

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

	1 0 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	15	38	活動	20	53	活動	16	41	活動	18	50	活動	12	24	活動	15	36	
	大会等	0		大会等	3		大会等	0		大会等	2		大会等	0		大会等	0		
	休養日	16		休養日	7		休養日	15		休養日	11		休養日	16		休養日	16		
	1 0 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	休養日	0	金	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	土	休養日	0	土	休養日	0	1
2	水	休養日	0	土	練習	2	月	休養日	0	木	休養日	0	日	休養日	0	日	休養日	0	2
3	木	休養日	0	日	休養日	0	火	休養日	0	金	休養日	0	月	休養日	0	月	休養日	0	3
4	金	休養日	0	月	練習	2	水	練習	2	土	休養日	0	火	休養日	0	火	休養日	0	4
5	土	休養日	0	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	休養日	0	水	休養日	0	金	練習	2	月	練習	4	木	休養日	0	木	休養日	0	6
7	月	休養日	0	木	練習	2	土	練習	3	火	練習	4	金	休養日	0	金	休養日	0	7
8	火	休養日	0	金	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	土	休養日	0	土	休養日	0	8
9	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	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	休養日	0	10
11	金	練習	2	月	練習	2	水	休養日	0	土	練習	2	火	練習	2	火	休養日	0	11
12	土	練習	4	火	練習	2	木	練習	2	日	大会	3	水	休養日	0	水	練習	2	12
13	日	休養日	0	水	休養日	0	金	練習	2	月	大会	3	木	練習	2	木	練習	2	13
14	月	練習	4	木	練習	2	土	練習	4	火	休養日	0	金	練習	2	金	練習	2	14
15	火	練習	2	金	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2	土	練習	2	土	練習	4	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	練習	2	金	練習	2	月	練習	2	月	練習	2	17
18	金	練習	2	月	練習	2	水	休養日	0	土	練習	4	火	練習	2	火	練習	2	18
19	土	練習	4	火	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	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	4	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	2	土	練習	4	22
23	水	休養日	0	土	大会	3	月	練習	4	木	練習	2	日	休養日	0	日	休養日	0	23
24	木	練習	2	日	大会	3	火	練習	4	金	練習	2	月	練習	2	月	練習	2	24
25	金	練習	2	月	休養日	0	水	休養日	0	土	練習	4	火	練習	2	火	練習	2	25
26	土	練習	4	火	練習	2	木	休養日	0	日	休養日	0	水	休養日	0	水	休養日	0	26
27	日	休養日	0	水	練習	2	金	休養日	0	月	練習	2	木	休養日	0	木	練習	2	27
28	月	練習	2	木	練習	2	土	休養日	0	火	練習	2	金	休養日	0	金	練習	2	28
29	火	練習	2	金	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0				土	練習	4	29
30	水	休養日	0	土	大会	3	月	休養日	0	木	練習	2				日	休養日	0	30
31	木	練習	2				火	休養日	0	金	練習	2				月	練習	2	31