

## 温暖化時代の今こそ畑作業に役立つ

# 二十四節気入門

### 植物は「光」で季節を読んでいる

気温を見ながら作業を決めている農家は多いでしょう。しかし、じつは植物の体内時計は気温ではありません。「光」で動いているのです。

植物には、日が長くなることを感じて花をつける「長日植物」と、日が短くなることを感じて花をつける「短日植物」日長に左右されず、成長に伴い花をつける「中性植物」があります。

長日植物の野菜の例がホウレンソウやレタス。春になって日が長くなると、トウ立ち（花茎が伸びること）します。短日植物の野菜の例がシソ。夏至を過ぎて日が短くなると、花をつけ始めます。ちなみに、中性植物の野菜にはトマトやキュウリが挙げられます。

植物は、日の長短を認識し、次に来る季節を予測して子孫を残す行動を起こします。つまり、植物の体内時計は「光のリズム」で動いているのです。

### 気温は変わる、太陽は変わらない

地球の動きを正確に把握し、次に起こってくる季節の変化を俯瞰して予測できる暦を使うことは、農家にとって非常に有効です。近年、温暖化の影響で気温の変動が激しくなってきました。しかし、太陽の動き……地球の公転軌道は不変です。地球は今も昔も、365.25日かけて太陽の周りを一周しています。

人間は暦という技術を活用し、今の地球の位置を把握することで太陽の光の長短を認識し、植物の生育の予測をしっかりと立てて農業に活用していくことが大切です。暦を利用することで、台風や暑さ・寒さが来る時期を予測できるだけでなく、季節の進み具合、タネ播きの準備なども進められるのです。

### 二十四節気とは何か？

前述の通り、地球は太陽の周りを365.25日かけて公転しています。その軌道は約9億40,000万km。宇宙船地球号は、この距離を超正確な時間で一巡りする、超精密な時計だといえます。

二十四節気とは、この地球の公転軌道360度を24に分けたもの。約15度ずつ、約15日ごとに季節が進んでいきます。

基本となるのが、昼の長さが最も長い「夏至」、最も短い「冬至」、昼と夜が同じ長さの「春分」と「秋分」です。この「二至二分」が骨格となります。

さらには、各季節の始まりを示す「四立」……立春・立夏・立秋・立冬があり、この四立で区切られた期間が四季といわれるものです。そして各季節を六つの節気に分けたものが、二十四節気です。

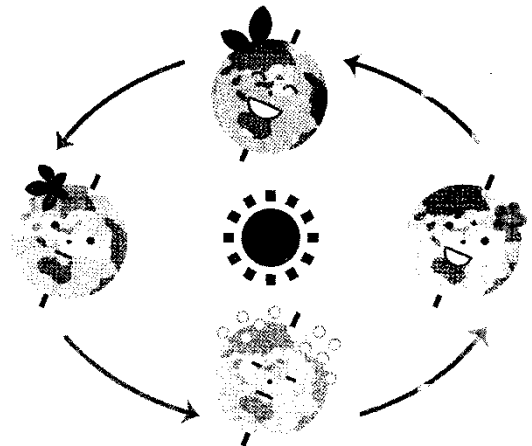
この暦は、紀元前4世紀ごろの中国で成立し、日本には6世紀の平安時代に伝わりました。太

陽の動きに着目した二十四節気は、農業にとって最も実用的な暦として使われ続けてきたのです。

### 「七十二候」と日本独自の「雑節」

二十四節気をさらに3分割したものが「七十二候」。約5度ずつ、約5日ごとの自然の変化を、「桜始開（さくらはじめてひらく）」「蛙始鳴（かわずはじめてなく）」など詩的に表現しています。地域ごとの気候差を加味すれば、より精度の高い播種暦（タネまきカレンダー）として活用できます。

さらに日本では、二十四節気に加えて「雑節」という独自の暦も使われてきました。八十八夜（立春から88日目、5月2日ごろ）は遅霜が降りる最後のタイミング。二百十日（立春から210日目、9月1日ごろ）は台風の注意喚起です。これらは農作業の重要な節目を示しています。



地球は太陽の周りを365.25日かけて公転し、約15日ごとに季節が進む。

### 夏至から始まる「暑さ」のリズム

夏至（6月21日ごろ）……昼の長さが最も長くなる日。地球に最も多くの光エネルギーが降り注ぎます。

しかし、夏至が一番暑いわけではありません。降り注いだ光エネルギーは熟に変わるまで約1カ月かかることから、夏至から30度進んだ大暑（7月22日ごろ）に暑さが極まるのです。

さらに30度、合計60度進むと処暑（8月23日ごろ）となり、海水温が上昇し切ったところで台風シーズンに突入します。雑節の二百十日や二百二十日（9月1～10日ごろ）が統計的に台風の多い時期と一致するのは、この海水温の上昇と深く関係しています。

つまり夏至から30度進むと大暑（暑さのピーク）、さらに30度進むと処暑（台風シーズン）となります。このリズムを知っていれば、「そろそろ暑さが本格化する」「台風に備える時期だ」ということが予測できます。

### 冬至から始まる「寒さ」のリズム

そして、夏至の反対側に位置するのが冬至（12月22日ごろ）。昼が最も短く、夜が最も長い日ですが、冬至が一番寒いわけではありません。地温が下がり切るのに約1カ月かかるため、冬至から30度進んだ大寒（1月20日ごろ）に寒さが極まります。

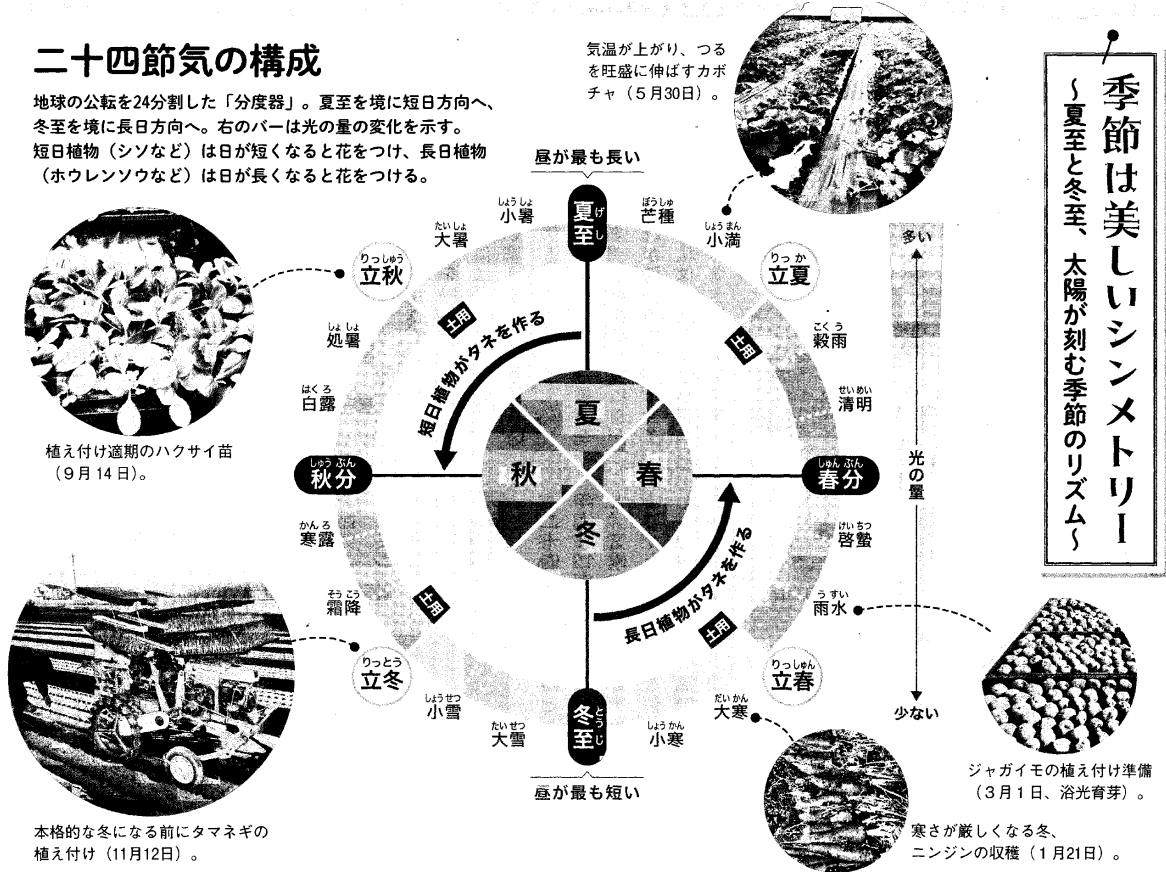
大寒からさらに30度進むと雨水（2月19日ごろ）。海水温が下がり切ったタイミングで、しとしとと雨が降り始め、雪解けが起こります。処暑が台風だったのに対し、雨水は穏やかな雨。厳寒期で止まっていた植物たちが水を吸い、根を伸ばし始める時期です。

冬至から30度進むと大寒（寒さのピーク）、さらに30度進むと雨水（雪解け、植物が目覚める）となります。

夏と冬、見事に対称的なリズム。自然の営みの美しさが、ここにあります。

## 二十四節気の構成

地球の公転を24分割した「分度器」。夏至を境に短日方向へ、冬至を境に長日方向へ。右のバーは光の量の変化を示す。短日植物（シソなど）は日が短くなると花をつけ、長日植物（ホウレンソウなど）は日が長くなると花をつける。



季節は美しいシンメトリー  
 夏至と冬至、太陽が刻む季節のリズム

## 日長の変化が、すべてのカギ

ここまで見てきたように、季節のリズムは光（日長）によって刻まれています。

夏至を過ぎて日が短くなることに反応してタネを作る「短日植物」と、冬至を過ぎて日が長くなることに反応してタネを作る「長日植物」。これらの成長もすべて光（日長）の変化が関係しています。気温は年によって変動しますが、日長は絶対に変わりません。だからこそ、二十四節気は今も昔も変わらず使える農業の指標なのです。

二十四節気を「分度器」として使いこなす  
 ～気候変動に合わせた柔軟な栽培計画～

# 春夏編

## 立春から始まる育苗

立春から立秋までの期間が、暦上の春夏に当たります。実際には、立春は厳寒期のど真ん中。立秋を過ぎても暑さは続きます。気象学的には、3～5月が春、6～8月が夏なので、暦の方が1カ月早いというのが実感に近いでしょう。

しかし、植物は気温ではなく日長で季節を感じています。立春には確実に日が伸びており、これが植物の生育スイッチを入れるのです。私は、立春を夏野菜の育苗開始の目安にしています。

かつて夏野菜の定植は、立夏（5月5日ごろ）の前の八十八夜（5月2日ごろ）が基本でした。遅霜が降りる最後のタイミングだったからです。しかし最近では温暖化で暖かさが前倒しに進むため、1～2節気（2～4週間）早い清明や穀雨のタイミングで夏野菜を植えることも多くなりました。

## 分度器として使いこなす

二十四節気を分度器として使い、「例年より15度ずらす」「30度早くまく」など、気候変動に合わせて角度を微調整していくといった柔軟な使い方ができるのも、二十四節気の利点です。

# 秋冬編

## 立秋から始まる秋冬野菜

暦上、立秋から立冬までが秋、立冬から立春までが冬になります。立秋のころはまだ夏真っ盛りですが、ここから秋冬野菜のタネまきが始まります。夏至を過ぎて日が短くなり始めると、植物は「そろそろ冬支度を」と感じ取ります。露地ではニンジンのタネまきが続き、育苗ハウスではキャベツ、ブロッコリー、ハクサイなどのタネまきが始まる時期です。

私の農場がある最近の湘南地域では、暑さが3週間ほど後ろ倒しになってきました。以前は9月初旬の白露がニンジンのタネまきの最終時期でしたが、秋分を過ぎて9月末にまいても、翌年2月末には収穫が可能になっています。季節の変動に合わせて、品種やタネまきの時期を調整することが重要です。

## 立冬からの土づくりと計画

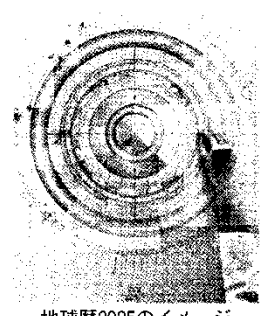
立冬のころからは、年をまたいで春に収穫する野菜のタネまきが始まります。お酒も寒仕込みがおいしいといわれますが、堆肥や緑肥のすき込みも立冬から小雪ごろまでに行うのが理想的です。この時期にすき込むと、微生物がゆっくりと分解し、豊潤な土壌になります。

そして冬至のころまでに、来年の夏野菜の作付計画を決めましょう。夏野菜のタネまきは立春前後に始まるため、冬至を目安に計画を立てておくとスムーズです。冬の間じっくりと計画を練る……これも大切な農作業の一つです。

## 地球暦

### ～太陽系を俯瞰する新しい暦～

私が日々活用しているのが、杉山開知氏が開発した「地球暦」です。地球暦は、天の北極から太陽系を俯瞰した円形の暦。春分から始まる1周の円に、二十四節気、七十二候、月の満ち欠けが表され、今、地球が太陽系のどこを運航しているのかが一目で分かります。太陽系全体の中で、今、地球がどこにいるのかという視点を持つことで、季節の流れがより立体的に見えてきます。地球暦2025のイメージ。



「地球暦」についての詳細はこちらを参照ください。

参考：太陽系空間地図 地球暦  
HELIO COMPASS <https://helio.stera.com/>

## 秋冬の節気カレンダー

節気	時期	主な野菜と作業	ひと言アドバイス
立秋	8/7ごろ	ハクサイ、キャベツ、ダイコンなどのタネまき	暦上は秋。実際は酷暑の真っただ中。
処暑	8/23ごろ	夏野菜の終了準備	海水温が温まり。台風シーズンが到来。
白露	9/8ごろ	秋野菜の管理	朝露が白く見えるころ。二百二十日の台風にも注意が必要。
秋分	9/23ごろ	冬野菜の準備開始	昼夜が同じ長さになります。春野菜のタネまきも可能な時期。
寒露	10/8ごろ	本格収穫開始	露が冷たくなります。収穫の秋到来。
霜降	10/24ごろ	霜対策、保存準備	初霜のころ。防寒対策を始める時期。
立冬	11/7ごろ	土づくり開始	冬の始まり。土づくりに好適な時期。
小雪	11/22ごろ	越冬緑肥の最終タネまき	小麦や緑肥麦の最終タネまき時期。
大雪	12/7ごろ	冬野菜の最盛期	気温が下がり、野菜の味がのってきます。
冬至	12/22ごろ	次年度計画の立案	日長最短。ここから長日方向へ。バーナリゼーション（低温による花芽形成）対策も必要。
小寒	1/5ごろ	タネの準備、道具の手入れ	寒さが厳しくなります。道具の手入れに好適な時期。
大寒	1/20ごろ	来年度の最終準備	最も寒い時期。春に向けて準備を整えます。

## 春夏の節気カレンダー

節気	時期	主な野菜と作業	ひと言アドバイス
立春	2/4ごろ	果菜類の育苗開始、土づくり	厳寒期ですが確実に日は伸びています。夏野菜の育苗開始。
雨水	2/19ごろ	ジャガイモの植え付け準備	雪解け水で土が潤う時期。土づくりに好適なタイミング。
啓蟄	3/5ごろ	ホウレンソウ、コマツナのタネまき開始	虫も動き出す季節。害虫対策の準備も始めたいところです。
春分	3/20ごろ	レタス、キャベツなど本格的な植え付け開始	昼夜が同じ長さになります。気候が安定する合図。
清明	4/4ごろ	キュウリ、ナスなど夏野菜の苗づくり	空気が澄む季節。発芽が揃いやすい時期。
穀雨	4/20ごろ	インゲン、エダマメなどのタネまき	穀物を潤す雨が降るころ。タネまきに絶好機。
立夏	5/5ごろ	夏野菜の植え付け本番	遅霜の心配がなくなります。安心して植え付けができる時期。
小満	5/21ごろ	生育管理、追肥	作物が順調に育つ時期。こまめな観察が大切。
芒種	6/6ごろ	穀物のタネまきと実りの交差点	田んぼでは田植え。畑では黄金色の麦が実ります。
夏至	6/21ごろ	秋冬野菜の計画完了、ダイズのタネまき	日長最大。ここから短日方向へシフト。
小暑	7/7ごろ	夏野菜の収穫開始	暑さ本格化。水管理がカギになります。
大暑	7/22ごろ	秋野菜の準備開始	最も暑い時期。だからこそ秋の準備を進めます。

## 内田達也

株式会社いかす取締役。1976年東京都生まれ。(公財)自然農法国際研究開発センターと霜里農場(金子美登氏)での有機農業研修後、農業法人理事などを経て、2015年に株式会社いかすを仲間と創業。現在、神奈川県平塚市・大磯町で8haのオーガニック農場を運営し、年間50品目の野菜を出荷。持続可能な農業の担い手を育てる「Fやさいの学校テラこや」を運営、メイン講師を務める。著書に『はじめての自然循環菜園』(家の光協会)。

タキイ種苗株式会社『はなとやさい』2026年2月号