

	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	休養日	金	休養日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	休養日	木	活動日	金	活動日	1	
2	日	活動日	火	休養日	金	休養日	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	休養日	金	休養日	土	休養日	2	
3	月	休養日	水	合宿・練習試合	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養日	金	休養日	日	活動日	水	休養日	土	活動日	日	活動日	3	
4	火	休養日	木	合宿・練習試合	日	活動日	火	休養日	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	活動日	金	休養日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養日	木	活動日	日	活動日	火	休養日	金	休養日	月	活動日	火	活動日	5	
6	木	休養日	土	活動日	火	休養日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養日	水	休養日	6	
7	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	休養日	木	活動日	土	活動日	火	休養日	木	活動日	日	活動日	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	休養日	金	休養日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	8	
9	日	活動日	火	休養日	金	休養日	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	休養日	金	休養日	土	休養日	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	休養日	金	休養日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	日	活動日	10	
11	火	休養日	木	活動日	日	活動日	火	休養日	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	休養日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養日	木	活動日	日	活動日	火	休養日	金	休養日	月	活動日	火	活動日	12	
13	木	活動日	土	活動日	火	休養日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養日	水	休養日	13	
14	金	休養日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	休養日	木	活動日	土	活動日	火	休養日	木	活動日	日	活動日	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	休養日	金	休養日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	15	
16	日	活動日	火	休養日	金	休養日	日	活動日	水	休養日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養日	金	休養日	土	休養日	16	
17	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養日	日	活動日	火	休養日	金	休養日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	日	活動日	17	
18	火	休養日	木	活動日	日	活動日	火	休養日	金	休養日	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	休養日	月	活動日	水	活動日	土	休養日	火	休養日	木	活動日	日	活動日	火	休養日	金	休養日	月	活動日	火	活動日	19	
20	木	活動日	土	活動日	火	休養日	木	活動日	日	休養日	水	活動日	金	休養日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養日	水	休養日	20	
21	金	休養日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	休養日	木	活動日	土	活動日	火	休養日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	木	活動日	21	
22	土	活動日	月	その他大会	木	活動日	土	活動日	火	休養日	金	休養日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	22	
23	日	活動日	火	その他大会	金	休養日	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	休養日	金	休養日	土	休養日	23	
24	月	その他大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養日	金	休養日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	日	活動日	24	
25	火	休養日	木	活動日	日	活動日	火	休養日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養日	木	活動日	日	活動日	月	活動日	25	
26	水	活動日	金	休養日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養日	木	活動日	日	活動日	火	休養日	金	休養日	月	活動日	火	活動日	26	
27	木	活動日	土	活動日	火	休養日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養日	水	休養日	27	
28	金	休養日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	休養日	木	活動日	土	活動日	火	休養日	木	活動日	日	活動日	水	活動日	木	休養日	28	
29	土	合宿・練習試合	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	休養日	月	活動日				金	休養日	29
30	日	活動日	火	休養日	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	休養日	火	休養日				土	休養日	30
31			水	活動日			月	活動日	木	休養日			火	休養日			日	休養日	水	活動日				日	休養日	31
1時間率以内																										
2時間率以内																										
3時間率以内																										
3時間率以上																										
総日																										
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		