

|       | 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     |    |