様式1　令和5年度　龍南中学校　部活動年間計画　【　吹奏楽　】部　顧問氏名【　岩井田　】

2023年4月

	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	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	金 休養	1
2	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	土 活動日	2
3	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	日 活動日	3
4	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	4
5	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	5
6	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	6
7	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	木 活動日	7
8	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	金 休養	8
9	日 休養	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	9
10	月 活動日	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	日 活動日	10
11	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 休養	日 休養	月 休養	11
12	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 休養	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	12
13	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	13
14	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	木 活動日	14
15	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 休養	15
16	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	16
17	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 活動日	17
18	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	18
19	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	19
20	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	20
21	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	木 活動日	21
22	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	金 休養	22
23	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	23
24	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 公式大会	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 活動日	24
25	火 活動日	木 休養	日 休養	火 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	日 休養	月 休養	25
26	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日	27
28	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 休養	水 活動日	木 活動日	28
29	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 休養	月 活動日	木 休養	金 休養	29
30	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 休養	土 休養	火 活動日		土 活動日	30
31		水 活動日		月 活動日	木 休養		火 活動日		日 休養	水 活動日		日 活動日	31
活動日	21	21	21	19	16	22	21	20	20	19	20	22	
公式大会	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	9	10	9	9	15	8	10	10	11	12	9	9	
休養日/週	2.3	2.5	2.3	2.3	3.8	2.0	2.5	2.5	2.8	3.0	2.3	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	

様式1　令和5年度　龍南中学校　部活動年間計画　【　野球　】部　顧問氏名【　上養母　龍治　】

2023年4月

	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	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	1
2	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	土	公式大会	2
3	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	公式大会	3
4	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	休養	4
5	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	5
6	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	6
7	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	7
8	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	8
9	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	9
10	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	10
11	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	11
12	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	12
13	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	14
15	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	16
17	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	18
19	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	19
20	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	20
21	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	21
22	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	22
23	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	23
24	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	24
25	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	26
27	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	28
29	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	29
30	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	休養	木	休養			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日	20		17		18		20		18		20		22		17		20		20		16		20	
公式大会	2		2		0		2		0		2		0		0		0		0		0		2	
練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日	8		12		12		9		13		8		9		13		11		11		13		9	
休養日/週	2.0		3.0		3.0		2.3		3.3		2.0		2.3		3.3		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	

様式1　令和5年度　龍南中学校　部活動年間計画　【　ソフトテニス　】部　顧問氏名【　中﨑　愛子　】

2023年4月

	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	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	1
2	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	土	活動日	2
3	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	3
4	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	4
5	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	5
6	木	休養	土	休養	火	公式大会	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	6
7	金	活動日	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	7
8	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	8
9	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	9
10	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	10
11	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	11
12	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	12
13	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	14
15	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	16
17	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	18
19	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	19
20	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	20
21	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	公式大会	水	活動日	木	休養	21
22	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	22
23	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	23
24	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	24
25	火	活動日	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	26
27	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	28
29	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	金	活動日	29
30	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	活動日	木	休養			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日	20		22		16		20		22		22		22		15		21		23		17		22	
公式大会	1		0		2		2		1		0		0		2		1		1		0		0	
練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日	9		9		12		9		8		8		9		13		9		7		12		9	
休養日/週	2.3		2.3		3.0		2.3		2.0		2.0		2.3		3.3		2.3		1.8		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	

様式1　令和5年度　龍南中学校　部活動年間計画　【　女子バレー　】部　顧問氏名【　岡島慶貴　中村友紀子　】

2023年4月

	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	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	1
2	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	2
3	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	3
4	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	4
5	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	5
6	木	休養	土	休養	火	公式大会	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	6
7	金	活動日	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	7
8	土	活動日	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	8
9	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	9
10	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	10
11	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	11
12	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	12
13	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	14
15	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	16
17	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	18
19	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	19
20	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	20
21	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	21
22	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	22
23	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	23
24	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	24
25	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	26
27	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	28
29	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	29
30	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	活動日	木	休養			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日	19		23		14		22		22		22		22		14		22		23		16		22	
公式大会	2		0		3		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日	9		8		13		9		9		8		9		16		9		8		13		9	
休養日/週	2.3		2.0		3.3		2.3		2.3		2.0		2.3		4.0		2.3		2.0		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	

様式1　令和5年度　龍南中学校　部活動年間計画　【　サッカー　】部　顧問氏名【　山崎　和斗　】

2023年4月

	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	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	1
2	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	休養	2
3	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	公式大会	3
4	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	4
5	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	5
6	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	6
7	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	7
8	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	8
9	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	9
10	月	練習試合	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	公式大会	日	休養	10
11	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	11
12	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	12
13	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	13
14	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	14
15	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	15
16	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	16
17	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	17
18	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	18
19	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	火	活動日	19
20	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	20
21	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	21
22	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	金	活動日	22
23	日	公式大会	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	公式大会	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	23
24	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	公式大会	日	休養	24
25	火	活動日	木	休養	日	休養	火	公式大会	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	公式大会	木	休養	日	休養	月	活動日	25
26	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	活動日	26
27	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	水	活動日	27
28	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	木	休養	28
29	土	公式大会	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	金	活動日	29
30	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日			土	活動日	30
31			水	活動日			月	活動日	木	休養			火	活動日			日	休養	水	活動日			日	休養	31
活動日	16		20		16		16		12		20		19		17		17		22		13		21	
公式大会	4		3		0		5		4		2		3		0		2		0		2		1	
練習試合	1		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日	9		8		14		10		15		8		9		13		12		9		14		9	
休養日/週	2.3		2.0		3.5		2.5		3.8		2.0		2.3		3.3		3.0		2.3		3.5		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	