

いきいき茨城ゆめ国体2019

いきいき茨城ゆめ大会2019

第74回国民体育大会 / 第19回全国障害者スポーツ大会

翔べ 羽ばたけ そして未来へ

花育てガイド

花いっぱいの街で歓迎しよう！



いばラッキー

目次



花いっぱい運動について

①

推奨花について

①

スケジュールについて

②

主な用語

②

花の育て方

③

推奨花の育て方

✿ インパチェンス	7
✿ ガーデンマム	8
✿ カンナ	9
✿ コキア	10
✿ コスモス	11
✿ サルビア	12
✿ ダリア	13
✿ ニチニチソウ	14
✿ バーベナ	15
✿ ペチュニア	16
✿ ポーチュラカ	17
✿ マリーゴールド	18

花いっぱい運動について

2019年開催の「いきいき茨城ゆめ国体」と「いきいき茨城ゆめ大会」（以下「両大会」という。）では、全国からの来県者を県民のみなさまが育てたたくさんの花で歓迎する「花いっぱい運動」に取り組んでいきます。

競技会場だけではなく、ご自宅や学校、地域の公園などの身近なところでも花を育て、花いっぱいのまちでお出迎えしましょう。

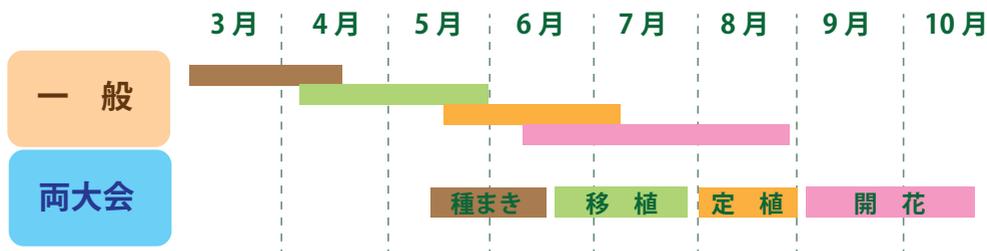
推奨花について

県民のみなさんに花の栽培や装飾に関わっていただく際のおすすめとして、両大会の開催時期にあわせて開花し、育てやすい12種類を推奨花として選定しました。この花育てガイドでは、推奨花の育て方を紹介しています。

スケジュールについて

上段は一般的な栽培スケジュール、下段は両大会会期に合わせて開花させるための栽培スケジュールを示しています。

ただし、天候や管理状況によりスケジュールは前後することがあります。



主な用語

- すじ播き 土にすじ（溝）を作り、その溝に種を播く方法。
- ばら播き 土の全面にパラパラとまんべんなく種を播く方法。
- 直播き 花を咲かせたい場所に直接種を播くこと。
- さし芽 切りとった茎や穂を土や水に挿して発芽させること。
- 覆土 種に土をかぶせること。
- 移植 このガイドブックでは、育苗箱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。
- 定植 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）に植えること。
- 摘心 先端の新芽の部分を摘み取り、脇芽の発育を促すこと。花の数を増やすことができ、ボリュームのある姿に育てることができる。
- 切り戻し 伸びすぎた株を半分程度の長さに切りそろえ、形を整えること。脇から新芽が伸びだし、もう一度花を咲かせることができる。
- 花がら摘み 咲き終わった花の茎の付け根を摘むこと。種をつくる栄養が不要になり、次の花をきれいに咲かせることにつながる。
- 間引き 混み合った状態で発芽した苗のうち、小さいものや弱っているものを抜いて良い苗を残すこと。
- 培土 育成に必要な肥料分や水もちが調整された土のこと。種まき用、育苗用、草花用などがある。

花の育て方



用意するもの

育苗箱またはセルトレイ、育苗箱等が入る大きさのバット、種まき用培土、種（小さな種の場合は、厚紙、爪楊枝）

手順

- ①育苗箱やセルトレイに種まき用培土を湿らせた状態で詰めて、平らにならします。
- ②育苗箱の場合は、培土に溝をつけて、それに沿って種を播くか（すじ播き）、種同士が重ならないよう全体にパラパラと播きます（ばら播き）。

セルトレイの場合は、1穴に1粒ずつ種を播きます。

※サルビアのように小さくて転がりやすい種は、厚紙を二つ折りにした谷部分から、爪楊枝などで転がすように落とすか、水で濡らした爪楊枝で一粒ずつ播きます。

- ③種の2～3倍の厚さに覆土をします。
（インパチェンス、ペチュニア、ポーチュラカは発芽に光が必要（好光性種子）なので覆土はしません。）

- ④水を張ったバットの中に育苗箱やセルトレイを浸けて、底面から水を吸わせませす。（バットが用意できない場合は、種が水で流れないように、目の細かいジョウロで水やりします。）



種まき後の管理

- 発芽するまでは雨が当たらない日陰に置き、土が乾かないように管理します。
- 発芽後は、日当たりのよい場所に移し、徐々に水やりの量を控えます。
- 本葉が出てきたら、土の表面が乾いてから水を与えるようにします。
- 薄い液体肥料を、3日に1回程度かけます。

花の育て方



用意するもの

ピンセットや小さめのフォークまたは箸、ポリポット、育苗用培土、苗

手 順

本葉が3～4枚になって、根が十分に出たら移植の時期です。

①ポリポットの9分目くらいまで培土を軽く詰め、土が乾いていたら、水をやって湿らせます。

②ピンセットなどで土と一緒に苗を抜き取ります。
育苗箱の場合は、根が切れないように根をほぐしながら抜き取ります。

③ポリポットの土に穴をあけ、差し込むように苗を植え込みます。

④たっぷりと水を与えておきます。



移植後の管理

- 日当たり・風通しが良い場所で管理します。
- 土の表面が乾いたら、たっぷりと水を与えます。
- 苗が根づいたら、粒状の緩効性肥料を1ポットあたり0.5g (1～3粒)、ポリポットの縁に沿って与えます。(写真→)
- ナメクジやアブラムシ等が発生するので、見つけ次第駆除するか、農薬で防除します。



花の育て方

定植



用意するもの

プランター、草花用培土、ポット苗

手順

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時期です。ポットの底から白い根が見えるくらいまでに定植します。

- ①プランターの4割程度の高さまで土を入れます。
- ②苗をポリポットから抜き取り、プランターにバランスよく配置します。
- ③苗の土と同じ高さまでプランターに土を入れて、苗がふらつかないよう軽く押さえて固定します。
- ④植えた後は、底から水が出るくらい、たっぷりと水を与えます。



●花壇に定植する場合は、定植の1～2週間程前に、土に腐葉土、堆肥などを適量加えて混ぜておきます。

花の育て方



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半日陰に移します。

水やり

- 土の表面が乾いたら、たっぷりと水を与えます。
- 夏の暑い時期は、朝と夕方の2回水やりします。日中の水やりは、植物が蒸れるので避けます。
- 特に、プランターや鉢植えの場合は、水切れしやすいので注意します。

肥料

- 定期的に肥料を与えます。頻度や量は、それぞれの花の育て方に記載します。
- 花が次々と咲く時期は定期的に肥料を与えますが、真夏の暑さで株が弱る時期は控えます。

摘心

- 芽を出して花数を増やし、ボリュームある姿にするために行います。
- 本葉が7～8枚出始めた頃に、先端の芽を摘み取ります。芽が出たら、同じように理想の形になるよう何度か行います。



切り戻し

- 草丈が伸びすぎたり、株の内部の日当たり・風通しが悪くて枯れ落ちてしまったとき、また、開花させたい時期に花が過ぎてしまいそうな時に行います。
- 半分くらいの高さまで、葉や芽が残るようにハサミで切り揃えます。しばらくすると、新芽が伸びだして、再び開花します。

花がら摘み

- 病気の発生を減らしたり、新しいつぼみの発生を促すために、咲き終わった花は、花茎の付け根で摘みとります。手で摘みにくい場合は、ハサミで切ります。
- また、このとき、痛んだ葉や枯葉も一緒に取り除きましょう。

推奨花の育て方



<特徴>

赤、白、ピンクなど明るい花色が主流で、仕立て方によって、豪華さもかわいらしさも演出できます。

日当たりのよい場所を好みますが、明るい日陰でも育ちます。



インパチェンス

プランター
向き

種まき



- ・育苗箱に、種同士が重ならないようにばら播きにします。
- ・発芽するために光が必要（好光性種子）なので、覆土はしません。
- ・発芽適温は20～25℃です。
- ・さし芽で増やすこともできます。

移植



- ・本葉が4～5枚になったらポリポットに移植します。
- ・根が傷つくと枯れてしまうので、丁寧に植え替えます。

定植



- ・10～20cm間隔で、苗の土を崩さないように植え替えます。

管理



- ・強い直射日光や乾燥には弱いので、夏の日差しが強い時期は半日陰で生育します。
- ・液体肥料を月に1, 2回与えます。
- ・花が終わると自然に落ちますが、花びらが葉にこびりつくと病気の原因にもなるので、こまめに取り除きます。
- ・茎が伸びて形が崩れてきたら、切り戻しを行うと芽が伸びて形が整い、再び花を咲かせます。

スケジュール

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

一般

両大会

種まき 移植 定植 開花



<特徴>

黄色、オレンジ、白、ピンクなどの花色があり、たくさんの花が次々と咲きます。日が短くなるとつぼみをつける性質があるので、街灯などが当たって長時間明るい場所は避けます。寒さに強いので、戸外で冬越しして、毎年花を咲かせます。

ガーデンマム

プランター
向き

地植え
向き

種まき



- ・育苗箱にばら播きにして、種が隠れる程度に薄く覆土します。種が小さいので、流れないように注意しましょう。
- ・発芽適温は 15 ~ 20℃です。
- ・種から発芽させるのは難しいので、さし芽で増やすほうがおすすめです。

移植



- ・本葉が 2 ~ 3 枚出たら、ピンセットなどでそとつまみ出し、ポリポットに深めに移植します。
- ・育苗中はよく日に当て、乾燥しないようにかん水してください。

定植



- ・本葉が 6 ~ 7 枚程度出たら定植します。
- ・街灯などの明かりが当たらない場所に定植してください。

管理



- ・乾燥すると花が散ってしまいますが、水を与えすぎると根腐れを起こします。土の表面が乾いたら株元にたっぷり水を与えます。
- ・緩効性肥料を 1 カ月に 1 回与えます。つぼみが付き始めたら、液体肥料も 10 日に 1 回与えます。
- ・花がらをこまめに取り除き、下のつぼみに日光を当てるようにすると、次々と花が咲きます。
- ・花が一通り咲き落ち着いたら、上から三分の一程度を切り戻すと脇芽から花が増えボリュームが出ます。

スケジュール

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

一般

両大会

種まき

移植

定植

開花



< 特 徴 >

草丈がとても高く、花色も鮮やかで見応えがあります。

日当たりの良い場所を好み、真夏の直射日光下でもよく育ちます。



カンナ

地植え
向き

種まき



- ・種は大きめなので、5 cm四方に1粒程度の間隔で播きます。20℃前後で発芽するので、6月中旬～下旬頃にまくと比較的早く発芽します。
- ・球根の場合は、直接、花壇などに植えます。種から育てるよりも大きくなるので、50 cm間隔で芽の先端が5 cmくらいの深さになるよう植え付けます。

移 植



- ・種をまいてから10日間くらいで発芽したら、5号ポット程度のゆとりのあるサイズに移植します。
- ・移植後は、日当たりの良い場所で管理します。

定 植



- ・移植から15～20日くらい経過したところで、20 cm間隔で定植します。

管 理



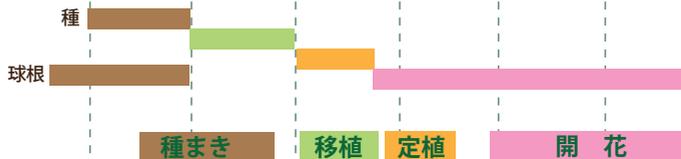
- ・土が乾かない様に水やりし、出来るだけ日当たりの良い場所で育てます。
- ・緩効性肥料を1株あたり3粒程度与えておきます。
- ・開花後は、こまめに花から摘みを行います。花の根元をもって下に折り取るようにします。

スケジュール

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

一 般

両大会





< 特 徴 >

夏の爽やかな緑色から秋の紅葉まで美しい葉色を楽しめます。

プランターでも育ちますが、地植えにした方が、丸くこんもりと大きく育てることができます。



コキア

地植え
向き

種まき



- ・非常に種が小さく、移植するとき根が傷つくと枯れてしまうので、花壇等に直播きにし、発芽後余分な苗を間引きした方が簡単です。
- ・植え替えをするなら、育苗箱にうすくばら播きにし、2mmくらいの厚さに土をかけます。

移 植



- ・本葉が3枚程度になったら移植します。
- ・根が傷つくと枯れてしまうので、丁寧に植え替えます。

定 植



- ・上から見て、莖葉が3号ポリポット(9cm)を隠すくらいまで成長したら定植します。
- ・地植えの場合には大きくなるので、50cm以上間隔をとります。
- ・土を崩さないように植え替え、根元の土は押さえつけないよう軽く寄せます。

管 理



- ・一日中日の当たる場所が向いています。
- ・薄い液体肥料を2週間に1回与えます。
- ・背が高くなり倒れてしまうようなら、根元に土を寄せたり支柱を立てます。
- ・摘心や切り戻しは必要ありません。

スケジュール

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

一 般

地植え

両大会

種まき 移植 定植

紅葉



< 特 徴 >

日当たり、風通しのよい場所を好み、乾燥にも比較的強いです。

種まきできる期間が長いので、時期をずらして植えると長期間楽しめます。



コスモス

地植え
向き

種まき



- ・移植するとき根が傷つくと枯れてしまうので、花壇やプランターに直播きにしたほうがよいです。
- ・10～15 cm間隔に植えたら、種が隠れる程度に薄く覆土します。
- ・植え替えをするなら、ポリポットにばら播きにし、本葉が4枚くらいになるまでに育成の良い苗を残して間引きします。
- ・肥料はあまり必要ないので、2000倍に薄めた液体肥料を2週間に1回与えます。

定 植



- ・本葉が5～6枚になったら、土を崩さないように15～20 cm間隔で定植します。

管 理



- ・本葉が6枚くらいの時期から摘心を繰り返すと、花数を増やすことができます。
- ・過湿を嫌うので、水やりは土の表面が白く乾いてからたっぷりとやるようにします。
- ・花から摘みを行うと、長期間花を咲かせます。
- ・風で茎が折れやすいので、支柱を立てます。
- ・肥料が多すぎると枝葉だけが育ち花が咲きづらくなるので、その場合は肥料を控えめします。

スケジュール

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

一 般

両大会

種まき
定植

開 花



< 特 徴 >

花色は、代表的な赤のほか、青や白などもあります。夏の花のイメージがありますが、秋に最も鮮やかな花を咲かせます。耐暑性があり丈夫なので、初心者でも育てやすい花です。



サルビア

プランター
向き

地植え
向き

種まき



- 育苗箱に、1 cm間隔程度でばら播きにします。
- 好光性種子ですが、乾燥を防ぐために薄く覆土します。
- 発芽適温は 20 ~ 25℃です。

移 植



- 本葉が 2 ~ 4 枚になったらポリポットに移植します。
- 植替えが遅くなると開花が遅れることがあるので注意します。

定 植



- 花穂が確認できるようになったら、花同士がぶつからない程度の間隔で定植します。
- 切り戻して花数を増やす場合は広めの間隔をとります。

管 理



- 花が咲いている時期は、液体肥料を 10 日に 1 回程度与えます。
- 草丈が 10 cm くらいの時に摘心を行うと、脇芽が伸びボリュームが出ます。
- 痛んだ花穂は順次切り取ります。
- 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。

スケジュール

3 月 4 月 5 月 6 月 7 月 8 月 9 月 10 月

一 般

両大会

種まき 移植 定植 開 花



< 特 徴 >

小輪から大輪まで、多くの色と品種があります。日当たりのよい場所で花を咲かせます。



ダリア

プランター
向き

地植え
向き

種まき



- ・種はセルトレイに1～2粒ずつまき、5mm程度覆土をします。
- ・球根の場合は、花壇やプランターなどの咲かせたい場所に50cm四方にひとつの間隔で植えます。

移植



- ・本葉が2～3枚になったら、4号程度のポリポットに移植して、よく日の当たる場所で管理します。

定植



- ・本葉が6～7枚になったら、20cm程度の間隔で定植します。

管理



- ・日当たりの良い場所に置き、土が乾いたらたっぷり水やりします。ただし、暑さにはやや弱いので、真夏の高温期には半日陰に移動させます。
- ・緩効性肥料を、月に1回1プランターあたり8～10粒程度与えます。
- ・中輪、小輪の品種は、摘心を行うことで花数が増え、株全体の形が整います。
- ・大輪の品種は茎が折れやすいので、支柱を立てます。
- ・花が痛んだり、咲きづらくなった場合は2～3節ほど残して切り戻すと、再び秋に花を咲かせます。

スケジュール

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

一般

種

球根

両大会

種まき

移植

定植

開 花



< 特 徴 >

白、ピンク、赤など花色が豊富です。乾燥と暑さに強く、長期間花を咲かせます。

ニチニチソウ

プランター
向き

地植え
向き

種まき



- ・発芽適温が 22℃前後と高いので、4月下旬以降に種まきします。
- ・育苗箱にばら播きにし、種の 2～3 倍の厚みに覆土します。

移 植



- ・本葉が 2～3 枚の小さいうちに移植します。
- ・根が傷つくと枯れてしまうので、丁寧に植え替えます。

定 植



- ・苗が土にしっかり根付き、グラグラしないようになったら定植します。
- ・1つのプランターに 4～5 株、花壇なら 30 cm 程度の間隔で、苗の土を崩さないように植え替えます。

管 理



- ・出来るだけ日当たりのよい場所で育てます。
- ・比較的乾燥に強い反面、多湿に弱いので、土の表面が乾いてからたっぷり水を与えるようにします。
- ・つぼみが開き始めたら、液体肥料を週に 1 回与えます。
- ・本葉が 8 枚くらいの頃に摘心すると、脇芽がでて茎の数が増えバランスよく茂ります。
- ・咲き終わった花はこまめに取り除くと、見た目もきれいで病気の発生も抑えられます。

スケジュール

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

一 般

両大会

種まき 移 植 定 植 開 花



< 特 徴 >

白、ピンク、紫、青など色とりどりの小さな花が、地面に広がるように咲きます。

開花期間が長いので、夏から秋まで花を楽しむことができます。

バーベナ

プランター
向き

地植え
向き

種まき



- ・種の表面には発芽を抑える物質が含まれているので、ガーゼなどに包んできれいに洗います。
- ・ポリポットや育苗箱、セルトレイに、種が重ならないようばら播きにして、5 mm程度覆土します。
- ・発芽適温は 15 ~ 20℃です。

移植



- ・本葉が 4 ~ 6 枚になったら移植します。
- ・1 か月毎に 1 株あたり 2 ~ 4 粒の緩効性肥料を与えます。

定植



- ・ポットに根が回ってきたら 20 cm 間隔で定植します。酸性を嫌うので、花壇などの土には消石灰を混ぜておきます。

管理



- ・多湿を嫌うので、日当たりと水はけの良い場所で管理します。
- ・長期間花を楽しむために、液体肥料を月に 1 ~ 2 回与え、咲き終わった花からは根元から摘みとります。
- ・ボリュームのある株にするために、伸びてきたらそのつど切り戻します。
- ・株が蒸れると病害虫が発生しやすくなるので、密集する所は茎を切り、風通しをよくします。

スケジュール

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

一般

両大会

種まき

移植

定植

開花



< 特 徴 >

白、ピンク、紫、赤、混色など
花色が豊富で、朝顔に似た一重咲
きの他にも、八重咲き、フリルな
ど様々な品種があります。初夏か
ら秋まで長期間咲き続けます。

ペチュニア

プランター
向き

地植え
向き

種まき



- ・育苗箱に5 cm間隔でばら播きにし、覆土はしません。
- ・用土の乾燥を防ぐためにラップなどを被せ、風通しの良い日陰で管理します。
- ・発芽したら、ラップ等を外し半日陰に移します。過湿に弱いので、発芽後は水のやり過ぎに注意します。
- ・発芽適温は22℃くらいです。
- ・さし芽でも増やすことができます。

移 植



- ・本葉が2～4枚になったら移植します。

定 植



- ・梅雨入り前に定植します。20 cm間隔で植え付けます。

管 理



- ・日当たりのよい場所で管理しますが、花に雨が当たるとしぼんでしまうので、梅雨時は、日当たりがよくてできるだけ雨が当たらない場所へ移します。
- ・リン酸を多く含む肥料を10日に1回与えます。
- ・摘心や切り戻しを行い、草丈が伸びすぎるのを防ぎます。また、梅雨前に葉が茂ってきたら、風通しを良くするために、花が咲いていても半分ほどに切り戻します。

スケジュール

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

一 般

両大会

種まき 定植
移植

開 花



< 特 徴 >

夏の暑さや直射日光，乾燥にも強く，地面を這うように赤，黄，白などの小さな花を咲かせます。日が当たらないと花が咲きません。

ポーチュラカ

プランター
向き

地植え
向き

種まき



- ・発芽温度が 20～25℃と高いので，暖かくなってから種をまきます。
- ・育苗箱に薄くばら播きにし，覆土はしません。
- ・さし芽でも増やすことができます。

移 植



- ・本葉 2～3 枚の頃に植え替えます。
- ・日当たりと風通しの良い所で管理し，水やりは，多湿にならないよう，2～3 日様子を見て土が乾いてからしっかりとやります。

定 植



- ・ポットに根がまわってきたら，花壇は 20cm 間隔で，プランターは 3～5 株で植え替えます。

管 理



- ・乾燥気味の環境に向いているので，水をやり過ぎないよう気を付けます。
- ・日当たりと風通しが良い所で管理し，緩効性肥料を 1 か月に 1 回，1 株あたり 2～4 粒与えます。（肥料分が多すぎると花が付かなくなります。）
- ・脇芽を出してボリュームのある株にするために，適宜，摘心します。その際，再び花が咲くまで時間がかかるので，咲かせたい時期の約 1 か月前には切り終えるようにします。

スケジュール

3 月 4 月 5 月 6 月 7 月 8 月 9 月 10 月

一 般

両大会

種まき

移植

定植

開 花



< 特徴 >

鮮やかな黄色やオレンジの花を、長期間次々と咲かせます。
丈夫で育てやすく、夏の花壇の定番です。



種まき



- ・育苗箱に、5 cm間隔で2, 3粒ずつ播き、種が隠れるくらいの厚さに覆土します。
- ・発芽適温は、15 ~ 20℃です。

移植



- ・本葉が2 ~ 3枚出たら移植します。
- ・深めに植え、育苗中はよく日に当てます。乾燥しないように注意します。

定植



- ・本葉が6 ~ 7枚程度出たら、20 ~ 30 cm間隔で定植します。
- ・日当たり、風通しの良い場所で管理し、土の表面が乾いたらたっぷりと水を与えます。

管理



- ・本葉が10枚程度の頃に摘心すると、株にボリュームが出ます。
- ・液体肥料を1週間に1回程度与えますが、与えすぎると草丈ばかりが伸びて花が咲きづらくなります。
- ・花がらはこまめに取り除きます。
- ・暑いと花が少なくなりますが、涼しくなるとまた咲くようになります。

スケジュール

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

一般

両大会

種まき 移植 定植 開花



【協力校】

茨城県立大子清流高等学校

茨城県立鉾田農業高等学校

茨城県立江戸崎総合高等学校

茨城県立坂東総合高等学校

茨城県立水戸農業高等学校

茨城県立石岡第一高等学校

茨城県立真壁高等学校



【発行】

第74回国民体育大会茨城県準備委員会事務局

(茨城県国体・障害者スポーツ大会局 総務企画課)

〒310-8555 茨城県水戸市笠原町 978 番 6

TEL : 029-301-5405 FAX : 029-301-5399

E-mail : kokutai4@pref.ibaraki.lg.jp

■SNSでも情報発信中

 @ibarakikokutai

 いきいき茨城ゆめ国体 2019

■茨城国体公式ホームページ

<http://www.ibarakikokutai2019.jp/>

茨城国体

検索

