

様式1 令和3年度【 樋脇中 】学校 部活動年間計画【 野球 】部 顧問氏名【 】

	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	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	火 活動日	1
2	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日	2
3	土 休日休養日	月 公式大会	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 活動日	木 活動日	3
4	日 休日休養日	火 休日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 平日休養日	金 活動日	金 活動日	4
5	月 活動日	水 休日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 休日休養日	土 公式大会	5
6	火 平日休養日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 公式大会	6
7	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	7
8	木 活動日	土 活動日	火 公式大会	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	火 活動日	8
9	金 活動日	日 公式大会	水 公式大会	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日	9
10	土 活動日	月 平日休養日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	10
11	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	11
12	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	土 休日休養日	12
13	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日	13
14	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 平日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	14
15	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	火 活動日	15
16	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日	16
17	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 休日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	17
18	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 休日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	金 活動日	18
19	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	土 休日休養日	土 休日休養日	19
20	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日	20
21	水 休日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	21
22	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	火 活動日	火 活動日	22
23	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	水 平日休養日	23
24	土 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	24
25	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	25
26	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	土 休日休養日	26
27	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日	27
28	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	28
29	木 公式大会	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日		火 活動日	29
30	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日		水 平日休養日	30
31		月 平日休養日		土 休日休養日	火 活動日		日 公式大会		金 活動日	月 活動日		木 活動日	31
期前日	18	15	19	20	15	19	18	18	18	16	16	18	
公式大会	3	7	2	0	4	0	2	0	4	2	0	2	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
平日休養日	4	6	5	4	6	5	4	4	5	4	4	5	
休日休養日	5	3	4	7	5	6	7	8	4	8	8	6	
休養日/週	2.3	2.3	2.3	2.8	2.8	2.8	2.8	3.0	2.3	3.0	3.0	2.8	
	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3年度【 樋脇中 】学校 部活動年間計画【 サッカー 】部 顧問氏名【 】

	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	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 公式大会	火 活動日
2	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
3	土 公式大会	月 休日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 平日休養日	木 活動日
4	日 公式大会	火 公式大会	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	金 平日休養日	金 活動日
5	月 平日休養日	水 休日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 活動日	土 休日休養日	土 活動日
6	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
7	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	月 活動日
8	木 活動日	土 休日休養日	火 公式大会	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	火 活動日
9	金 活動日	日 合宿・練習試合	水 公式大会	金 活動日	月 公式大会	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	水 平日休養日
10	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
11	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
12	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日
13	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 平日休養日	月 平日休養日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
14	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 平日休養日	火 活動日	木 公式大会	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
15	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	金 平日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	火 活動日
16	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
17	土 合宿・練習試合	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 休日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
18	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
19	月 活動日	水 平日休養日	土 平日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日
20	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
21	水 休日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
22	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	火 活動日
23	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
24	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
25	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 活動日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
26	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	月 公式大会	木 公式大会	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日
27	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 公式大会	金 公式大会	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
28	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 公式大会	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
29	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 平日休養日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会		火 活動日
30	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休日休養日	日 公式大会		水 平日休養日
31		月 活動日		土 公式大会	火 平日休養日		日 休日休養日		金 休日休養日	月 公式大会		木 活動日
期前日	19	16	12	19	10	14	19	15	20	18	14	22
公式大会	2	5	3	4	7	0	2	0	0	3	1	0
合宿・練習試合	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平日休養日	4	3	12	4	10	9	4	10	5	5	8	5
休日休養日	4	6	3	4	4	7	6	5	6	4	5	4
休養日/週	2.0	2.3	3.8	2.0	3.5	4.0	2.5	3.8	2.8	2.3	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3年度【 樋脇中 】学校 部活動年間計画【 卓球 】部 顧問氏名【 】

	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	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	火 活動日
2	金 活動日	日 休日休養日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
3	土 休日休養日	月 休日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 平日休養日	木 活動日
4	日 休日休養日	火 休日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 活動日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	金 活動日
5	月 活動日	水 休日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	土 休日休養日
6	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
7	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	月 活動日
8	木 活動日	土 活動日	火 公式大会	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	火 活動日
9	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
10	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 活動日	木 活動日
11	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
12	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	火 公式大会	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	土 休日休養日
13	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	水 公式大会	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
14	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
15	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	火 活動日
16	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
17	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
18	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
19	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	土 休日休養日
20	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
21	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
22	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	火 活動日
23	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 休日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
24	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
25	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
26	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	土 休日休養日
27	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
28	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
29	木 休日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日		火 活動日
30	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日		水 平日休養日
31		月		土 休日休養日	火 活動日		日 休日休養日		金 休日休養日	月 平日休養日		木 活動日
期前日	21	19	13	18	13	14	16	11	16	14	12	18
公式大会	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平日休養日	4	3	10	4	9	8	3	11	5	5	9	5
休日休養日	6	8	6	9	8	9	10	8	10	11	8	8
休養日/週	2.5	2.8	4.0	3.3	4.3	4.3	3.3	4.8	3.8	4.0	4.3	3.3
	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3年度【 樋脇中 】学校 部活動年間計画【 バスケットボール部 】 顧問氏名【 】

	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	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	火 活動日
2	金 活動日	日 合宿・練習試合	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
3	土 活動日	月 合宿・練習試合	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 平日休養日	木 活動日
4	日 休日休養日	火 休日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	金 平日休養日	金 活動日
5	月 活動日	水 休日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 活動日	土 休日休養日	土 活動日
6	火 平日休養日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
7	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	月 活動日
8	木 活動日	土 活動日	火 公式大会	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	火 活動日
9	金 活動日	日 休日休養日	水 公式大会	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	水 平日休養日
10	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
11	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 公式大会	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
12	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日	火 公式大会	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日
13	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
14	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 平日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
15	木 活動日	土 公式大会	火 平日休養日	木 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	火 活動日
16	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
17	土 合宿・練習試合	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 休日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
18	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
19	月 活動日	水 平日休養日	土 平日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日
20	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
21	水 休日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
22	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	火 活動日
23	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
24	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
25	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 活動日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
26	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日
27	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
28	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
29	木 合宿・練習試合	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日		火 活動日
30	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日		水 平日休養日
31		月 活動日		土 活動日	火 平日休養日		日 休日休養日		金 休日休養日	月 活動日		木 活動日
期前日	20	19	13	23	17	14	19	15	20	20	15	22
公式大会	0	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0
合宿・練習試合	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平日休養日	3	3	12	4	9	9	4	10	5	5	8	5
休日休養日	5	5	3	4	5	7	6	5	6	5	5	4
休養日/週	2.0	2.0	3.8	2.0	3.5	4.0	2.5	3.8	2.8	2.5	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

	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	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	火 活動日
2	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
3	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 平日休養日	木 活動日
4	日 休日休養日	火 休日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	金 活動日
5	月 活動日	水 休日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 活動日	土 休日休養日	土 活動日
6	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
7	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	月 活動日
8	木 活動日	土 活動日	火 公式大会	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	火 活動日
9	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	水 平日休養日
10	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 活動日	木 活動日
11	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
12	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日
13	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
14	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 公式大会	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
15	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	火 平日休養日
16	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
17	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
18	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
19	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日
20	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
21	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
22	木 活動日	土 公式大会	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 公式大会	火 活動日	火 活動日
23	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 休日休養日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	水 平日休養日
24	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 公式大会	木 活動日	木 活動日
25	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
26	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日
27	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
28	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
29	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 平日休養日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日		火 活動日
30	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 平日休養日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日		水 活動日
31		月 活動日		土 活動日	火 平日休養日		日 休日休養日		金 休日休養日	月 平日休養日		木 平日休養日
期前日	19	21	14	22	19	16	21	15	20	18	14	21
公式大会	0	1	1	0	0	0	2	0	0	3	0	0
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平日休養日	4	3	11	5	9	8	3	10	5	4	9	6
休日休養日	7	6	4	4	3	6	5	5	6	5	5	4
休養日/週	2.8	2.3	3.8	2.3	3.0	3.5	2.0	3.8	2.8	2.3	3.5	2.5
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3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	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	火 活動日	1
2	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日	2
3	土 活動日	月 休日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 活動日	木 活動日	3
4	日 活動日	火 休日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	金 活動日	金 活動日	4
5	月 休日休養日	水 休日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日	5
6	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日	6
7	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	7
8	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	8
9	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日	9
10	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	10
11	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	金 活動日	11
12	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日	12
13	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日	13
14	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	14
15	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	15
16	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日	16
17	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	17
18	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	18
19	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 平日休養日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 公式大会	19
20	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 公式大会	20
21	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	21
22	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	22
23	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 公式大会	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日	23
24	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日	24
25	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	25
26	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日	26
27	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日	27
28	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日	28
29	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日		火 活動日	29
30	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日		水 平日休養日	30
31		月 活動日		土 活動日	火 平日休養日		日 休日休養日		金 平日休養日	月 活動日		木 活動日	31
期前日	19	21	21	22	15	20	22	22	18	19	20	21	
公式大会	0	0	0	2	3	1	0	0	2	0	0	2	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
平日休養日	7	3	5	5	9	4	4	4	8	5	4	5	
休日休養日	4	7	4	2	3	5	5	4	3	6	4	3	
休養日/週	2.8	2.5	2.3	1.8	3.0	2.3	2.3	2.0	2.8	2.8	2.0	2.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

	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	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	火 活動日
2	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
3	土 休日休養日	月 休日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 平日休養日	木 活動日
4	日 休日休養日	火 休日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	金 平日休養日	金 活動日
5	月 活動日	水 休日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 活動日	土 休日休養日	土 活動日
6	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
7	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	月 活動日
8	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	火 活動日
9	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
10	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
11	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
12	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日
13	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
14	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 平日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
15	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	火 活動日
16	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
17	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 休日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
18	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 休日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
19	月 活動日	水 平日休養日	土 平日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 活動日
20	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
21	水 休日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 公式大会	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
22	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	火 活動日
23	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	水 平日休養日
24	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	木 活動日
25	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日
26	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	土 休日休養日
27	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	日 休日休養日
28	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 活動日
29	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日		火 活動日
30	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 平日休養日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日		水 平日休養日
31		月 活動日		土 休日休養日	火 平日休養日		日 休日休養日		金 休日休養日	月 休日休養日		木 活動日
期前日	20	20	13	20	12	16	19	14	20	18	14	21
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
平日休養日	3	3	12	4	10	8	4	10	5	5	9	5
休日休養日	7	8	5	5	8	6	8	6	6	7	5	5
休養日/週	2.5	2.8	4.3	2.3	4.5	3.5	3.0	4.0	2.8	3.0	3.5	2.5
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

