

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	月	4	休養日	1	水	4	休養日	1	土	2	試合(高体連主催)	1	月	4	休養日	1	木	1	練習日	1	日	1	練習日	1	火	4	休養日	1	金	1	練習日	1	日	1	練習日	1	水	4	休養日	1	土	4	休養日	1	日	4	休養日	1	日	4	休養日								
2	火	3	試合(その他主催)	2	木	1	練習日	2	日	2	試合(高体連主催)	2	火	4	休養日	2	金	1	練習日	2	月	1	練習日	2	水	4	休養日	2	土	2	試合(高体連主催)	2	月	1	練習日	2	木	4	休養日	2	日	1	練習日	2	月	1	練習日	2	日	1	練習日	2	月	1	練習日				
3	水	3	試合(その他主催)	3	金	3	試合(その他主催)	3	月	2	試合(高体連主催)	3	水	1	練習日	3	土	1	練習日	3	火	1	練習日	3	木	1	練習日	3	日	4	休養日	3	火	1	練習日	3	金	4	休養日	3	月	1	練習日	3	火	1	練習日	3	日	1	練習日	3	月	1	練習日				
4	木	3	試合(その他主催)	4	土	3	試合(その他主催)	4	火	2	試合(高体連主催)	4	木	1	練習日	4	日	1	練習日	4	水	1	練習日	4	金	1	練習日	4	月	1	練習日	4	水	1	練習日	4	土	1	練習日	4	火	1	練習日	4	水	4	休養日	4	水	4	休養日	4	水	4	休養日				
5	金	1	練習日	5	日	3	試合(その他主催)	5	水	4	休養日	5	金	1	練習日	5	月	1	練習日	5	木	1	練習日	5	土	1	練習日	5	火	1	練習日	5	木	1	練習日	5	日	1	練習日	5	水	1	練習日	5	日	1	練習日	5	水	1	練習日	5	木	1	練習日	5	木	1	練習日
6	土	1	練習日	6	月	1	練習日	6	木	1	練習日	6	土	1	練習日	6	火	1	練習日	6	金	1	練習日	6	日	1	練習日	6	水	1	練習日	6	金	1	練習日	6	月	1	練習日	6	木	1	練習日	6	金	1	練習日	6	月	1	練習日	6	木	1	練習日	6	金	1	練習日
7	日	1	練習日	7	火	1	練習日	7	金	1	練習日	7	日	4	休養日	7	水	4	休養日	7	土	1	練習日	7	月	1	練習日	7	木	1	練習日	7	土	4	休養日	7	火	1	練習日	7	金	1	練習日	7	日	1	練習日	7	金	1	練習日	7	土	1	練習日	7	土	1	練習日
8	月	1	練習日	8	水	1	練習日	8	土	1	練習日	8	月	1	練習日	8	木	1	練習日	8	日	1	練習日	8	火	1	練習日	8	金	1	練習日	8	日	4	休養日	8	水	1	練習日	8	土	1	練習日	8	日	1	練習日	8	日	1	練習日	8	日	1	練習日	8	日	1	練習日
9	火	1	練習日	9	木	1	練習日	9	日	4	休養日	9	火	1	練習日	9	金	1	練習日	9	月	1	練習日	9	水	1	練習日	9	土	1	練習日	9	月	1	練習日	9	木	1	練習日	9	日	4	休養日	9	月	1	練習日	9	日	4	休養日	9	月	1	練習日	9	月	1	練習日
10	水	4	休養日	10	金	4	休養日	10	月	1	練習日	10	水	1	練習日	10	土	3	試合(その他主催)	10	火	1	練習日	10	木	1	練習日	10	日	1	練習日	10	火	1	練習日	10	金	1	練習日	10	月	1	練習日	10	金	1	練習日	10	月	1	練習日	10	火	1	練習日	10	火	1	練習日
11	木	1	練習日	11	土	4	休養日	11	火	1	練習日	11	木	1	練習日	11	日	3	試合(その他主催)	11	水	4	休養日	11	金	1	練習日	11	月	1	練習日	11	水	1	練習日	11	土	3	試合(その他主催)	11	土	3	試合(その他主催)	11	火	4	休養日	11	水	1	練習日	11	水	1	練習日				
12	金	1	練習日	12	日	4	休養日	12	水	1	練習日	12	金	1	練習日	12	月	4	休養日	12	木	1	練習日	12	土	1	練習日	12	火	1	練習日	12	木	1	練習日	12	日	3	試合(その他主催)	12	日	3	試合(その他主催)	12	水	4	休養日	12	木	1	練習日	12	木	1	練習日				
13	土	1	練習日	13	月	4	休養日	13	木	1	練習日	13	土	1	練習日	13	火	4	休養日	13	金	1	練習日	13	日	1	練習日	13	水	4	休養日	13	金	1	練習日	13	月	4	休養日	13	木	4	休養日	13	金	1	練習日	13	金	1	練習日								
14	日	1	練習日	14	火	4	休養日	14	金	1	練習日	14	日	1	練習日	14	水	4	休養日	14	土	2	試合(高体連主催)	14	月	1	練習日	14	木	1	練習日	14	土	4	休養日	14	火	1	練習日	14	金	4	休養日	14	土	2	試合(高体連主催)	14	土	2	試合(高体連主催)								
15	月	1	練習日	15	水	4	休養日	15	土	4	休養日	15	月	1	練習日	15	木	4	休養日	15	日	2	試合(高体連主催)	15	火	1	練習日	15	金	1	練習日	15	日	1	練習日	15	水	1	練習日	15	土	4	休養日	15	日	2	試合(高体連主催)	15	日	2	試合(高体連主催)								
16	火	1	練習日	16	木	1	練習日	16	日	1	練習日	16	火	1	練習日	16	金	1	練習日	16	月	4	休養日	16	水	1	練習日	16	土	1	練習日	16	月	1	練習日	16	木	1	練習日	16	日	4	休養日	16	月	1	練習日	16	月	1	練習日								
17	水	1	練習日	17	金	1	練習日	17	月	1	練習日	17	水	4	休養日	17	土	1	練習日	17	火	1	練習日	17	木	1	練習日	17	日	1	練習日	17	火	1	練習日	17	金	1	練習日	17	月	4	休養日	17	火	1	練習日	17	火	1	練習日								
18	木	1	練習日	18	土	1	練習日	18	火	1	練習日	18	木	1	練習日	18	日	1	練習日	18	水	1	練習日	18	金	1	練習日	18	月	4	休養日	18	水	1	練習日	18	土	2	試合(高体連主催)	18	火	4	休養日	18	水	4	休養日	18	水	4	休養日								
19	金	1	練習日	19	日	1	練習日	19	水	1	練習日	19	金	1	練習日	19	月	1	練習日	19	木	1	練習日	19	土	2	試合(高体連主催)	19	火	4	休養日	19	木	1	練習日	19	日	4	休養日	19	水	4	休養日	19	木	1	練習日	19	木	1	練習日								
20	土	2	試合(高体連主催)	20	月	1	練習日	20	木	1	練習日	20	土	1	練習日	20	火	1	練習日	20	金	4	休養日	20	日	2	試合(高体連主催)	20	水	4	休養日	20	金	1	練習日	20	月	1	練習日	20	月	1	練習日	20	木	4	休養日	20	金	1	練習日	20	金	1	練習日				
21	日	2	試合(高体連主催)	21	火	1	練習日	21	金	1	練習日	21	日	1	練習日	21	水	1	練習日	21	土	4	休養日	21	月	2	試合(高体連主催)	21	木	4	休養日	21	土	1	練習日	21	火	1	練習日	21	火	1	練習日	21	金	1	練習日	21	土	1	練習日	21	土	1	練習日				
22	月	1	練習日	22	水	1	練習日	22	土	1	練習日	22	月	1	練習日	22	木	1	練習日	22	日	4	休養日	22	火	4	休養日	22	金	4	休養日	22	日	1	練習日	22	水	1	練習日	22	土	1	練習日	22	土	1	練習日	22	日	4	休養日	22	日	4	休養日				
23	火	1	練習日	23	木	1	練習日	23	日	4	休養日	23	火	1	練習日	23	金	1	練習日	23	月	4	休養日	23	水	1	練習日	23	土	4	休養日	23	月	1	練習日	23	木	1	練習日	23	日	1	練習日	23	木	1	練習日	23	月	1	練習日	23	月	1	練習日				
24	水	4	休養日	24	金	1	練習日	24	月	4	休養日	24	水	1	練習日	24	土	2	試合(高体連主催)	24	火	4	休養日	24	木	1	練習日	24	日	4	休養日	24	火	1	練習日	24	金	1	練習日	24	月	1	練習日	24	月	1	練習日	24	火	1	練習日	24	火	1	練習日				
25	木	1	練習日	25	土	1	練習日	25	火	4	休養日	25	木	1	練習日	25	日	2	試合(高体連主催)	25	水	4	休養日	25	金	1	練習日	25	月	4	休養日	25	水	3	試合(その他主催)	25	土	1	練習日	25	火	1	練習日	25	水	1	練習日	25	水	1	練習日	25	水	1	練習日				
26	金	1	練習日	26	日	1	練習日	26	水	4	休養日	26	金	1	練習日	26	月	1	練習日	26	木	4	休養日	26	土	4	休養日	26	月	4	休養日	26	木	3	試合(その他主催)	26	日	1	練習日	26	水	1	練習日	26	木	1	練習日	26	木	1	練習日	26	木	1	練習日				
27	土	1	練習日	27	月	1	練習日	27	木	4	休養日	27	土	1	練習日	27	火	1	練習日	27	金	4	休養日	27	日	1	練習日	27	月	4	休養日	27	金	1	練習日	27	月	1	練習日	27	木	1	練習日	27	木	1	練習日	27	金	1	練習日	27	金	1	練習日				
28	日	1	練習日	28	火	1	練習日	28	金	4	休養日	28	日	1	練習日	28	水	4	休養日	28	土	4	休養日	28	月	1	練習日	28	木	1	練習日	28	土	3	試合(その他主催)	28	火	1	練習日	28	金	1	練習日	28	土	1	練習日	28	土	1	練習日	28	土	1	練習日				
29	月	1	練習日	29	水	1	練習日	29	土	4	休養日	29	月	1	練習日	29	木	1	練習日	29	日	4	休養日	29	火	1	練習日	29	金	1	練習日	29	日	3	試合(その他主催)	29	水	4	休養日	29	土	1	練習日	29	土	1	練習日	29	日	1	練習日	29	日	1	練習日				
30	火	1	練習日	30	木	1	練習日	30	日	4	休養日	30	火	1	練習日	30	金	1	練習日	30	月	4	休養日	30	水	1	練習日	30	土	1	練習日	30	月	1	練習日	30	木	1	練習日					30	木	1	練習日	30	月	1	練習日	30	月	1	練習日				
				31	金	1	練習日					31	水	4	休養日	31	土	1	練習日					31	木	4	休養日					31	火	4	休養日	31	金	1	練習日					31	火	1	練習日	31	火	1	練習日								

内容	日数
1 練習日	247
2 試合(高体連主催)	17
3 試合(その他主催)	14