

4月	日数	時間	5月	日数	時間	6月	日数	時間	7月	日数	時間	8月	日数	時間	9月	日数	時間
活動	19	58	活動	21	50	活動	12	39	活動	20	54	活動	16	50	活動	19	46
大会等	5		大会等	5		大会等	5		大会等	2		大会等	6		大会等	5	
休養日	6		休養日	5		休養日	13		休養日	9		休養日	9		休養日	6	

4月				5月			6月			7月			8月			9月			
日	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	日
1	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	月	練習	2	木	練習	2	日	練習試合	1	1
2	火	練習	2	木	練習	2	日	練習試合	4	火	練習	2	金	練習	2	月	練習	2	2
3	水	練習	2	金	大会	2	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	火	練習	2	3
4	木	練習	2	土	大会	2	火	練習	1	木	練習	2	日	練習	4	水	休養日	0	4
5	金	練習	2	日	大会	2	水	練習	1	金	休養日	0	月	練習	1	木	練習	2	5
6	土	練習試合	4	月	休養日		木	練習	1	土	練習	4	火	練習試合	1	金	練習	2	6
7	日	休養日	0	火	練習	2	金	練習	1	日	休養日	0	水	練習試合	1	土	練習試合	1	7
8	月	練習	2	水	休養日		土	練習	4	月	練習	2	木	休養日	0	日	練習	3	8
9	火	練習	2	木	練習	2	日	練習試合	4	火	練習	2	金	練習	1	月	休養日	0	9
10	水	休養日	0	金	練習	1	月	練習	0.5	水	休養日	0	土	練習	4	火	練習	2	10
11	木	練習	2	土	練習	4	火	練習	0.5	木	練習	2	日	練習	4	水	練習	2	11
12	金	練習	2	日	練習	4	水	練習	0.5	金	練習	2	月	休養日	0	木	練習	2	12
13	土	練習試合	4	月	休養日	0	木	練習	0.5	土	休養日	0	火	休養日	0	金	練習	2	13
14	日	練習	4	火	練習	2	金	大会	2	日	練習	4	水	休養日	0	土	大会	1	14
15	月	休養日	0	水	練習	2	土	大会	4	月	練習試合	4	木	休養日	0	日	大会	1	15
16	火	練習	1	木	練習	1	日	大会	4	火	休養日	0	金	休養日	0	月	練習試合	1	16
17	水	練習	1	金	練習	1	月	休養日	0	水	練習	1	土	練習	4	火	休養日	0	17
18	木	練習	1	土	練習	2	火	休養日	0	木	練習	1	日	練習	4	水	練習	2	18
19	金	大会	3	日	練習	4	水	休養日	0	金	練習	4	月	大会	1	木	練習	2	19
20	土	大会	3	月	練習	4	木	休養日	0	土	休養日	0	火	大会	1	金	練習	2	20
21	日	休養日	0	火	練習	1	金	休養日	0	日	練習試合	4	水	休養日	0	土	練習	4	21
22	月	練習	2	水	練習	1	土	休養日	0	月	休養日	0	木	練習	1	日	休養日	0	22
23	火	練習	2	木	大会	1	日	休養日	0	火	練習	1	金	練習	1	月	練習	3	23
24	水	休養日	0	金	大会	1	月	休養日	0	水	練習	1	土	練習試合	3	火	練習	1.5	24
25	木	練習	2	土	休養日	0	火	休養日	0	木	練習	1	日	練習試合	3	水	練習	1.5	25
26	金	練習	2	日	練習	4	水	休養日	0	金	練習	1	月	休養日	0	木	練習	1.5	26
27	土	練習	4	月	練習	1	木	休養日	0	土	練習	4	火	練習	2	金	練習	1.5	27
28	日	練習試合	4	火	練習	1	金	練習	3	日	休養日	0	水	練習	2	土	休養日	0	28
29	月	練習	4	水	練習	1	土	練習	4	月	練習	4	木	練習	2	日	練習	3	29
30	火	練習	2	木	休養日	0	日	休養日	0	火	休養日	0	金	練習	2	月	休養日	0	30
31				金	練習	1				水	練習	4	土	休養日	0				31

10月	日数	時間	11月	日数	時間	12月	日数	時間	1月	日数	時間	2月	日数	時間	3月	日数	時間
活動	17	46	活動	20	52	活動	18	46	活動	17	44	活動	17	42	活動	18	42
大会等	4		大会等	4		大会等	6		大会等	5		大会等	4		大会等	3	
休養日	10		休養日	6		休養日	7		休養日	9		休養日	7		休養日	10	

10月				11月			12月			1月			2月			3月			
日	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	日
1	火	練習	2	金	練習	2	日	大会	2	水	休養日	0	土	大会	2	土	練習	2	1
2	水	練習	2	土	練習試合	2	月	練習	2	木	休養日	0	日	休養日	0	日	休養日	0	2
3	木	休養日	0	日	練習	4	火	練習	2	金	休養日	0	月	練習	2	月	練習	2	3
4	金	練習	2	月	練習	2	水	休養日		土	練習	2	火	練習	2	火	練習	2	4
5	土	練習	2	火	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	水	休養日	0	5
6	日	練習試合	4	水	休養日		金	練習	2	月	練習	2	木	練習	2	木	練習	2	6
7	月	休養日	0	木	練習	2	土	練習	2	火	練習試合	2	金	練習	2	金	練習	2	7
8	火	休養日	0	金	大会	1	日	大会	2	水	休養日	0	土	練習	2	土	練習試合	2	8
9	水	休養日	0	土	大会	1	月	休養日	0	木	練習	2	日	休養日	0	日	休養日	0	9
10	木	休養日	0	日	休養日	0	火	練習	2	金	練習	2	月	練習	2	月	練習	2	10
11	金	練習	2	月	練習	2	水	練習	2	土	練習	2	火	練習	2	火	練習	2	11
12	土	練習試合	2	火	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	水	休養日	0	12
13	日	休養日	0	水	休養日	0	金	練習	2	月	練習	2	木	練習	2	木	練習	2	13
14	月	練習	2	木	練習	2	土	練習	2	火	練習	2	金	練習	2	金	練習	2	14
15	火	練習	2	金	練習	2	日	練習	2	水	休養日	0	土	練習試合	2	土	練習	2	15
16	水	休養日	0	土	練習	4	月	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	日	休養日	0	16
17	木	練習	2	日	休養日	0	火	大会	1	金	練習	2	月	練習	2	月	練習	2	17
18	金	練習	2	月	練習	2	水	大会	1	土	練習試合	2	火	練習	2	火	練習	2	18
19	土	練習試合	4	火	練習	2	木	練習	2	日	練習	2	水	大会	2	水	休養日	0	19
20	日	休養日	0	水	休養日	0	金	練習	2	月	練習	2	木	練習	2	木	練習	2	20
21	月	練習	2	木	練習	2	土	練習試合	2	火	練習	2	金	練習	2	金	練習	2	21
22	火	練習	2	金	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	土	練習試合	2	土	練習試合	2	22
23	水	休養日	0	土	練習試合	4	月	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	日	休養日	0	23
24	木	練習	2	日	練習	2	火	練習	2	金	練習	2	月	練習	2	月	練習	2	24
25	金	練習	2	月	練習	2	水	休養日	0	土	練習試合	2	火	練習	2	火	練習	2	25
26	土	練習試合	2	火	練習	2	木	練習	2	日	練習	2	水	休養日	0	水	休養日	0	26
27	日	練習	3	水	休養日	0	金	練習	2	月	休養日	0	木	練習	2	木	練習	2	27
28	月	練習	1	木	練習	2	土	練習試合	2	火	練習	2	金	練習	2	金	練習	2	28
29	火	練習	2	金	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2				土	練習試合	2	29
30	水	休養日	0	土	練習	2	月	休養日	0	木	大会	2				日	休養日	0	30
31	木	練習	2				火	休養日	0	金	大会	2				月	休養日	0	31