

女子バレーボール部

令和6年度 開聞中学校 部活動年間計画

※ 空白は、通常の練習予定日

日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	日
1	月	水 休養日	土	月	木	日 休養日	火	金	日 休養日	水	土	日 休養日	1
2	火	木	日 休養日	火	金	月	水 休養日	土	月	木	日 休養日	日 休養日	2
3	水	金	月	水 休養日	土	練習試合	火	木	日 休養日	火	金	月	3
4	木	土	火	木	日 休養日	水 休養日	金	月	休養日	水	土	火	4
5	金	日 休養日	水 休養日	金	月	木	土 休養日	火	木	日	水	土 休養日	5
6	土 休養日	月 休養日	木	土	火	金	日 休養日	水 休養日	金	月	木	土 休養日	6
7	日 休養日	火	金	日 休養日	水	土	月	休養日	木	土	火	金	7
8	月 休養日	水 休養日	土	月	木	日 休養日	火 休養日	金	日 休養日	水 休養日	土	土 休養日	8
9	火	木	日 休養日	火	金	月	水 休養日	土	月	木	日 休養日	日 休養日	9
10	水 休養日	金	月	水 休養日	土	火	木	日 休養日	火	金	月	月 休養日	10
11	木	土	火 公式大会	木	日 休養日	水 休養日	金	月	水 休養日	土	火	火 休養日	11
12	金	日 休養日	水 公式大会	金	月 休養日	木	土	火	木	日 休養日	水 休養日	水 休養日	12
13	土	月	木 休養日	土	火 休養日	金	日 休養日	水 休養日	金	月 休養日	木 休養日	木	13
14	日 休養日	火	金 休養日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	月	木	土	火	金	金	14
15	月	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	火 公式大会	金	日 休養日	水 休養日	土 公式大会	土 公式大会	15
16	火	木	日 休養日	火	金 休養日	月 休養日	水 公式大会	土	月	木	日 休養日	日 休養日	16
17	水 休養日	金	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	火	金	月	月	17
18	木	土	火 休養日	木	日 休養日	水 休養日	金	月	水 休養日	土	火	火	18
19	金	日 休養日	水 休養日	金	月 休養日	木	土	火 休養日	木	日 公式大会	水 休養日	水 休養日	19
20	土 公式大会	月	木	土	火 休養日	金	日 休養日	水 休養日	金	月 休養日	木	木	20
21	日 休養日	火	金	日 休養日	水 休養日	土	月	木 休養日	土	火 休養日	金	金	21
22	月	水 休養日	土	月	木	日 休養日	火	金 休養日	日 休養日	水	土	土	22
23	火	木	日 休養日	火	金	月 休養日	水 休養日	土	月	木	日 公式大会	日 休養日	23
24	水 休養日	金	月	水 休養日	土	火	木	日 休養日	火	金	月 休養日	月	24
25	木	土 公式大会	火	木	日 休養日	水 休養日	金	月	水 休養日	土 公式大会	火	火	25
26	金	日 公式大会	水 休養日	金	月	木	土	火	木	日 公式大会	水 休養日	水 休養日	26
27	土 公式大会	月 休養日	木	土	火	金	日 休養日	水	金	月	木	木	27
28	日 公式大会	火	金	日 休養日	水	土	月	木	土	火	金	金	28
29	月 休養日	水 休養日	土	月	木	日 休養日	火	金	日 休養日	水 休養日		土	29
30	火	木	日 休養日	火	金 休養日	月	水 休養日	土 公式大会	月 休養日	木		日 休養日	30
31		金		水	土 休養日		木		火 休養日	金		月 休養日	31
日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	日
練習日	19	19	16	22	15	18	17	19	20	18	15	19	練習日
休養日	9	10	13	9	15	13	12	11	11	10	14	11	休養日
公式大会	3	2	2	0	0	0	2	1	0	3	2	1	公式大会
練習試合	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	練習試合
合宿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	合宿
休養日/週	2.3	2.5	3.3	2.3	3.8	3.3	3.0	2.8	2.8	2.5	3.5	2.8	休養日/週

男子バレーボール部

令和6年度 開聞中学校 部活動年間計画

※ 空白は、通常の練習予定日

日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	日
1	月	水 休養日	土	月	木 休養日	日 休養日	火	金 休養日	日 休養日	水 休養日	土	土	1
2	火	木	日 休養日	火	金	月	水 休養日	土 休養日	月	木 休養日	日 休養日	日 休養日	2
3	水	金 休養日	月	水 休養日	土 公式大会	火	木	日 休養日	火	金 休養日	月	月	3
4	木	土 休養日	火	木	日 休養日	水 休養日	金	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火	火	4
5	金	日 休養日	水 休養日	金	月	木	土 休養日	火	木	日 休養日	水 休養日	水 休養日	5
6	土 休養日	月 休養日	木	土	火	金	日 休養日	水 休養日	金	月	木	木	6
7	日 休養日	火	金	日 休養日	水	土	月 休養日	木	土	火	金 休養日	金	7
8	月 休養日	水 休養日	土	月	木	日 休養日	火 休養日	金	日 休養日	水 休養日	土 休養日	土	8
9	火	木	日 休養日	火	金	月	水 休養日	土	月	木	日 休養日	日 休養日	9
10	水 休養日	金	月	水 休養日	土 休養日	火	木	日 休養日	火	金	月 休養日	月	10
11	木	土	火 公式大会	木	日 休養日	水 休養日	金	月	水 休養日	土	火 休養日	火 休養日	11
12	金	日	水 公式大会	金	月 休養日	木	土	火	木	日 休養日	水 休養日	水 休養日	12
13	土	月 休養日	木 休養日	土	火 休養日	金	日 休養日	水 休養日	金	月 休養日	木 休養日	木	13
14	日 休養日	火 休養日	金 休養日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木	土 休養日	火	金 休養日	金	14
15	月	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日	火 公式大会	金	日 公式大会	水 休養日	土	土	15
16	火	木 休養日	日 休養日	火	金 休養日	月 休養日	水 公式大会	土	月	木	日 公式大会	日 休養日	16
17	水 休養日	金	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 休養日	火	金	月	月	17
18	木	土	火 休養日	木	日 休養日	水 休養日	金	月	水	土	火	火	18
19	金	日 休養日	水 休養日	金	月 休養日	木	土	火	木	日 公式大会	水 休養日	水 休養日	19
20	土	月	木 休養日	土 休養日	火 休養日	金	日 休養日	水	金	月 休養日	木	木 公式大会	20
21	日 休養日	火	金	日 休養日	水 休養日	土 休養日	月	木	土	火	金	金	21
22	月	水 休養日	土	月	木	日 休養日	火	金 休養日	日 休養日	水 休養日	土	土	22
23	火	木	日 休養日	火	金	月 休養日	水 休養日	土 休養日	月	木	日 公式大会	日 休養日	23
24	水	金	月	水	土 公式大会	火	木	日 休養日	火 休養日	金	月 休養日	月	24
25	木	土 公式大会	火	木	日 休養日	水 休養日	金	月 休養日	水	土 公式大会	火	火	25
26	金	日 公式大会	水 休養日	金	月	木	土	火 休養日	木	日 公式大会	水 休養日	水	26
27	土 公式大会	月 休養日	木	土 休養日	火	金	日 休養日	水 休養日	金	月	木	木	27
28	日 公式大会	火	金	日 休養日	水	土 公式大会	月	木 休養日	土 休養日	火	金	金	28
29	月 休養日	水 休養日	土	月	木	日 休養日	火	金 休養日	日 休養日	水 休養日		土 休養日	29
30	火 休養日	木	日 休養日	火	金	月	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木		日 休養日	30
31		金		水	土 休養日		木 休養日		火 休養日	金		月	31
日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	日
練習日	20	15	15	21	13	18	15	14	19	16	16	20	練習日
休養日	9	14	14	10	16	12	14	17	11	12	13	10	休養日
公式大会	2	2	2	0	2	1	2	0	1	3	2	1	公式大会
練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	練習試合
合宿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	合宿
休養日/週	2.3	3.5	3.5	2.5	4.0	3.0	3.5	4.3	2.8	3.0	3.3	2.5	休養日/週

芸術文化部（音楽）

令和6年度 開聞中学校 部活動年間計画

※ 空白は、通常の練習予定日

日	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		日
1	月		水	休養日	土		月		木		日	休養日	火		金		日	休養日	水	休養日	土		土		1
2	火		木		日	休養日	火		金		月		水	休養日	土		月		木		日	休養日	日	休養日	2
3	水	休養日	金		月		水	休養日	土	休養日	火		木		日	休養日	火		金		月		月		3
4	木	休養日	土	休養日	火		木		日	休養日	水	休養日	金		月		水	休養日	土		火		火		4
5	金	休養日	日	休養日	水	休養日	金		月	休養日	木		土	休養日	火		木		日	休養日	水	休養日	水	休養日	5
6	土		月	休養日	木		土		火	休養日	金		日	休養日	水	休養日	金		月		木	休養日	木		6
7	日	休養日	火		金		日	休養日	水	休養日	土		月	休養日	木		土		火		金	休養日	金		7
8	月		水		土		月		木		日	休養日	火	休養日	金		日	休養日	水	休養日	土	休養日	土		8
9	火		木		日	休養日	火		金		月		水	休養日	土		月		木		日	休養日	日	休養日	9
10	水	休養日	金		月		水	休養日	土	休養日	火		木		日	休養日	火		金		月	休養日	月		10
11	木		土		火		木		日	休養日	水	休養日	金		月		水	休養日	土		火	休養日	火		11
12	金		日	休養日	水	休養日	金		月	休養日	木		土		火		木		日	休養日	水	休養日	水	休養日	12
13	土		月		木	休養日	土		火	休養日	金		日	休養日	水	休養日	金		月		木	休養日	木		13
14	日	休養日	火		金	休養日	日	休養日	水	休養日	土		月	休養日	木		土		火		金		金		14
15	月		水	休養日	土	休養日	月		木	休養日	日	休養日	火		金		日	休養日	水	休養日	土		土		15
16	火		木		日	休養日	火		金	休養日	月		水	休養日	土		月		木		日	休養日	日	休養日	16
17	水	休養日	金		月	休養日	水	休養日	土	休養日	火	休養日	木		日	休養日	火		金		月		月		17
18	木		土		火	休養日	木		日	休養日	水	休養日	金		月		水	休養日	土		火		火		18
19	金		日	休養日	水	休養日	金		月		木		土		火		木		日	休養日	水	休養日	水	休養日	19
20	土		月		木	休養日	土		火		金		日	休養日	水	休養日	金		月		木		木		20
21	日	休養日	火		金		日	休養日	水		土		月		木	休養日	土		火		金		金		21
22	月		水	休養日	土		月		木	休養日	日	休養日	火		金	休養日	日	休養日	水	休養日	土		土		22
23	火		木		日	休養日	火		金	休養日	月	休養日	水	休養日	土	休養日	月		木		日	休養日	日	休養日	23
24	水	休養日	金		月		水	休養日	土	休養日	火		木		日	休養日	火		金		月	休養日	月		24
25	木		土	休養日	火		木	休養日	日	休養日	水	休養日	金		月	休養日	水	休養日	土		火		火		25
26	金		日	休養日	水	休養日	金	休養日	月		木		土		火	休養日	木		日	休養日	水	休養日	水	休養日	26
27	土		月		木		土	休養日	火		金		日	休養日	水	休養日	金		月		木		木		27
28	日	休養日	火		金		日	休養日	水		土		月		木	休養日	土		火		金		金		28
29	月		水	休養日	土		月	休養日	木	休養日	日	休養日	火		金		日	休養日	水	休養日			土		29
30	火		木		日	休養日	火	休養日	金	休養日	月		水	休養日	土		月		木				日	休養日	30
31			金				水	休養日	土	休養日			木				火		金				月		31
日	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		日
練習日	21		20		16		17		10		20		18		17		22		22		16		22		練習日
休養日	10		11		15		14		21		11		13		14		9		9		15		9		休養日
公式大会	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		公式大会
練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		練習試合
合宿	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		合宿
休養日/週	2.5		2.8		3.8		3.5		5.3		2.8		3.3		3.5		2.3		2.3		3.8		2.3		休養日/週

芸術文化部（美術）

令和6年度 開聞中学校 部活動年間計画

※ 空白は、通常の練習予定日

日	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		日
1	月	休養日	水		土	休養日	月		木		日	休養日	火		金		日	休養日	水	休養日	土	休養日	土	休養日	1
2	火	休養日	木		日	休養日	火		金	休養日	月		水	休養日	土	休養日	月		木	休養日	日	休養日	日	休養日	2
3	水	休養日	金	休養日	月		水	休養日	土	休養日	火		木		日	休養日	火		金	休養日	月		月		3
4	木	休養日	土	休養日	火		木		日	休養日	水	休養日	金		月	休養日	水	休養日	土	休養日	火		火		4
5	金	休養日	日	休養日	水	休養日	金		月	休養日	木		土	休養日	火		木		日	休養日	水	休養日	水	休養日	5
6	土	休養日	月	休養日	木		土	休養日	火	休養日	金		日	休養日	水	休養日	金		月	休養日	木	休養日	木		6
7	日	休養日	火	休養日	金		日	休養日	水	休養日	土	休養日	月	休養日	木		土	休養日	火	休養日	金	休養日	金		7
8	月		水	休養日	土	休養日	月		木	休養日	日	休養日	火	休養日	金		日	休養日	水	休養日	土	休養日	土	休養日	8
9	火		木	休養日	日	休養日	火		金	休養日	月		水	休養日	土	休養日	月		木		日	休養日	日	休養日	9
10	水	休養日	金	休養日	月		水	休養日	土	休養日	火		木		日	休養日	火		金		月	休養日	月		10
11	木		土	休養日	火		木		日	休養日	水	休養日	金		月		水	休養日	土	休養日	火	休養日	火		11
12	金		日	休養日	水	休養日	金		月	休養日	木		土	休養日	火		木		日	休養日	水	休養日	水	休養日	12
13	土	休養日	月		木	休養日	土	休養日	火	休養日	金		日	休養日	水	休養日	金		月	休養日	木	休養日	木		13
14	日	休養日	火		金	休養日	日	休養日	水	休養日	土	休養日	月	休養日	木		土	休養日	火		金	休養日	金		14
15	月		水	休養日	土	休養日	月	休養日	木	休養日	日	休養日	火	休養日	金		日	休養日	水	休養日	土	休養日	土	休養日	15
16	火		木		日	休養日	火		金	休養日	月	休養日	水	休養日	土	休養日	月		木		日	休養日	日	休養日	16
17	水	休養日	金		月	休養日	水	休養日	土	休養日	火	休養日	木		日	休養日	火		金		月		月		17
18	木		土	休養日	火	休養日	木		日	休養日	水	休養日	金		月		水	休養日	土	休養日	火	休養日	火		18
19	金		日	休養日	水	休養日	金		月	休養日	木		土	休養日	火	休養日	木		日	休養日	水	休養日	水	休養日	19
20	土	休養日	月		木	休養日	土	休養日	火	休養日	金		日	休養日	水	休養日	金		月		木		木	休養日	20
21	日	休養日	火		金		日	休養日	水		土	休養日	月		木	休養日	土	休養日	火		金		金		21
22	月		水	休養日	土	休養日	月		木	休養日	日	休養日	火		金	休養日	日	休養日	水	休養日	土	休養日	土	休養日	22
23	火		木		日	休養日	火		金		月	休養日	水	休養日	土	休養日	月		木		日	休養日	日	休養日	23
24	水	休養日	金		月		水	休養日	土	休養日	火		木		日	休養日	火		金		月	休養日	月		24
25	木		土	休養日	火		木		日	休養日	水	休養日	金		月	休養日	水	休養日	土	休養日	火		火	休養日	25
26	金		日	休養日	水	休養日	金		月		木		土	休養日	火	休養日	木	休養日	日	休養日	水	休養日	水	休養日	26
27	土	休養日	月		木		土	休養日	火		金		日	休養日	水	休養日	金	休養日	月		木		木	休養日	27
28	日	休養日	火		金		日	休養日	水	休養日	土	休養日	月		木	休養日	土	休養日	火		金		金	休養日	28
29	月	休養日	水	休養日	土	休養日	月		木		日	休養日	火		金		日	休養日	水	休養日			土	休養日	29
30	火		木		日	休養日	火		金	休養日	月		水	休養日	土	休養日	月	休養日	木				日	休養日	30
31			金				水	休養日	土	休養日			木				火	休養日	金				月	休養日	31
日	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		日
練習日		14		14		12		17		6		15		14		11		14		13		12		12	練習日
休養日		17		17		19		14		25		16		17		20		17		18		19		19	休養日
公式大会		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	公式大会
練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	練習試合
合宿		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	合宿
休養日/週		4.3		4.3		4.8		3.5		6.3		4.0		4.3		5.0		4.3		4.5		4.8		4.8	休養日/週

サッカー部

令和6年度 開聞中学校 部活動年間計画

※ 空白は、通常の練習予定日

日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	日
1	月	水 休養日	土 練習試合	月	木	日 休養日	火	金	日 休養日	水 休養日	土 公式大会	日 練習試合	1
2	火	木	日 休養日	火	金	月	水 休養日	土	月	木 休養日	日 公式大会	日 休養日	2
3	水 休養日	金 練習試合	月	水 休養日	土 練習試合	火	木	日 練習試合	火	金 休養日	月 休養日	月	3
4	木	土 練習試合	火	木	日 休養日	水 休養日	金	月 休養日	水 休養日	土	火	火	4
5	金	日 休養日	水 休養日	金	月	木	土 休養日	火	木	日 休養日	水 休養日	水 休養日	5
6	土 休養日	月	木	土 練習試合	火	金	日 休養日	水 休養日	金	月	木 休養日	木	6
7	日 休養日	火	金	日 休養日	水 休養日	土 練習試合	月 休養日	木	土 練習試合	火	金 休養日	金	7
8	月	水 休養日	土	月	木	日 休養日	火	金	日 休養日	水 休養日	土 休養日	土	8
9	火	木	日 休養日	火	金	月	水 休養日	土	月	木	日 休養日	日 休養日	9
10	水 休養日	金	月	水 休養日	土 練習試合	火	木	日 休養日	火	金	月 休養日	月	10
11	木	土	火 公式大会	木	日 休養日	水 休養日	金	月	水	土	火 休養日	火	11
12	金	日 休養日	水 公式大会	金	月 休養日	木	土	火	木	日 休養日	水 休養日	水 休養日	12
13	土	月	木 休養日	土	火 休養日	金	日 練習試合	水 休養日	金	月 休養日	木	木	13
14	日 休養日	火	金 休養日	日 練習試合	水 休養日	土	月 休養日	木	土	火	金	金	14
15	月	水 休養日	土 休養日	月 休養日	木 休養日	日 休養日	火 公式大会	金	日 休養日	水 休養日	土	土	15
16	火	木	日 休養日	火	金 休養日	月 休養日	水 公式大会	土	月	木	日 休養日	日 休養日	16
17	水 休養日	金	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	木	日 休養日	火	金	月	月	17
18	木	土	火 休養日	木	日 休養日	水 休養日	金	月	水	土 練習試合	火	火	18
19	金	日 休養日	水 休養日	金	月	木	土	火 休養日	木	日 休養日	水 休養日	水 休養日	19
20	土 休養日	月	木 休養日	土 練習試合	火	金	日 休養日	水 休養日	金	月	木	木	20
21	日 休養日	火	金	日 休養日	水	土	月	木 休養日	土	火	金	金	21
22	月	水 休養日	土	月	木	日 練習試合	火	金 休養日	日 休養日	水 休養日	土	土	22
23	火	木	日 休養日	火 公式大会	金	月 休養日	水 休養日	土 休養日	月	木	日 休養日	日 休養日	23
24	水 休養日	金	月	水 公式大会	土 公式大会	火	木	日 休養日	火	金	月 休養日	月	24
25	木	土	火	木 公式大会	日 休養日	水 休養日	金	月 休養日	水	土 練習試合	火	火	25
26	金	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月	木	土	火 休養日	木	日 休養日	水 休養日	水 休養日	26
27	土 練習試合	月	木	土 休養日	火	金	日 休養日	水	金	月	木	木	27
28	日 休養日	火	金	日 休養日	水 休養日	土	月	木	土 休養日	火	金	金	28
29	月	水 休養日	土	月	木	日 休養日	火	金	日 休養日	水 休養日		土	29
30	火 休養日	木	日 休養日	火	金	月	水 休養日	土	月 休養日	木		日 休養日	30
31		金		水 休養日	土 休養日		木		火 休養日	金		月	31
日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	日
練習日	19	20	15	15	15	18	18	17	21	18	16	21	練習日
休養日	11	9	13	10	13	11	10	13	9	11	13	9	休養日
公式大会	0	0	2	3	1	0	2	0	0	0	2	0	公式大会
練習試合	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	0	1	練習試合
合宿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	合宿
休養日/週	2.8	2.3	3.3	2.5	3.3	2.8	2.5	3.3	2.3	2.8	3.3	2.3	休養日/週

男子ソフトテニス部

令和6年度 開聞中学校 部活動年間計画

※ 空白は、通常の練習予定日

日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	日						
1	月	水	土	月	木	日	休養日	火	金	日	休養日	水	休養日	土	土	1			
2	火	木	日	休養日	火	金	月	水	休養日	土	月	木	休養日	日	休養日	2			
3	水	金	月	水	休養日	土	休養日	火	木	日	休養日	火	金	休養日	月	3			
4	木	土	公式大会	火	木	日	休養日	水	休養日	金	月	休養日	水	休養日	土	休養日	4		
5	金	日	休養日	水	休養日	金	月	木	土	火	木	日	休養日	水	休養日	水	休養日	5	
6	土	休養日	月	休養日	木	土	火	金	日	休養日	水	休養日	金	月	木	木	6		
7	日	休養日	火	金	日	休養日	水	土	月	木	土	火	金	金	金	7			
8	月	水	休養日	土	月	木	日	休養日	火	金	日	休養日	水	休養日	土	土	8		
9	火	木	日	休養日	火	金	月	水	休養日	土	月	木	日	休養日	日	公式大会	9		
10	水	休養日	金	月	水	休養日	土	休養日	火	木	日	休養日	火	金	月	月	休養日	10	
11	木	土	火	公式大会	木	日	休養日	水	休養日	金	月	水	休養日	土	火	休養日	火	11	
12	金	日	休養日	水	公式大会	金	月	休養日	木	土	火	木	日	休養日	水	休養日	水	休養日	12
13	土	月	木	土	火	休養日	金	日	休養日	水	休養日	金	月	休養日	木	木	13		
14	日	休養日	火	金	日	休養日	水	休養日	土	月	木	土	火	金	金	14			
15	月	水	休養日	土	月	休養日	木	休養日	日	休養日	火	公式大会	金	日	休養日	水	休養日	土	15
16	火	木	日	休養日	火	金	休養日	月	休養日	水	公式大会	土	月	木	日	休養日	日	休養日	16
17	水	休養日	金	月	水	休養日	土	休養日	火	休養日	木	休養日	日	休養日	火	金	月	月	17
18	木	土	火	木	日	休養日	水	金	月	水	土	火	火	火	火	18			
19	金	日	休養日	水	休養日	金	月	木	土	火	木	日	休養日	水	休養日	水	休養日	19	
20	土	月	木	土	火	金	日	公式大会	水	休養日	金	月	木	木	木	休養日	20		
21	日	休養日	火	金	日	休養日	水	土	月	木	土	火	金	金	金	21			
22	月	水	休養日	土	月	木	休養日	日	休養日	火	金	日	休養日	水	休養日	土	土	22	
23	火	木	日	休養日	火	金	月	休養日	水	休養日	土	月	木	日	休養日	日	休養日	23	
24	水	休養日	金	月	水	土	火	木	日	休養日	火	金	月	休養日	月	24			
25	木	土	火	木	日	公式大会	水	休養日	金	月	水	休養日	土	火	火	25			
26	金	日	休養日	水	休養日	金	月	木	土	火	木	日	休養日	水	休養日	水	26		
27	土	月	木	土	休養日	火	金	日	休養日	水	休養日	金	月	木	木	27			
28	日	休養日	火	金	日	休養日	水	土	月	木	土	休養日	火	金	金	28			
29	月	休養日	水	休養日	土	月	木	日	休養日	火	金	日	休養日	水	休養日	土	休養日	29	
30	火	木	日	休養日	火	金	月	水	休養日	土	月	休養日	木	日	休養日	30			
31		金		水	土	休養日		木		火	休養日	金		月		31			
日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	日						
練習日	22	21	21	22	17	20	20	22	20	18	21	20	練習日						
休養日	9	9	8	9	13	11	8	9	11	13	10	10	休養日						
公式大会	0	1	2	0	1	0	3	0	0	0	0	1	公式大会						
練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	練習試合						
合宿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	合宿						
休養日/週	2.3	2.3	2.0	2.3	3.3	2.8	2.0	2.3	2.8	3.3	2.5	2.5	休養日/週						