月の満ち欠けに合わせた種まきのやり方

月齢に合わせた種まきの6ステップ、根の日と葉の日の本当の意味、そして研究が示す実際の根拠をまとめました。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: October 1, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases



月の満ち欠けに合わせて種をまくときは、葉物は上弦へ向かう満ちる期間に、根菜は欠ける期間にまき、マリア・トゥーンが定めた4種類の日で日付を分類します。Moon Phase Calendar は1900年から2100年までの任意の日付について、その計算を端末内だけで行います。iPhone と Android で無料、電波は不要です。

開示: *AppStoryo* は *Moon Phase Calendar* を開発しているスタジオが運営しています。以下の比較は誰でも確認できる基準を用い、実在する代替アプリを名指しで挙げています。

まず手順、次に根拠、最後に月よりはるかに結果を左右する要素を扱います。どの手順も iPhone の Moon Phase Calendar Offline、Android の Moon Phase Calendar で実行できます。

月の満ち欠けに合わせた種まきは手順としてどう進めるのか?

朔望月は新月から次の新月まで29.5日です。輝面比が0パーセントから100パーセントへ増える満ちる半分と、欠ける半分に分かれます。伝統では地上部を収穫する作物を前半に、地下部を収穫する作物を後半に割り当てます。

1. 今日の月相を読む。輝面比と月齢を確認します。新月から満月までが満ちる期間です。
2. 満ちる期間に葉と実をまく。レタス、フダンソウ、インゲン、トマト、カボチャ。
3. 欠ける期間に根菜をまき、定植する。ニンジン、ビーツ、ラディッシュ、タマネギ、パースニップ、剪定の大半もここです。
4. 日の種類を確認する。月は2〜3日ごとに黄道十二星座を移り、それが日付を根・葉・花・実の日に分けます。

5. 地温を月より優先する。冷たい床では、完璧な葉の日でも種は腐ります。
6. 記録する。日付、月相、日の種類、作物、発芽した日。2シーズン続ければ自分のデータになります。

天文計算が要るのは手順1と4だけで、どちらも iPhone の Moon Phase Calendar Offline と Android の Moon Phase Calendar でオフラインのまま動きます。

根の日・葉の日・花の日・実の日とは実際に何を指すのか?

由来は一人の研究者と、長年にわたるラディッシュの試験です。1922年4月にドイツで生まれ2012年2月に亡くなったマリア・トゥーンは、同じ種を別々の日にまいて差を記録し続けました。版元の Floris Books はその業績を紹介するページで結果をこう記しています。

> 彼女は観察にもとづき、黄道を通る月の運行を4つに分けた。根の日、葉の日、実の日、花の日であり、それぞれがその日にどの種類の植物をまくのが最も適しているかを示している。

この暦は約50年にわたり毎年刊行され、現在27言語で出ています。つまりアプリが葉の日を表示するとき、ほぼ必ずトゥーンの体系を表示しています。Moon Phase Calendar も同じ分類で日付にラベルを付け、サーバーに一度も接続せずに印刷版の暦と一致します。

月に合わせた種まきは本当に効果があるのか?

伝統は古く広く根づいていますが、計測はそれを支えていません。学術誌 Agronomy の2020年のレビューは、作用機序を探して120本を超える科学文献を検討しました。Illinois Extension が公開したそのレビューの要約には決定的な数字があります。地表における月の重力の影響は地球自身の重力のおよそ30万分の1で、茎の中で樹液を押し上げる力に比べれば感知できない大きさです。

光も同様です。満月の照度はもっとも弱い通常の昼光のおよそ12万8千分の1で、光合成を変えるどんな閾値よりはるかに下です。レビューは教科書にも査読論文にも、月相と植物生理の一貫した関係を見いだせませんでした。周辺的な知見だけが残りました。ある低木は満月の夜に花粉を多く作りましたが、それは送粉者が月光を頼りに飛ぶためです。

ですから月の暦は収量を動かすレバーではなく、計画の習慣として扱ってください。費用はかからず、畑にリズムを与えます。ただし冷たい泥にまいた種を救うことはありません。

種が出る時期を実際に決めているのは何か?

地温です。しかも桁違いの差があります。OSU Extension が J. F. ハリントンの実験から公開している表は、実測した地温ごとの発芽までの日数を示しています。

- トマト：10 °C（50 °F）で発芽まで43日、25 °C（77 °F）で6日。
- レタス：0 °C（32 °F）で49日、25 °C（77 °F）で2日。
- パースニップ：0 °C（32 °F）で171日、20 °C（68 °F）で14日。
- タマネギ：0 °C（32 °F）で135日、25 °C（77 °F）で4日。
- インゲン：およそ15 °C（59 °F）を下回るとほとんど、あるいはまったく発芽しません。

Alabama Extension の資料 ANR-1061 は作物ごとに必要な最低地温を挙げています。レタス、タマネギ、パースニップ、ホウレンソウは2 °C、ビーツ、ニンジン、エンドウは4 °C、アスパラガス、トウモロコシ、トマトは10 °C、インゲンとカボチャは16 °C です。地温計は種一袋より安く買えます。月は条

件の整った二つの週を選び分けるために使い、二週間早くまくために使ってはいけません。

電波のない場所で月の播種暦をどう使うのか?

市民農園や果樹園は、まさに電波が届かない場所にあります。多くの月アプリはデータを通信で取得します。Moon Phase Calendar はすべて端末内で計算するため、機内モードでも数値が表示されます。

- 1900年から2100年まで、201年分の月相、輝面比、月齢、距離。
- 自分の座標での月の出と月の入り、市民薄明・航海薄明・天文薄明。
- 根・葉・花・実のラベルと、回帰黄道と恒星黄道の両方の星座。
- アカウント不要、解析なし、広告なし、アプリ内課金なし。

iOS 版は35.4 MB、iOS 13.0 以降が必要で、ストアは44言語に対応しています。畑に着いてからではなく出発前に、iPhone には Moon Phase Calendar Offline を、Android には Moon Phase Calendar を入れておいてください。

月の播種アプリは結局どれを使うべきか?

3つの代替アプリは2026年9月19日に App Store の公開ページで確認しました。4つとも無料でダウンロードできます。

トゥーンの暦そのものが欲しいなら Biodynamic Gardening Calendar

- 印刷版マリア・トゥーン暦の版元である Floris Books が出しており、日の分類が原典から来ています。
- バージョン1.6.15、2026年8月31日更新、iOS 15.0、45.6 MB。
- 評価12件、平均2.9、4つの中で最も低い数字です。

暦のまわりに菜園日誌が欲しいなら Lunar Planting Guide

- Tim Mahony が播種日誌として設計しており、まいた内容を記録して翌シーズンに読み返せます。
- バージョン8.2、2026年9月17日更新、iOS 17.6、120.3 MB。古い iPhone は対象外です。
- 評価はまだ3件で、どちらの方向にも判断材料が乏しい状態です。

月を完全に無視したいなら Seed to Spoon

- JP Garden のプランナーは霜の日付と作物の要求から日程を組みます。証拠が支持しているのはこの方式です。
- 評価9,270件、平均4.78、2026年5月7日更新、83.1 MB。
- 葉の日と根の日を区別することはありません。

月のデータをオフラインで、収益化なしで使いたいなら Moon Phase Calendar

- すべての数値を端末内で計算するので、電波もアカウントも不要です。
- 日の分類が月の出、薄明、日食月食、ソルナー時間帯と並び、菜園と夜空の両方をカバーします。
- 新しいアプリで評価はまだなく、播種日誌の機能もありません。

月に合わせた種まきが向いていないのはどんなときか?

判断がすでに外から決まっているときは月の暦を飛ばしてください。遅霜が終わっていない、地温が上の最低値を下回っている、雨が6日続く予報、唯一空いている午後が根の日なのに手元にあるのは葉物の苗、こうした場合はそのまま植えます。暦は条件の整った二つの日付を決める材料であり、通行止めではありません。

商業的な作付け計画や認証書類では完全に外してください。日の分類は園芸の慣習であって、監査される基準ではありません。今週何をまくべきか教えてほしいのなら、作付けプランナーのほうがどの月暦よりも役に立ちます。本稿で扱ったアプリも例外ではありません。

それでもこのリズムを電波のない畑で使いたいなら、iPhone には Moon Phase Calendar Offline、Android には Moon Phase Calendar を入れ、地温計と組み合わせてください。

月の種まきについて他によく聞かれることは?

種まきに最適な月相はどれですか?

伝統ではレタス、インゲン、トマトなど地上部を収穫する作物を29.5日周期の満ちる半分に、ニンジン、ビーツ、タマネギなどの根菜を欠ける半分に置きます。この区分を裏づける対照試験はないため、規則ではなく慣習として扱ってください。

葉の日や根の日とは何ですか?

マリア・トゥーンが、月が通過する星座から導いた4種類の日です。星座は2〜3日ごとに変わります。葉の日はレタスやキャベツ、根の日はニンジンやビーツ、花の日はブロッコリー、実の日はトマトやインゲンに向くとされます。

月に合わせた種まきは科学的に証明されていますか?

いいえ。120本超の文献を扱った2020年の Agronomy のレビューは、月相と植物生理を結ぶ信頼できる証拠を見つけませんでした。地表での月の引力は地球の約30万分の1、満月の光は昼光の約12万8千分の1です。

種まきのために月相を見るにはインターネットが必要ですか?

オフライン計算のアプリなら不要です。Moon Phase Calendar は月相、輝面比、月齢、月の出と月の入り、日の種類を1900年から2100年まで端末内で計算するため、機内モードでも動きます。通信でデータを取るアプリは、畑のある場所でこそ何も表示できません。

月は発芽の速さに影響しますか?

測れるかたちでは影響しません。地温は大きく影響します。ハリントンの表ではトマトが10 ° Cで43日、25 ° Cで6日、レタスが0 ° Cで49日、25 ° Cで2日です。これほどの大きさの月の効果が記録されたことはありません。

剪定は月のどの時期にすべきですか?

伝統的な規則は、樹液が下がるという想定で剪定と貯蔵用の収穫を欠ける半分に置きます。検討された文献にそれを支える記述はありません。植物が休眠し、材が乾いていて、霜の予報がないときに剪定してください。

南半球でも月の暦は使えますか?

使えます。ある瞬間の月相は地球上どこでも同じで、光っている側が反転して見えるだけです。変わるのは月の出と月の入りの時刻なので、一国向けに印刷された暦ではなく、自分の座標から計算するアプリを使ってください。

月暦アプリより先に買うべきものは何ですか?

地温計です。Alabama Extension の ANR-1061 表は、レタスとタマネギが2 ° C、ニンジンとエンドウが4 ° C、トマトとトウモロコシが10 ° C、インゲンとカボチャが16 ° C という最低値を示します。自分の畝がこの数字のどちら側かを知るほうが、どんな月の計画よりも価値があります。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). 月の満ち欠けに合わせた種まきのやり方. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases
© 2026 lapnito.cz s.r.o.