

	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	休養日	日	練習試合	水	通常練習	金	通常練習	月	公式大会	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	通常練習	木	休養日	土	通常練習	火	休養日	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	通常練習	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	公式大会	土	通常練習	火	通常練習	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	通常練習	火	通常練習	金	休養日	日	公式大会	水	通常練習	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	通常練習	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	休養日	6
7	木	休養日	土	休養日	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	通常練習	7
8	金	通常練習	日	通常練習	水	公式大会	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	通常練習	水	休養日	水	通常練習	8
9	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	日	通常練習	水	通常練習	金	通常練習	月	休養日	木	休養日	木	休養日	9
10	日	通常練習	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	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	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	公式大会	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	休養日	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	休養日	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	通常練習	火	通常練習	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	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	休養日	日	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	日	公式大会	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	公式大会	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	休養日	木	休養日	日	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	月	公式大会	月	公式大会	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	休養日	水	通常練習	土	通常練習	火	休養日	火	休養日	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	通常練習	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	休養日	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	公式大会	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	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	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	通常練習	木	公式大会	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	土	通常練習	25
26	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習	火	通常練習	金	公式大会	月	休養日	水	通常練習	土	通常練習	月	公式大会	木	休養日	日	通常練習	日	公式大会	26
27	水	通常練習	金	通常練習	月	休養日	水	公式大会	土	通常練習	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	月	休養日	27
28	木	休養日	土	通常練習	火	通常練習	木	公式大会	日	通常練習	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	火	通常練習	28
29	金	通常練習	日	通常練習	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	通常練習	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	通常練習			土	休養日	火	通常練習			金	通常練習			31
通常練習	19		20		15		22		13		17		21		16		17		21		14		20		
公式大会	0		0		1		2		3		0		2		2		4		0		2		2		
練習試合	0		1		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	11		10		14		7		15		13		8		12		10		10		12		9		
休養日/週	2.8		2.5		3.5		1.8		3.8		3.3		2.0		3.0		2.5		2.5		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		