

	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 休養日	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 通常練習	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	1
2	火 休養日	木 通常練習	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	月 練習試合	水 休養日	土 通常練習	月 練習試合	木 休養日	日 通常練習	日 練習試合	2
3	水 休養日	金 公式大会	月 練習試合	水 休養日	土 通常練習	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 通常練習	月 休養日	3
4	木 休養日	土 公式大会	火 休養日	木 通常練習	日 通常練習	水 休養日	金 休養日	月 練習試合	水 休養日	土 通常練習	火 休養日	火 休養日	4
5	金 休養日	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 練習試合	木 通常練習	土 休養日	火 休養日	木 通常練習	日 通常練習	水 休養日	水 通常練習	5
6	土 休養日	月 練習試合	木 通常練習	土 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 通常練習	水 休養日	金 休養日	月 練習試合	木 通常練習	木 休養日	6
7	日 休養日	火 休養日	金 通常練習	日 通常練習	水 通常練習	土 通常練習	月 練習試合	木 通常練習	土 通常練習	火 休養日	金 休養日	金 通常練習	7
8	月 休養日	水 休養日	土 公式大会	月 休養日	木 通常練習	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 休養日	水 休養日	土 通常練習	土 通常練習	8
9	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 通常練習	月 休養日	木 通常練習	日 休養日	日 休養日	9
10	水 休養日	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 通常練習	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	月 休養日	10
11	木 休養日	土 通常練習	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 通常練習	火 休養日	火 休養日	11
12	金 休養日	日 通常練習	水 休養日	金 休養日	月 休養日	木 通常練習	土 通常練習	火 休養日	木 通常練習	日 通常練習	水 休養日	水 通常練習	12
13	土 休養日	月 休養日	木 休養日	土 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 通常練習	水 休養日	金 休養日	月 休養日	木 休養日	木 休養日	13
14	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 通常練習	水 休養日	土 通常練習	月 休養日	木 休養日	土 通常練習	火 休養日	金 休養日	金 休養日	14
15	月 公式大会	水 休養日	土 休養日	月 通常練習	木 休養日	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 通常練習	水 休養日	土 休養日	土 通常練習	15
16	火 休養日	木 通常練習	日 通常練習	火 公式大会	金 休養日	月 練習試合	水 休養日	土 休養日	月 練習試合	木 通常練習	日 通常練習	日 練習試合	16
17	水 休養日	金 休養日	月 練習試合	水 休養日	土 休養日	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 練習試合	月 休養日	17
18	木 休養日	土 通常練習	火 休養日	木 通常練習	日 通常練習	水 休養日	金 通常練習	月 休養日	水 休養日	土 通常練習	火 休養日	火 休養日	18
19	金 休養日	日 通常練習	水 休養日	金 休養日	月 練習試合	木 通常練習	土 公式大会	火 休養日	木 通常練習	日 通常練習	水 休養日	水 通常練習	19
20	土 休養日	月 練習試合	木 通常練習	土 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 通常練習	水 休養日	金 通常練習	月 練習試合	木 通常練習	木 休養日	20
21	日 休養日	火 休養日	金 休養日	日 休養日	水 通常練習	土 通常練習	月 通常練習	木 休養日	土 通常練習	火 休養日	金 休養日	金 通常練習	21
22	月 練習試合	水 休養日	土 通常練習	月 休養日	木 通常練習	日 通常練習	火 休養日	金 通常練習	日 通常練習	水 休養日	土 通常練習	土 休養日	22
23	火 休養日	木 休養日	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	月 練習試合	水 休養日	土 練習試合	月 休養日	木 通常練習	日 通常練習	日 通常練習	23
24	水 休養日	金 休養日	月 練習試合	水 通常練習	土 通常練習	火 休養日	木 通常練習	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	月 練習試合	月 休養日	24
25	木 休養日	土 休養日	火 休養日	木 通常練習	日 通常練習	水 休養日	金 休養日	月 練習試合	水 休養日	土 通常練習	火 休養日	火 休養日	25
26	金 休養日	日 通常練習	水 休養日	金 休養日	月 練習試合	木 休養日	土 通常練習	火 休養日	木 休養日	日 通常練習	水 休養日	水 休養日	26
27	土 休養日	月 練習試合	木 通常練習	土 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 通常練習	水 休養日	金 休養日	月 練習試合	木 通常練習	木 休養日	27
28	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 通常練習	水 通常練習	土 休養日	月 通常練習	木 通常練習	土 通常練習	火 休養日	金 休養日	金 休養日	28
29	月 練習試合	水 休養日	土 通常練習	月 練習試合	木 通常練習	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 休養日	水 休養日		土 休養日	29
30	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 練習試合	水 休養日	土 通常練習	月 休養日	木 通常練習		日 休養日	30
31		金 休養日		水 通常練習	土 通常練習		木 通常練習		火 休養日	金 休養日		月 休養日	31
通常練習	2	9	10	15	14	11	14	7	11	12	10	9	
公式大会	1	2	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
練習試合	2	3	3	1	3	4	1	3	2	3	2	2	
休養日	25	17	16	14	14	15	15	20	18	16	16	20	
休養日/週	6.3	4.3	4.0	3.5	3.5	3.8	3.8	5.0	4.5	4.0	4.0	5.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	