

|         | 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       | 休養  | 休養  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 休養   | 活動日 | 休養  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 1  |
| 2       | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養   | 休養  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 2  |
| 3       | 休養  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 休養  | 休養  | 休養  | 3  |
| 4       | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日  | 休養  | 休養  | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 4  |
| 5       | 休養  | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養  | 休養  | 5  |
| 6       | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養   | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 6  |
| 7       | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養   | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 7  |
| 8       | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 休養  | 活動日  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 8  |
| 9       | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 9  |
| 10      | 休養  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 休養  | 休養  | 休養  | 10 |
| 11      | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養   | 休養  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 11 |
| 12      | 活動日 | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 休養   | 休養  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 休養  | 休養  | 12 |
| 13      | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養   | 活動日 | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 休養  | 休養  | 13 |
| 14      | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養   | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 休養  | 休養  | 休養  | 14 |
| 15      | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養   | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養  | 活動日 | 15 |
| 16      | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 16 |
| 17      | 休養  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養  | 休養  | 17 |
| 18      | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養   | 休養  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 18 |
| 19      | 活動日 | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 休養   | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養  | 休養  | 19 |
| 20      | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養   | 活動日 | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 20 |
| 21      | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養   | 活動日 | 休養  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 休養  | 休養  | 21 |
| 22      | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養   | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 22 |
| 23      | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 23 |
| 24      | 休養  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養  | 活動日 | 24 |
| 25      | 活動日 | 活動日 | 休養  | 休養  | 活動日 | 公式大会 | 活動日 | 休養  | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 25 |
| 26      | 活動日 | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 公式大会 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 休養  | 休養  | 26 |
| 27      | 活動日 | 休養  | 休養  | 休養  | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 27 |
| 28      | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 28 |
| 29      | 活動日 | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 29 |
| 30      | 休養  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 30 |
| 31      | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日  | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 活動日 | 31 |
| 活動日     | 15  | 20  | 19  | 16  | 13  | 18   | 15  | 18  | 19  | 18  | 15  | 15  |     |    |
| 公式大会    | 0   | 0   | 0   | 2   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   |     |    |
| 合宿・練習試合 | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   |     |    |
| 休養日     | 15  | 11  | 11  | 13  | 18  | 12   | 16  | 12  | 12  | 13  | 13  | 16  |     |    |
| 休養日/週   | 3.8 | 2.8 | 2.8 | 3.3 | 4.5 | 3.0  | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 3.3 | 3.3 | 4.0 |     |    |
|         | 4月  | 5月  | 6月  | 7月  | 8月  | 9月   | 10月 | 11月 | 12月 | 1月  | 2月  | 3月  |     |    |