

	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	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	1
2	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	2
3	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	公式大会	休養日	休養日	休養日	3
4	通常練習	休養日	公式大会	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	4
5	休養日	休養日	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	公式大会	休養日	通常練習	5
6	休養日	休養日	公式大会	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	休養日	公式大会	休養日	休養日	6
7	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	7
8	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	休養日	休養日	通常練習	8
9	休養日	休養日	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	9
10	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	休養日	10
11	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	11
12	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	12
13	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	休養日	休養日	休養日	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	休養日	13
14	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	14
15	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	休養日	休養日	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	15
16	休養日	通常練習	通常練習	公式大会	休養日	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	16
17	通常練習	休養日	公式大会	公式大会	休養日	休養日	通常練習	休養日	休養日	休養日	休養日	通常練習	17
18	通常練習	通常練習	公式大会	公式大会	休養日	公式大会	休養日	休養日	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	18
19	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	19
20	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	休養日	20
21	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	休養日	休養日	通常練習	21
22	公式大会	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	22
23	公式大会	休養日	通常練習	休養日	休養日	公式大会	通常練習	通常練習	公式大会	通常練習	通常練習	公式大会	23
24	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	公式大会	公式大会	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	24
25	通常練習	通常練習	休養日	公式大会	公式大会	休養日	公式大会	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	25
26	休養日	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	休養日	休養日	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	26
27	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	27
28	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	通常練習	28
29	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習		通常練習	29
30	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日		通常練習	30
31		休養日		通常練習	休養日		通常練習		休養日	通常練習		休養日	31
通常練習	19	19	15	19	14	17	22	17	20	19	15	22	
公式大会	2	0	4	5	2	2	1	0	2	2	0	1	
練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	9	12	11	7	15	11	8	13	9	10	13	8	
休養日/週	2.3	3.0	2.8	1.8	3.8	2.8	2.0	3.3	2.3	2.5	3.3	2.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	