

卓球

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

男子バレー

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

女子バレー

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

バスケットボール

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

男子バドミントン

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

女子バドミントン

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

ダンス

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

剣道

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

空手道

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

男子ソフトテニス

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

女子ソフトテニス

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

男子硬式テニス

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

女子硬式テニス

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

弓道

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

ラグビー

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

サッカー

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

野球

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

陸上競技

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

ハンドボール

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