

行こう。それぞれの頂へ。



信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

推奨花 花育てガイド



長野県 PR キャラクター「アルクマ」
© 長野県アルクマ



信州やまなみ国スポ

2028年(令和10年)

10月1日(日)～10月11日(水)



信州やまなみ全障スポ

2028年(令和10年)

10月21日(土)～10月23日(月)

花の育て方 (はしゅ 播種から管理まで)

STEP 1



播種

STEP 2



移植

STEP 3



定植

STEP 4



管理

ここではセルトレイを使った育苗方法を紹介します。
※セルトレイを使うことで、移植時の植え傷みを少なくできます。

STEP 1 播種 (種まき)

準備するもの セルトレイ、種まき用培土、推奨花の種、液体肥料
※小さな種の場合は、紙、ピンセットまたはつまようじ

① セルトレイに培土を敷く

- セルトレイに湿らせた状態（手で握った時に少し固まる程度）の種まき用培土を詰めて、平らにならします。



播種

② 播種 (種まき) と覆土

- セルトレイの1穴に1粒ずつ種をまきます。
- 種が隠れる程度に薄く土をかぶせ、軽く土を押さえます。



サルビアのように丸い種は、紙を二つ折りにした谷部分に並べ、ピンセットやつまようじなどで転がすように落とすと、うまくいきます。



覆土

③ 水やり等

- 播種後、種が水で流れないように注意しながら、目の細かいジョウロや霧吹き等で水やりをします。
- 土の表面が乾かないように1日数回行います。
- 発芽するまでは、雨が当たらない日陰に置き、発芽後は日当たりの良い場所に移動させます。



セルトレイは保水力が少ないので、発芽するまでは、湿らせた新聞紙をかけて乾燥を防ぎます。



発芽までは、土の表面を乾かさないようにし、発芽後は、土の表面が乾いたら、水をやります。



ほんよう本葉が出てきたら、液体肥料を与えます。用法用量は、肥料の説明書の表記に従いましょう。

バット（セルトレイが入る大きさ）が用意できる場合は、水を張ったバットの中にセルトレイを浸けて、給水させる方法もあります。



水を張ったバット

STEP2



移植（ポリポットへ植え替え）

本葉が3～4枚になり、根が十分に出ていれば移植の時期です。

準備するもの ポリポット、育苗用培土、セルトレイで育てた苗、
割りばし（細く先がとがったもの）、かんこうせい緩効性肥料

① ポリポットに培土を詰める

- ・ポリポットの9分目くらいまで湿らせた状態（手で握った時に少し固まる程度）の育苗用培土を軽く詰めます。



移植前の苗

② セルトレイから苗を抜く

- ・割りばしなどで、周囲の土と一緒にセルトレイから苗を抜き取ります。



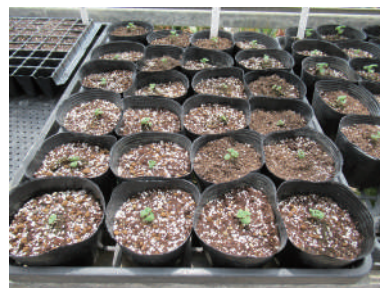
抜き取った苗

③ ポリポットへの植え替え

- ・ポリポットの土に指や棒などで穴をあけ、挿し込むような感じで、やさしく苗を植え付けます。
- ・苗の根元が動かないように、軽く押さえながら、水をたっぷり与えます。



苗の植え付け



移植後

④ 水やり等

- ・移植後は、土の表面が乾いたら、水をたっぷり与えます。
- ・移植後は約1週間、根の植え傷みを防ぐために直射日光を避け、半日陰で管理します。根が落ち着いたら、日当たりの良い場所に移動しましょう。



移植してすぐは肥料を入れないようにしましょう。根が落ち着いたら（約1週間後）、ポットのふちに緩効性肥料を2～3粒置きます。



ナメクジやアブラムシ等の害虫を見つけたら、取り除くか、必要に応じて農薬で防除します。

STEP3



定植（プランターへ植え替え）

苗が大きくなって、根がポリポット全体にまわったら定植の時期です。

準備するもの プランター、草花用培土、ポット苗、緩効性肥料

① プランターに培土を入れる

- ・プランターの容積の4割程度の高さまで草花用培土を入れ、平らにします。

② ポリポットから苗を抜く

- ・苗を傷めないようにポリポットを逆さにして抜き取り、根を軽くほぐします。



抜き取った苗

③ プランターへの植え替え

- ・1つのプランターに3~4株程度をバランス良く配置します。
- ・苗の根元が、プランターの縁から2~3cm程度低くなるように、プランターへ土を足しながら高さを調整します。
- ・苗の根元と同じ高さまでプランターに土を入れて、最後に苗がふらつかないように軽く押さえて固定します。
- ・植えた後は、プランターの底から水が出るくらい、水をたっぷり与えます。



植え替え



植え替え後

STEP4



管理

プランターの置き場所

- ・日当たりと風通しがよい場所で管理します。
- ・真夏の暑さで花が弱ってしまう場合は、午前中に日が当たり、午後には日陰になるような場所（半日陰等）に移します。



ナメクジなどの害虫がつきやすくなるため、プランターは地面に直接置かず、ブロックやレンガの上に置いて、地面から少し離しましょう。



ブロックやレンガとプランターの間にはすのこなどを挟むと、ブロックの熱がプランターに伝わりにくくなり、植物が暑さで傷みにくくなります。



水やり

- ・土の表面が乾いたら、プランターの底から水が出るくらい、水をたっぷり与えます。
- ・開花している花に直接水をかけると花びらを傷めたり、病気の原因になったりするので、根元に水を与えます。
- ・夏の暑い時期の日中の水やりは、水温が高くなり植物が蒸れる原因になるため避けます。

※ホース内に残っている水が温水になっていることもあるので注意してください。



肥料

- ・定植後は約1週間経ってから、緩効性肥料を与えます。肥料は株の周囲の土の表面に均等に置き、軽く土に押し込みます。
- ・肥料の用法用量は、説明書の表記に従います。多いと肥料やけを起こすことがあります。

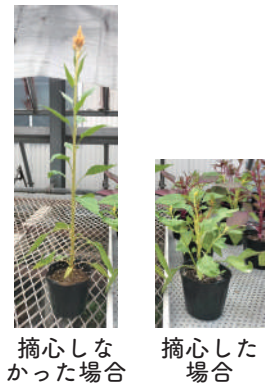
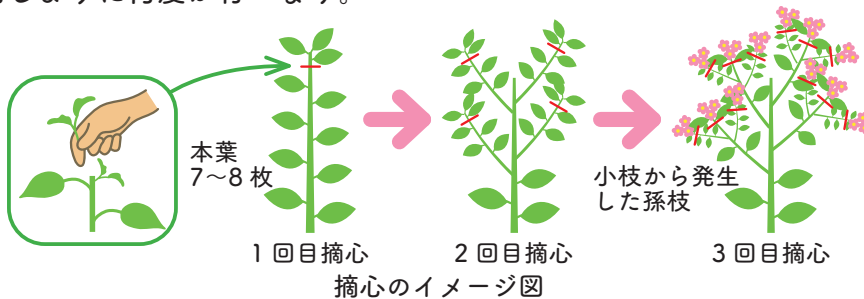
よりきれいな花を咲かせるためのコツ!



株の管理で高さを抑え、こんもりとボリュームのある形や開花期間を長くできます。

てきしん 摘心

- ・茎の先端を摘み取る作業です。これにより、上方向への成長が止まり、茎のわきから新しい芽が伸び、茎が複数に分かれることで、ボリュームのある花となります。
- ・本葉が7~8枚になった頃に、先端を摘み取ります。上に伸びてきたら、同じように何度か行います。



切り戻し

- ・伸びすぎた茎や花が咲き終わった部分を途中で切り取る作業です。これにより、古い茎の成長が止まり、新しい芽が伸び、再び花を咲かせることができます。株全体が整い、長く楽しめるようになります。
- ・株の半分くらいの高さで、葉や芽が残るようにハサミで切り揃えます。



切り戻し



切り戻し前



切り戻し後

花がら摘み

- ・咲き終わった花や傷んだ葉を茎の付け根から切り取る作業です。これにより、枯れた花に養分が使われるのを防ぎ、病気の発生を減らしたり、新しいつぼみの成長が促され、花を長く楽しむことができます。

推奨花の特徴に応じた 育て方のポイント

参考栽培スケジュールは、
両大会会期に合わせて開花させる目安を示しています。



播種（種まき）



移植
（ポリポットへ植え替え）



定植
（プランターへ植え替え）



開花



ケイトウ

花の形状がニワトリのとさかに似ていることからケイトウ（鶏頭）と呼ばれ、大きくてボリュームがあります。花色は赤やオレンジ、ピンクなど豊富です。

● ポイント ●

- ・種まき後はうっすらと5mm程度の厚さで覆土します。
- ・発芽適温は25℃前後、5～7日程度で発芽します。
- ・本葉が3～4枚程度になったらポリポットに植え替えます。
- ・ポットの底から根が見えるようになり、土全体に根が張り始めたらプランターには3～4株程度、花壇では株間15～20cm程度に植え替えます。
- ・日当たりが悪いと花の色があせてしまうため、定植後はよく日に当てましょう。

参考栽培スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
						
						







サルビア（サルビア・スプレンドENS）

代表的な花色は赤。花自体は数日で落ちてしまいますが、花と同じ色のがくが残るため、初夏から秋まで長期間楽しむことができます。

● ポイント ●

- ・種まき後はうっすらと1mm程度の厚さで覆土します。
- ・発芽適温は20～25℃で、7～10日程度で発芽します。
- ・本葉が2枚程度になったらポリポットに植え替えます。遅くなると開花が遅れることがあるので注意します。
- ・草丈が5cm程になったら、プランターには4～5株程度、花壇では株間15～20cm程度に植え替えます。
- ・真夏の高温期は花が咲きにくくなるので、半分以下に切り戻して風通しを良くすると、秋に再び花を咲かせます。

参考栽培スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
						
						

ジニア（ヒャクニチソウ）



初夏から晩秋まで咲き、開花期が長いことから、和名でヒャクニチソウ（百日草）とも呼ばれます。直射日光や暑さに強く丈夫なので育てやすい花です。



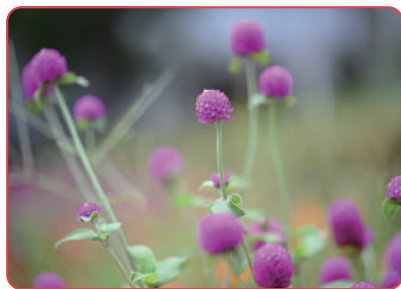
● ポイント ●

- ・種まき後は5mm程度の厚さで覆土します。
- ・発芽適温は25℃前後、3～5日程度で発芽します。
- ・本葉が3～5枚程度になったらポリポットに植え替えます。
- ・草丈が8cm程になったら、プランターには4～5株程度、花壇では株間30cm程度に植え替えます。
- ・開花期間が長いため、定植後は、肥料が不足しないよう、月に一度ほど肥料を与えましょう。

参考栽培スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
						
						

センニチコウ



乾燥させても色あせず、長持ちするので「千日紅」の名前の由来になっており、ドライフラワーにもよく利用されます。花びらをもたず、紫、赤、白などに色づいた苞葉（ほうよう）と呼ばれる花の付け根につく葉っぱを鑑賞します。

● ポイント ●

- ・種まき後は5mm程度の厚さで覆土します。
- ・発芽適温は25℃前後、2～7日程度で発芽します。
- ・本葉が3～4枚程度になったらポリポットに植え替えます。
- ・本葉が5～7枚程度になったら、プランターには4～6株程度、花壇では株間20～30cm程度に植え替えます。
- ・生育が良いので、こまめに切り戻しを行い、繁茂しすぎないようにしましょう。

参考栽培スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
						
						

ニチニチソウ（ビンカ）



白、ピンク、赤など花色が豊富です。乾燥と暑さに強く、初夏から秋まで長期間花を咲かせます。

● ポイント ●

- ・種まき後はうっすらと1mm程度の厚さで覆土します。
- ・発芽適温は25℃前後、7～10日程度で発芽します。
- ・本葉が3～4枚程度になったらポリポットに植え替えます。
- ・草丈が10cm以上で苗が土にしっかり根付いたら、プランターには3～4株程度、花壇では株間30cm程度に植え替えます。

参考栽培スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
						
						




マリーゴールド (アフリカン種・フレンチ種含む)

初夏から秋にかけて黄色やオレンジ色など鮮やかな花が咲きます。大輪のアフリカン種と小輪で草丈の低いフレンチ種があります。

● ポイント ●

- ・種まき後は5mm程度の厚さで覆土します。
- ・発芽適温は20～25℃前後、2～4日程度で発芽します。
- ・本葉が2～4枚程度になったらポリポットに植え替えます。
- ・草丈が10cm以上で苗が土にしっかり根付いたら、プランターには3～4株程度、花壇では株間30cm程度に植え替えます。
- ・生育が良いので、切り戻しを行い、繁茂しすぎないようにしましょう。

参考栽培スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
						

メランポジウム

高温多湿に強く、丈夫な花。明るい小輪の黄色い花を次々と咲かせるので、あまり管理をしなくても美しい株姿かぶすがたを楽しめます。



● ポイント ●

- ・種まき後はうっすらと1mm程度の厚さで覆土します。
- ・発芽適温は20～30℃前後、3～14日程度で発芽します。
- ・本葉が3～6枚程度になったらポリポットに植え替えます。
- ・本葉が6～8枚程度になったら、プランターには3～4株程度、花壇では株間30cm程度に植え替えます。

参考栽培スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
						

用語一覧

用語（読み方）	意味、関連事項等
ばい 培 ど 土	育成に必用な肥料分や水持ちが調整された土のこと。 種まき用、育苗用、草花用がある。
は 播 しゅ 種	<small>たね</small> 種をまくこと。
ふく 覆 ど 土	種に土をかぶせること。
ほん 本 よう 葉	発芽後、 <small>しやう</small> 子葉の次に出る、その植物本来の形をした葉。 ※子葉：発芽したときに最初に出る葉。種子に含まれる養分を使い、植物が成長を始めるための役割を持つ。
はん 半 ひ 日 かげ 陰	一日のうち、数時間だけ直射日光が当たり、残りの時間は日陰になる場所。
い 移 しよく 植	セルトレイなどで育成した小さな苗を、ポリポットに植え替えること。 <small>はち</small> 鉢あげとも呼ばれる。
てい 定 しよく 植	ポリポットなどで育成した苗を、花を咲かせたい場所（プランターや花壇等）に植え替えること。
かんこうせい ひりよう 緩効性肥料	一定期間効果が持続する肥料。
ひ りよう 肥料やけ	肥料が多すぎ根に障害が起きること。



【協力校】

長野県須坂創成高等学校
長野県丸子修学館高等学校
長野県富士見高等学校
長野県下伊那農業高等学校
長野県塩尻志学館高等学校

長野県更級農業高等学校
長野県佐久平総合技術高等学校
長野県上伊那農業高等学校
長野県木曾青峰高等学校
長野県南安曇農業高等学校

【発行】

信州やまなみ国スポ・全障スポ実行委員会事務局
(長野県国スポ・全障スポ大会局 総務企画課)
〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2
TEL 026-235-7440 FAX 026-235-7451

■信州やまなみ国スポ・全障スポ公式ホームページ
<https://nagano2028.jp/>

信州やまなみ国スポ・全障スポ

検索

