

	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	金	通常練習	日	公式大会	水	通常練習	金	通常練習	月	休養日	木	休養日	土	通常練習	火	通常練習	木	休養日	日	休養日	水	通常練習	水	通常練習	1	
2	土	通常練習	月	公式大会	木	休養日	土	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	日	通常練習	水	通常練習	金	通常練習	月	休養日	木	通常練習	木	休養日	2	
3	日	休養日	火	通常練習	金	通常練習	日	通常練習	水	通常練習	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	通常練習	3	
4	月	休養日	水	休養日	土	通常練習	月	休養日	木	休養日	日	公式大会	火	通常練習	金	通常練習	日	公式大会	水	休養日	土	休養日	土	通常練習	4	
5	火	休養日	木	休養日	日	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	月	休養日	水	通常練習	土	通常練習	月	休養日	木	休養日	日	休養日	日	公式大会	5	
6	水	休養日	金	通常練習	月	休養日	水	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	月	休養日	月	公式大会	6	
7	木	休養日	土	通常練習	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習	水	通常練習	金	通常練習	月	休養日	水	通常練習	土	通常練習	火	休養日	火	休養日	7	
8	金	通常練習	日	通常練習	水	公式大会	金	通常練習	月	通常練習	木	休養日	土	通常練習	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習	水	休養日	水	通常練習	8	
9	土	通常練習	月	公式大会	木	公式大会	土	通常練習	火	公式大会	金	通常練習	日	通常練習	水	通常練習	金	通常練習	月	公式大会	木	休養日	木	休養日	9	
10	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	月	休養日	木	休養日	土	通常練習	火	休養日	金	通常練習	金	通常練習	10	
11	月	休養日	水	通常練習	土	休養日	月	休養日	木	休養日	日	通常練習	火	通常練習	金	休養日	日	通常練習	水	通常練習	土	通常練習	土	通常練習	11	
12	火	通常練習	木	休養日	日	休養日	火	通常練習	金	休養日	月	休養日	水	通常練習	土	休養日	月	休養日	木	休養日	日	通常練習	日	通常練習	12	
13	水	通常練習	金	通常練習	月	休養日	水	通常練習	土	休養日	火	通常練習	木	公式大会	日	休養日	火	通常練習	金	通常練習	月	休養日	月	休養日	13	
14	木	休養日	土	通常練習	火	休養日	木	休養日	日	休養日	水	通常練習	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	14	
15	金	通常練習	日	通常練習	水	休養日	金	通常練習	月	休養日	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	15	
16	土	通常練習	月	休養日	木	休養日	土	通常練習	火	休養日	金	通常練習	日	通常練習	水	休養日	金	通常練習	月	休養日	木	休養日	木	休養日	16	
17	日	公式大会	火	通常練習	金	休養日	日	通常練習	水	通常練習	土	通常練習	月	休養日	木	休養日	土	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	金	通常練習	17	
18	月	休養日	水	通常練習	土	通常練習	月	休養日	木	通常練習	日	通常練習	火	通常練習	金	休養日	日	通常練習	水	通常練習	土	通常練習	土	通常練習	18	
19	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	月	休養日	水	通常練習	土	通常練習	月	休養日	木	休養日	日	通常練習	日	通常練習	19	
20	水	通常練習	金	通常練習	月	休養日	水	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	月	休養日	月	休養日	20	
21	木	休養日	土	通常練習	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習	水	通常練習	金	通常練習	月	公式大会	水	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	火	通常練習	21	
22	金	通常練習	日	通常練習	水	通常練習	金	通常練習	月	休養日	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	22	
23	土	通常練習	月	公式大会	木	休養日	土	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	日	公式大会	水	通常練習	金	通常練習	月	休養日	木	休養日	木	休養日	23	
24	日	通常練習	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	公式大会	木	休養日	土	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	金	通常練習	24	
25	月	休養日	水	通常練習	土	通常練習	月	休養日	木	休養日	日	通常練習	火	休養日	金	通常練習	日	通常練習	水	通常練習	土	通常練習	土	通常練習	25	
26	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習	火	公式大会	金	通常練習	月	休養日	水	通常練習	土	通常練習	月	休養日	木	休養日	日	通常練習	日	通常練習	26	
27	水	通常練習	金	通常練習	月	公式大会	水	公式大会	土	通常練習	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	月	休養日	月	休養日	27	
28	木	休養日	土	通常練習	火	休養日	木	公式大会	日	通常練習	水	通常練習	金	通常練習	月	休養日	水	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	火	通常練習	28	
29	金	通常練習	日	公式大会	水	通常練習	金	休養日	月	休養日	木	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習				水	通常練習	29
30	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	日	通常練習	水	通常練習	金	休養日	月	休養日				木	休養日	30
31			火	通常練習			日	通常練習	水	休養日			月	休養日			土	休養日	火	通常練習			金	通常練習	31	
通常練習		18		17		14		20		16		20		19		15		19		18		16		20		
公式大会		1		5		3		3		1		1		4		1		1		1		0		2		
練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日		11		9		13		8		14		9		8		14		11		12		12		9		
休養日/週		2.8		2.3		3.3		2.0		3.5		2.3		2.0		3.5		2.8		3.0		3.0		2.3		
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		