

	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 通常練習	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 休養日	金 休養日	日 通常練習	水 休養日	土 通常練習	日 通常練習	1
2	火 休養日	木 休養日	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	月 通常練習	水 通常練習	土 通常練習	月 通常練習	木 休養日	日 通常練習	日 公式大会	2
3	水 通常練習	金 休養日	月 通常練習	水 通常練習	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 公式大会	月 公式大会	3
4	木 通常練習	土 休養日	火 休養日	木 通常練習	日 通常練習	水 通常練習	金 休養日	月 通常練習	水 通常練習	土 休養日	火 公式大会	火 通常練習	4
5	金 休養日	日 休養日	水 通常練習	金 休養日	月 公式大会	木 通常練習	土 通常練習	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	水 休養日	水 通常練習	5
6	土 通常練習	月 休養日	木 公式大会	土 通常練習	火 公式大会	金 休養日	日 通常練習	水 通常練習	金 休養日	月 通常練習	木 通常練習	木 休養日	6
7	日 通常練習	火 休養日	金 公式大会	日 通常練習	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	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 通常練習	水 通常練習	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 通常練習	土 休養日	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 通常練習	水 通常練習	土 通常練習	月 通常練習	木 休養日	日 休養日	日 通常練習	9
10	水 通常練習	金 休養日	月 休養日	水 通常練習	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	火 休養日	金 休養日	月 休養日	月 休養日	10
11	木 通常練習	土 通常練習	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	水 通常練習	金 休養日	月 休養日	水 通常練習	土 通常練習	火 休養日	火 通常練習	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 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	日 通常練習	水 休養日	金 休養日	月 通常練習	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 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	14
15	月 練習試合	水 通常練習	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 通常練習	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 休養日	金 休養日	月 通常練習	水 通常練習	土 休養日	月 通常練習	木 通常練習	日 通常練習	日 通常練習	16
17	水 通常練習	金 休養日	月 通常練習	水 通常練習	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	17
18	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	金 公式大会	月 休養日	水 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	火 通常練習	18
19	金 休養日	日 通常練習	水 通常練習	金 休養日	月 通常練習	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 公式大会	水 通常練習	19
20	土 通常練習	月 公式大会	木 通常練習	土 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 公式大会	木 休養日	木 休養日	20
21	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 通常練習	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 通常練習	金 通常練習	21
22	月 通常練習	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 通常練習	日 休養日	水 通常練習	土 通常練習	土 通常練習	22
23	火 休養日	木 休養日	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	月 通常練習	水 通常練習	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	日 通常練習	日 通常練習	23
24	水 通常練習	金 休養日	月 通常練習	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 公式大会	月 休養日	24
25	木 通常練習	土 休養日	火 通常練習	木 通常練習	日 通常練習	水 休養日	金 休養日	月 通常練習	水 休養日	土 通常練習	火 休養日	火 通常練習	25
26	金 休養日	日 通常練習	水 通常練習	金 休養日	月 公式大会	木 休養日	土 通常練習	火 休養日	木 休養日	日 通常練習	水 通常練習	水 通常練習	26
27	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	土 通常練習	火 公式大会	金 休養日	日 通常練習	水 通常練習	金 休養日	月 通常練習	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 休養日	土 休養日	月 通常練習	木 通常練習	土 休養日	火 休養日	金 休養日	金 通常練習	28
29	月 休養日	水 通常練習	土 通常練習	月 通常練習	木 休養日	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	日 休養日	水 通常練習		土 休養日	29
30	火 休養日	木 通常練習	日 通常練習	火 休養日	金 休養日	月 通常練習	水 通常練習	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 休養日		木 通常練習		火 休養日	金 休養日		月 休養日	31
通常練習	18	14	16	22	10	17	19	12	16	16	11	19	
公式大会	0	1	2	0	4	0	2	0	0	1	4	2	
練習試合	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	11	16	12	9	17	13	10	18	15	14	13	10	
休養日/週	2.8	4.0	3.0	2.3	4.3	3.3	2.5	4.5	3.8	3.5	3.3	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	