 休養
5	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 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 休養
6	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 休養
7	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 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 休養
8	月 休養	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
9	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	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
10	水 活動日	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
11	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 活動日	火 休養	水 休養
12	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	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
13	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 公式大会	月 休養	木 休養	金 活動日
14	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 休養	土 公式大会	火 休養	金 休養	土 活動日
15	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 休養	水 活動日	土 休養	日 休養
16	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
17	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 休養	月 休養	火 休養
18	木 休養	土 活動日	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 活動日	火 休養	水 活動日
19	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 休養	木 休養
20	土 休養	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	金 活動日
21	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 休養	土 活動日
22	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 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養
23	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	月 活動日
24	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 休養	月 活動日	火 休養
25	木 休養	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	水 活動日	金 休養	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 活動日
26	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	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
27	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	金 休養	月 活動日	木 休養	金 休養
28	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 休養	火 休養	金 活動日	土 活動日
29	月 休養	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養
30	火 休養	木 休養	日 休養	火 休養	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 休養		月 休養
31		金 活動日		水 活動日	土 休養		木 休養		火 休養	金 休養		火 休養
活動日	9	10	11	13	10	10	10	10	13	10	11	10
公式大会	0	0	0	0	0	0	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	21	21	19	18	21	20	21	20	16	21	18	21
休養日/週	5.3	5.3	4.8	4.5	5.3	5.0	5.3	5.0	4.0	5.3	4.5	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

	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	月 休養	水 休養	土 公式大会	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 休養
2	火 活動日	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養
3	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 活動日
4	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日
5	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 休養	日 休養	水 活動日	木 休養
6	土 休養	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 休養	金 活動日
7	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	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
8	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 活動日	日 休養
9	火 活動日	木 休養	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 休養	月 活動日
10	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	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
11	木 休養	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 休養	水 休養
12	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 公式大会	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日	水 活動日	木 休養
13	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 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	金 休養
14	日 休養	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 活動日	土 休養
15	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 公式大会	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
16	火 活動日	木 休養	日 活動日	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 休養
17	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 活動日	火 活動日
18	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 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	水 活動日
19	金 活動日	日 活動日	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 休養	水 活動日	木 休養
20	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
21	日 休養	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
22	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 活動日	日 休養
23	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 休養	木 休養	日 休養	月 活動日
24	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 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	火 活動日
25	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 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日
26	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
27	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 休養	月 活動日	木 活動日	金 活動日
28	日 活動日	火 活動日	金 休養	日 公式大会	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日	金 活動日	土 活動日
29	月 活動日	水 活動日	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 活動日	土 活動日	日 休養
30	火 活動日	木 公式大会	日 活動日	火 公式大会	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養		月 活動日
31		金 公式大会		水 公式大会	土 休養		木 休養		火 休養	金 活動日		火 活動日
期日	21	15	17	26	15	20	22	21	17	19	20	16
公式大会	0	2	1	5	5	0	0	0	0	2	0	0
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
休養日	9	14	12	0	11	10	9	9	14	10	9	15
休養日/週	2.3	3.5	3.0	0.0	2.8	2.5	2.3	2.3	3.5	2.5	2.3	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