

	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	休養	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	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	2
3	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	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	活動日	月	活動日	4
5	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	5
6	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	木	活動日	日	活動日	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	水	休養	6
7	金	活動日	日	公式大会	水	公式大会	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	休養	木	活動日	7
8	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	休養	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	休養	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	9
10	月	活動日	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	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	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	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	12
13	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	13
14	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	活動日	日	休養	水	休養	木	活動日	14
15	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	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	休養	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	活動日	土	活動日	16
17	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	17
18	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	公式大会	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	休養	水	休養	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	公式大会	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	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	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	公式大会	火	活動日	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	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	22
23	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	公式大会	土	活動日	23
24	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	休養	日	休養	水	休養	土	公式大会	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	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	26
27	木	活動日	土	活動日	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	活動日	火	活動日	水	休養	27
28	金	活動日	日	合宿練習試合	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	活動日	28
29	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	休養	金	休養	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	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	休養			月	休養	木	休養			火	活動日			日	休養	水	休養			日	休養	31
活動日		20		15		12		19		16		19		17		14		19		18		13		22	
公式大会		0		1		3		0		1		0		1		2		0		0		2		0	
合宿・練習試合		0		1		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		10		14		15		12		14		11		13		14		12		13		14		9	
休養日/週		2.5		3.5		3.8		3.0		3.5		2.8		3.3		3.5		3.0		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	