

	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	休養日	水	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	水	休養日	水	休養日	1
2	土	通常練習	月	通常練習	木	休養日	土	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	日	休養日	水	休養日	金	通常練習	月	休養日	木	通常練習	木	通常練習	2
3	日	休養日	火	休養日	金	通常練習	日	休養日	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	通常練習	金	通常練習	3
4	月	休養日	水	休養日	土	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	日	休養日	火	通常練習	金	通常練習	日	休養日	水	休養日	土	通常練習	土	通常練習	4
5	火	休養日	木	休養日	日	休養日	火	通常練習	金	通常練習	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	休養日	日	休養日	5
6	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	水	休養日	土	通常練習	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	火	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	月	通常練習	6
7	木	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	水	休養日	土	通常練習	火	通常練習	火	通常練習	7
8	金	通常練習	日	休養日	水	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	水	休養日	水	休養日	8
9	土	通常練習	月	通常練習	木	休養日	土	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	日	休養日	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	木	通常練習	9
10	日	休養日	火	通常練習	金	休養日	日	休養日	水	休養日	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	休養日	金	通常練習	10
11	月	通常練習	水	休養日	土	休養日	月	通常練習	木	休養日	日	休養日	火	通常練習	金	休養日	日	休養日	水	休養日	土	休養日	土	通常練習	11
12	火	通常練習	木	通常練習	日	公式大会	火	通常練習	金	休養日	月	通常練習	水	公式大会	土	休養日	月	通常練習	木	通常練習	日	休養日	日	休養日	12
13	水	休養日	金	通常練習	月	休養日	水	休養日	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	通常練習	13
14	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	金	休養日	月	休養日	水	休養日	土	通常練習	火	休養日	火	通常練習	14
15	金	通常練習	日	公式大会	水	休養日	金	通常練習	月	休養日	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	休養日	15
16	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	休養日	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	木	休養日	木	通常練習	16
17	日	休養日	火	通常練習	金	通常練習	日	休養日	水	休養日	土	休養日	月	通常練習	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	通常練習	水	休養日	土	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	日	休養日	火	通常練習	金	通常練習	日	休養日	水	休養日	土	通常練習	土	通常練習	18
19	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	火	通常練習	金	通常練習	月	休養日	水	休養日	土	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	日	休養日	日	休養日	19
20	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	水	休養日	土	通常練習	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	火	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	月	通常練習	20
21	木	通常練習	土	公式大会	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	水	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	水	休養日	土	通常練習	火	通常練習	火	通常練習	21
22	金	通常練習	日	公式大会	水	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	水	休養日	水	休養日	22
23	土	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	金	休養日	日	休養日	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	木	通常練習	23
24	日	休養日	火	通常練習	金	通常練習	日	休養日	水	休養日	土	休養日	月	通常練習	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	24
25	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	休養日	火	通常練習	金	通常練習	日	休養日	水	休養日	土	通常練習	土	通常練習	25
26	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	火	通常練習	金	公式大会	月	休養日	水	休養日	土	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	日	休養日	日	休養日	26
27	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	水	休養日	土	公式大会	火	休養日	木	通常練習	日	休養日	火	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	月	通常練習	27
28	木	通常練習	土	練習試合	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	水	休養日	土	公式大会	火	通常練習	火	通常練習	28
29	金	休養日	日	休養日	水	休養日	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	公式大会			水	休養日	29
30	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	通常練習	日	休養日	水	休養日	金	休養日	月	休養日			木	通常練習	30
31		火	通常練習		日	休養日	水	休養日			月	通常練習		土	休養日	火	通常練習			金	通常練習		金	通常練習	31
通常練習		19		18		17		22		13		16		19		16		20		18		15		22	
公式大会		0		3		1		0		2		0		2		0		0		2		0		0	
練習試合		0		1		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日		11		9		12		9		16		14		10		14		11		11		13		9	
休養日/週		2.8		2.3		3.0		2.3		4.0		3.5		2.5		3.5		2.8		2.8		3.3		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	