

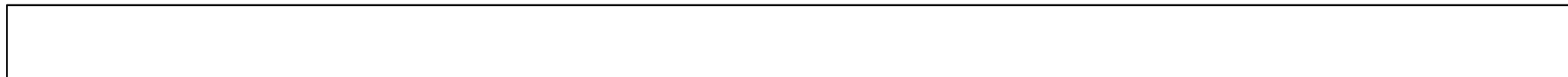
全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年1月8日

予報期間：1月10日～2月9日

この資料は、気象事業者等が、気象庁の提供する季節予報の根拠を理解するための補助資料であり、そのままの形で一般に提供することを想定して作成したものではありません。

特に注意を要する事項



出現の可能性が最も大きい天候

北日本日本海側では、平年に比べ曇りや雪の日が多いでしょう。
北日本太平洋側では、平年に比べ晴れの日が少ないでしょう。
東日本日本海側では、平年と同様に曇りや雪または雨の日が多いでしょう。
東・西日本太平洋側では、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。
西日本日本海側では、平年に比べ曇りや雪または雨の日が少ないでしょう。
沖縄・奄美では、平年に比べ曇りや雨の日が少ないでしょう。

全般1か月予報(確率)

1か月		気温(%)	降水量(%)	日照時間(%)	降雪量(%)
		低 並 高	少 並 多	少 並 多	少 並 多
北日本	日本海側 太平洋側	20:40:40	20:40:40 20:40:40	40:40:20 40:40:20	40:30:30
東日本	日本海側 太平洋側	20:30:50	20:40:40 60:30:10	40:30:30 20:30:50	40:30:30
西日本	日本海側 太平洋側	20:30:50	50:30:20 60:30:10	20:40:40 20:40:40	40:40:20
沖縄・奄美		30:30:40	60:30:10	20:40:40	

気温	1週目(%)	2週目(%)	3～4週目(%)
	低 並 高	低 並 高	低 並 高
北日本	10:40:50	20:50:30	30:30:40
東日本	20:30:50	20:40:40	20:40:40
西日本	20:40:40	20:40:40	20:40:40
沖縄・奄美	30:50:20	20:50:30	30:30:40

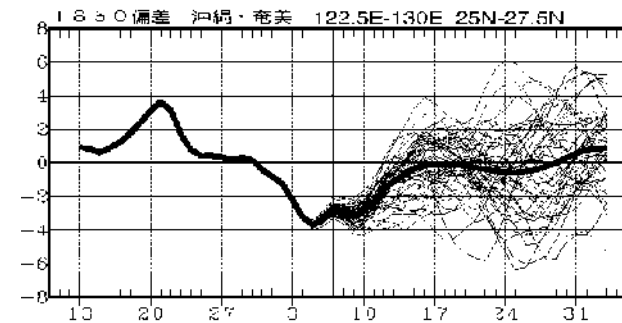
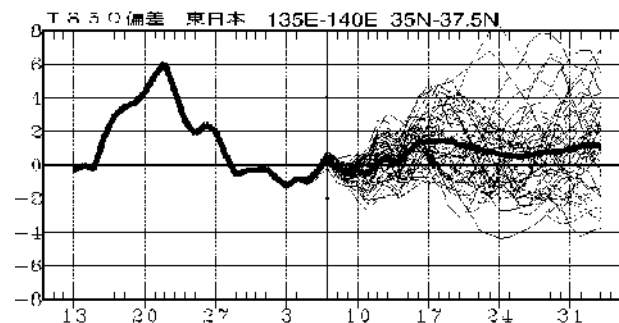
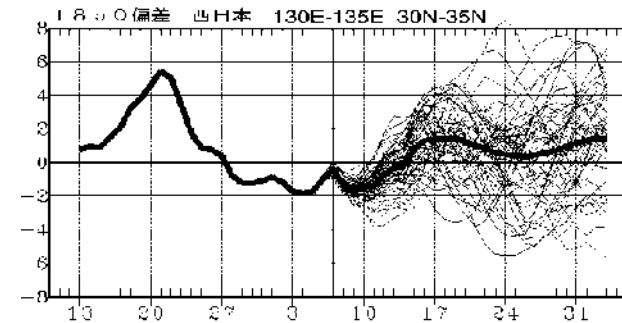
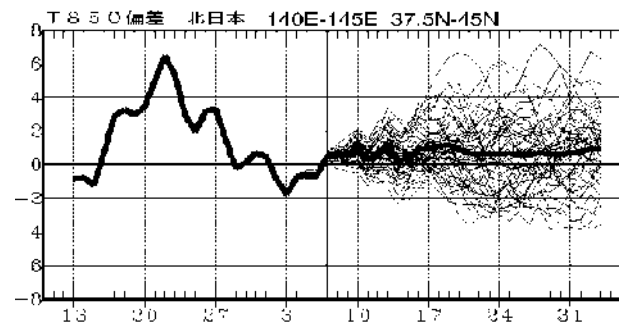
全般1か月予報のポイント

- 寒気の影響を受けにくい時期があるため、向こう1か月の気温は、東・西日本で高く、北日本で平年並か高いでしょう。
- 低気圧の影響を受けやすく、また冬型の気圧配置の影響を受けやすい時期があるため、向こう1か月の降水量は、北日本と東日本日本海側で平年並か多いでしょう。向こう1か月の日照時間は、北日本で平年並か少ないでしょう。
- 低気圧の影響を受けにくいいため、東日本太平洋側と西日本、沖縄・奄美では、向こう1か月の降水量は少ないでしょう。日照時間は、東日本太平洋側で多く、西日本、沖縄・奄美で平年並か多いでしょう。また、向こう1か月の降雪量は、西日本日本海側で平年並か少ないでしょう。

各週における天候のポイント(気温)

	1週目(1/10～1/16)	2週目(1/17～1/23)	3～4週目(1/24～2/6)
想定される天候(気温)	北・東日本で高く、西日本で平年並か高い。沖縄・奄美で平年並。	東・西日本で平年並か高く、北日本と沖縄・奄美では平年並。	東・西日本で平年並か高い。北日本、沖縄・奄美ではほぼ平年並。
根拠	北・東・西日本では暖かい空気が流れ込みやすい時期がある。(P.12,P.13参照)	冬型の気圧配置となりにくく、東・西日本では寒気の影響を受けにくい。(P.12,P.13参照)	冬型の気圧配置となりにくく、東・西日本では寒気の影響を受けにくい。ただし予測のばらつきが大きく、不確実性が高い。(P.12,P.13参照)

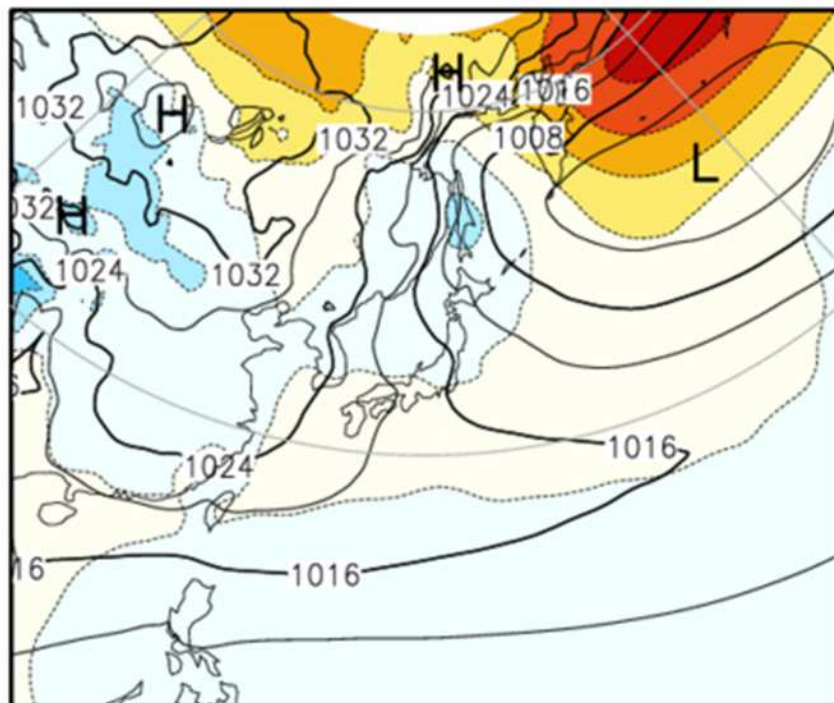
850hPa気温 偏差時系列



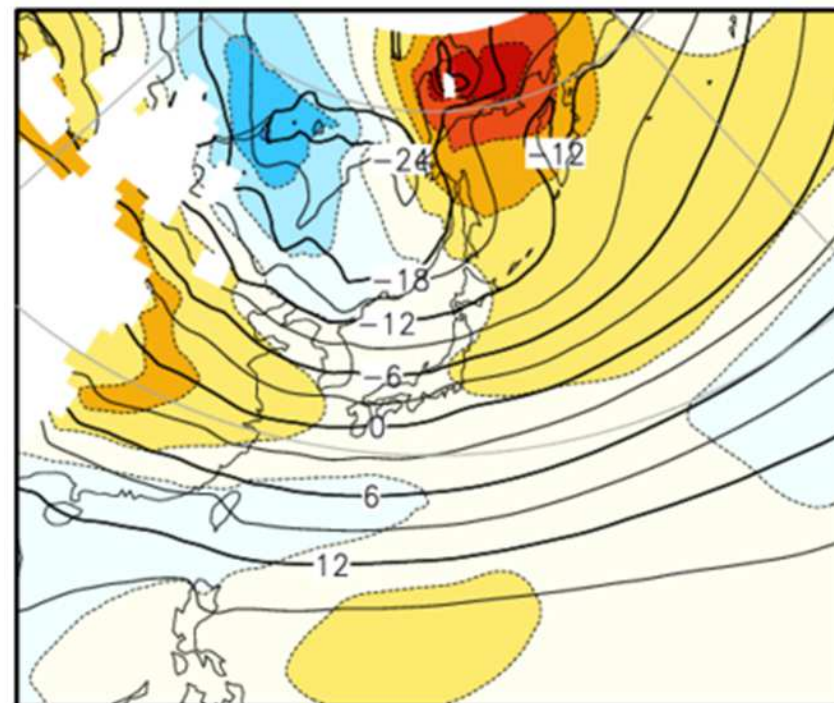
各週における天候のポイント(天気)

	1週目(1/10～1/16)	2週目(1/17～1/23)	3～4週目(1/24～2/6)
想定される 天候 (天気)	<ul style="list-style-type: none"> ・北日本日本海側では、低気圧の影響を受けやすいため、平年に比べ曇りや雪の日が多いでしょう。 ・北日本太平洋側では、低気圧の影響を受けやすいため、平年に比べ晴れの日が少ないでしょう。 ・東日本日本海側では、低気圧の影響を受けやすく、また冬型の気圧配置の影響を受けやすい時期があるため、平年に比べ曇りや雪または雨の日が多いでしょう。 ・東日本太平洋側では、低気圧の影響を受けにくいいため、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。 ・西日本日本海側では、平年と同様に曇りや雪または雨の日が多いでしょう。 ・西日本太平洋側では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。 ・沖縄・奄美では、低気圧の影響を受けにくいいため、平年に比べ曇りや雨の日が少ないでしょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・北日本日本海側では、平年と同様に曇りや雪の日が多いでしょう。 ・北日本太平洋側では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。 ・東日本日本海側では、平年と同様に曇りや雪または雨の日が多いでしょう。 ・東・西日本太平洋側では、低気圧の影響を受けにくいいため、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。 ・西日本日本海側では、低気圧の影響を受けにくいいため、平年に比べ曇りや雪または雨の日が少ないでしょう。 ・沖縄・奄美では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・北日本日本海側では、平年と同様に曇りや雪の日が多いでしょう。 ・東・西日本日本海側では、平年と同様に曇りや雪または雨の日が多いでしょう。 ・北・東・西日本太平洋側では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。 ・沖縄・奄美では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。
根拠	北日本と東日本日本海側は低気圧の影響を受けやすく、低気圧通過後に一時的に強い冬型の気圧配置の影響を受けやすい。一方、東日本太平洋側と沖縄・奄美では低気圧の影響を受けにくい。(P.10-P.13参照)	東日本太平洋側と西日本は低気圧の影響を受けにくい。(P.10-P.13参照)	予報の不確実性が大きく、全国的に平年と同様の天候を見込む。沖縄・奄美では低気圧や前線の影響を受けにくく、少雨傾向を見込む。(P.10-P.13参照)

海面気圧(1か月)



上空約1500mの気温(1か月)

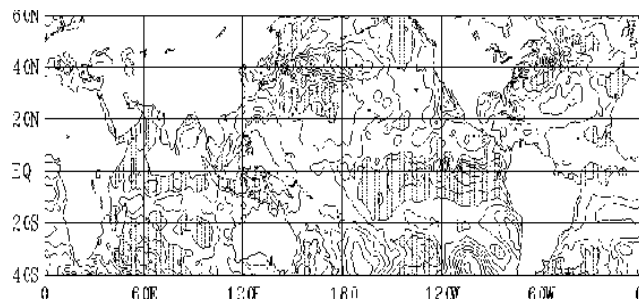


1か月平均の海面気圧(左図)は、アリューシャン低気圧が弱く、冬型の気圧配置となりにくいでしょう。一方、東シナ海から日本の南にかけては平年より高く、東日本太平洋側以西では低気圧の影響を受けにくいでしょう。また、北日本中心に平年より低く、低気圧の影響を受けやすい時期があるでしょう。

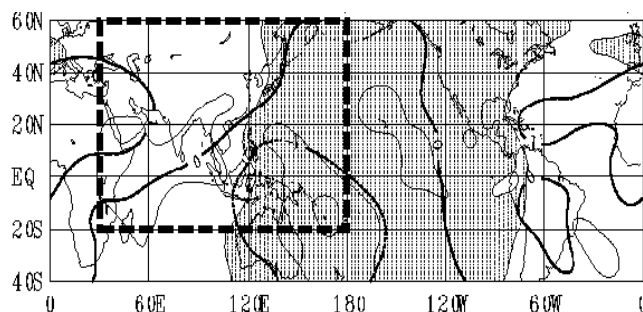
上空約1500mの気温(右図)は、寒気の影響を受けにくい時期があるため、北・東・西日本では平年より高いと予測されています。

予報資料の解釈(1か月) 熱帯循環場

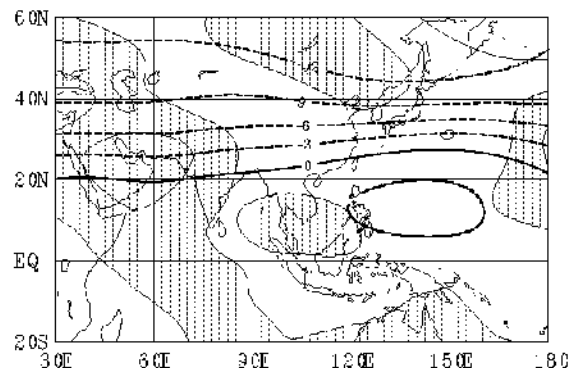
SST偏差



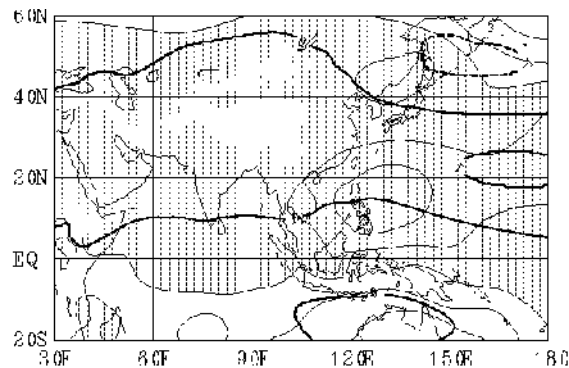
200hPa速度ポテンシャル



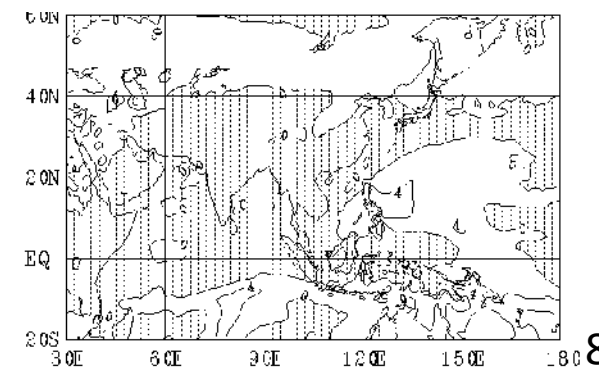
200hPa流線関数



850hPa流線関数



降水量



SST偏差は、太平洋熱帯域はラニーニャ現象的分布。太平洋西部は正偏差。インド洋西部を中心に負偏差。

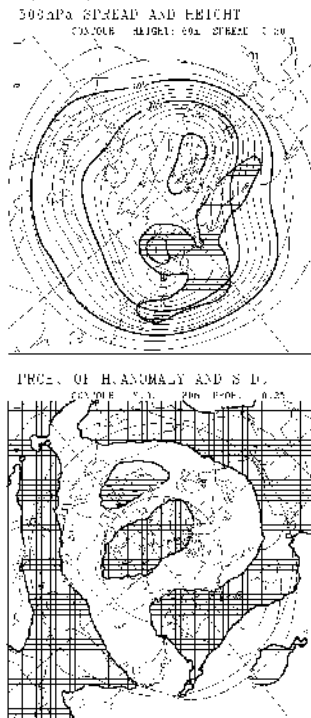
200hPa速度ポテンシャルは、アフリカ大陸からインド洋で広く上層収束偏差。太平洋では上層発散偏差。

200hPa流線関数は、アラビア半島と中国東北区付近で低気圧性循環偏差、東シナ海から日本の南では高気圧性循環偏差。亜熱帯ジェット気流沿いの波列や熱帯の対流活動の影響が見られる。

850hPa流線関数は、フィリピン付近で低気圧性循環偏差が明瞭。

降水量は、フィリピン周辺で多雨偏差。日本付近では東日本太平洋側から沖縄・奄美にかけて少雨偏差。

予報資料の解釈(1か月) 北半球循環場

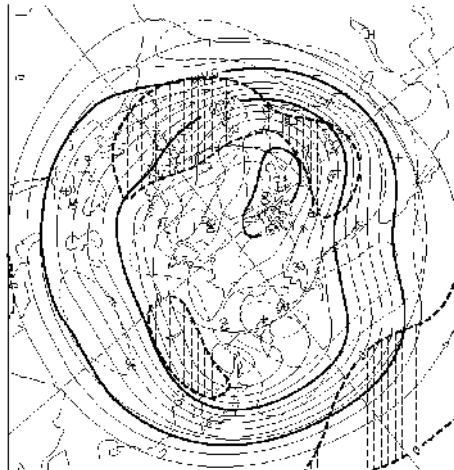


500hPa高度は、ヨーロッパから日本付近にかけて波列パターンが見られる。東シベリアではリッジが明瞭な一方、中国東北区付近はトラフとなって負偏差。

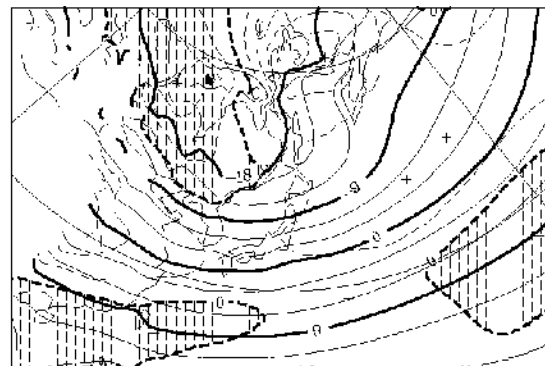
850hPa気温は、日本のはるか東を中心に正偏差。本州付近では正偏差。一方、華南から日本の南にかけては負偏差。

海面気圧は、アリューシャン低気圧が弱く、冬型の気圧配置となりにくい。一方、東シナ海から日本の南では平年より高く、東日本太平洋側以西では低気圧の影響を受けにくい。また、北日本中心に平年より低く、低気圧の影響を受けやすい時期がある。

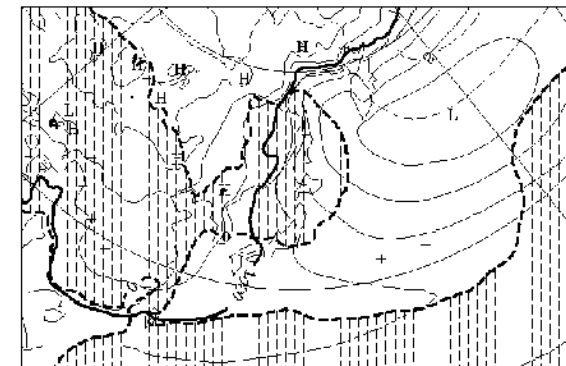
500hPa高度



850hPa気温

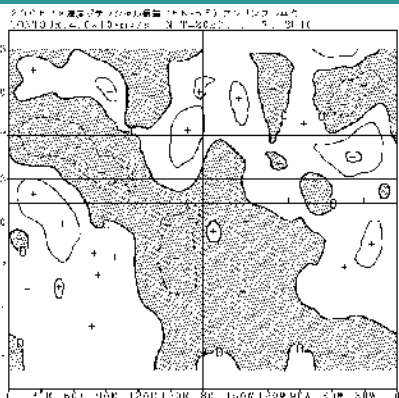


海面気圧



予報資料の解釈(各週) 熱帯の対流活動

200hPa速度ポテンシャル偏差時系列

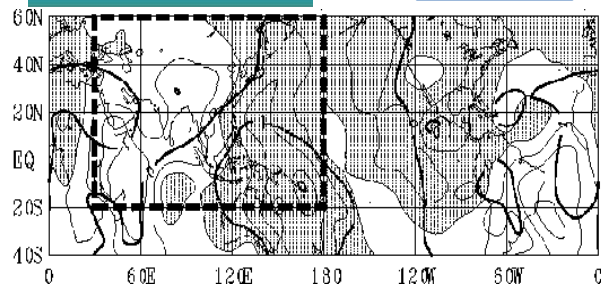


200hPa速度ポテンシャルは、期間を通してフィリピンの東では上層発散偏差が続くが、3～4週目にかけて日付変更線付近がその中心となる。

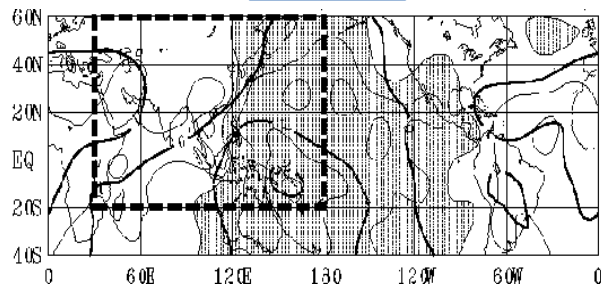
降水量は、期間を通してインド洋中部から東部で少雨偏差、フィリピン周辺で多雨偏差。日本付近は、1週目に北・東日本日本海側を中心に多雨偏差で、東日本太平洋側から沖縄・奄美では、期間を通して少雨偏差。

200hPa速度ポテンシャル

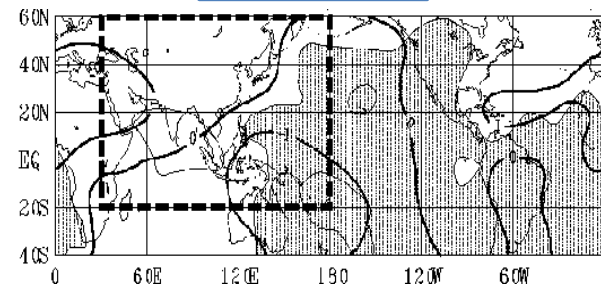
1週目



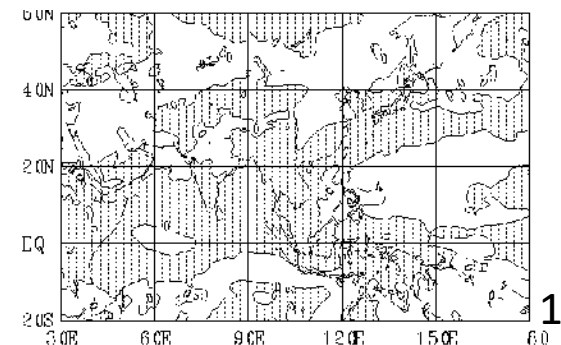
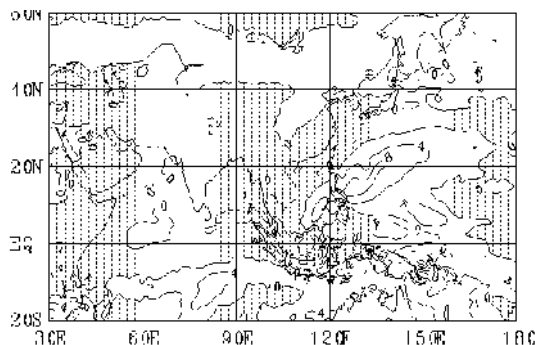
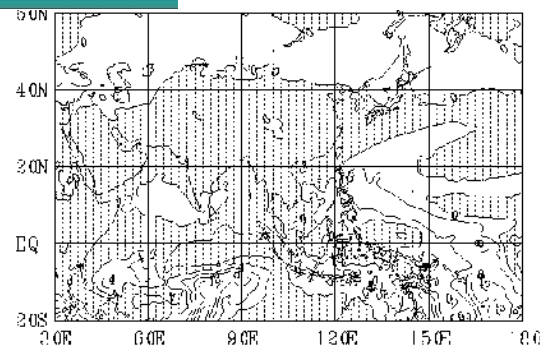
2週目



3～4週目



降水量



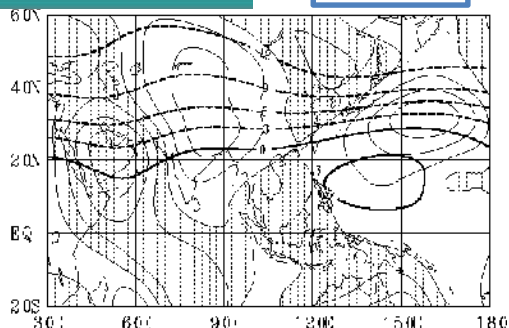
予報資料の解釈(各週) 熱帯循環場

200hPa流線関数は、亜熱帯ジェット気流上に波列が見られ、1週目はアラビア半島と中国東北付近で低気圧性循環偏差、2週目は中東と中央シベリア付近を中心に低気圧性循環偏差で、チベット付近で高気圧性循環偏差。3～4週目は波列は不明瞭となるが、東シナ海付近は弱い高気圧性循環偏差。

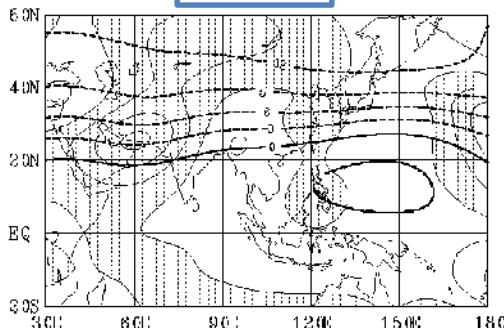
850hPa流線関数は、インド洋からインドネシア付近で低気圧性循環偏差が持続する。1週目から2週目にかけては、対流活動に対応して、フィリピン付近で低気圧性循環偏差が明瞭で、沖縄・奄美の少雨への影響が期間を通じて持続する。沖縄・奄美付近は北東風偏差で、東日本太平洋側から沖縄・奄美では暖かく湿った空気が入りにくい(低気圧の影響を受けにくい)ことが予測される。

200hPa流線関数

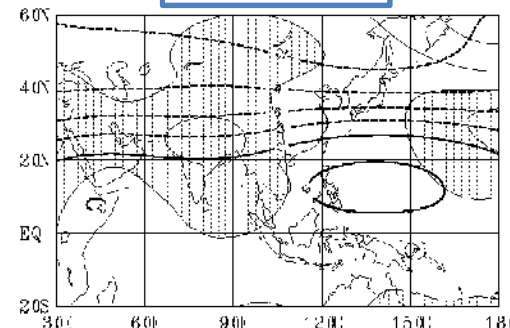
1週目



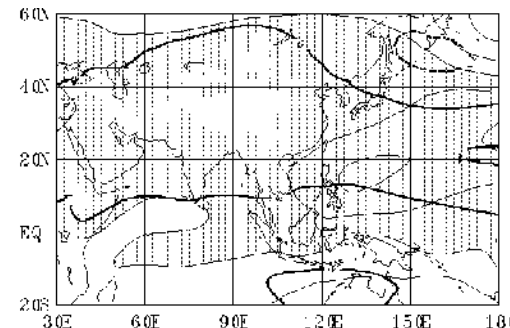
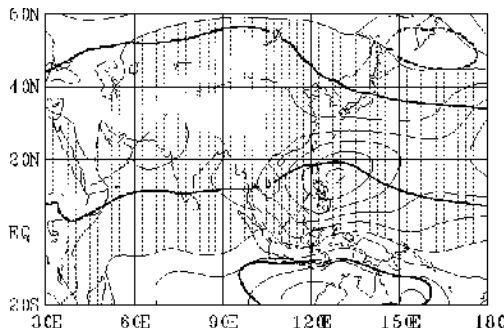
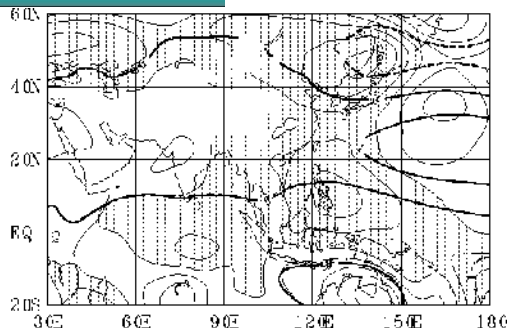
2週目



3～4週目



850hPa流線関数

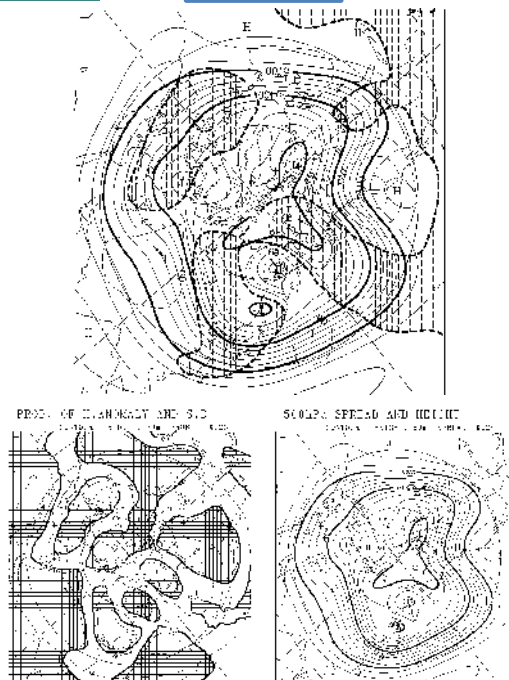


予報資料の解釈(各週) 北半球循環場

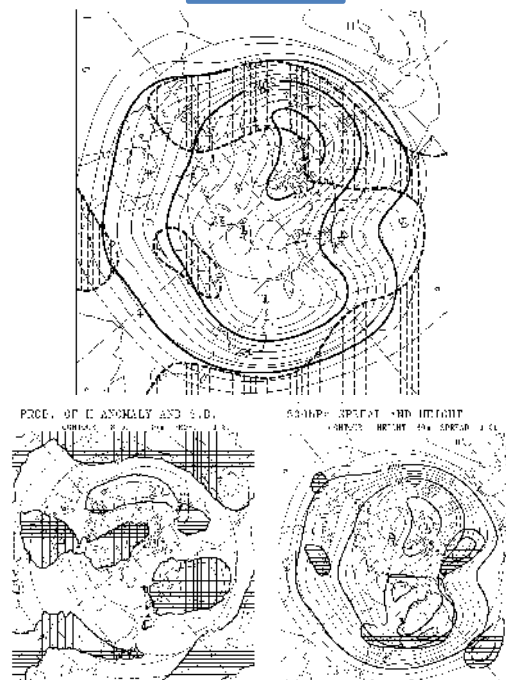
500hPa高度は、1週目は分裂した極渦がサハリン付近で強く、東シベリアでリッジが強まる。沿海州から黄海付近にかけてはトラフとなり負偏差で、西谷傾向となり、北日本中心に低気圧の影響を受けやすい。2週目は極渦がカナダの北で強く、強いリッジが北米西岸に予測される。日本付近は正偏差だが、予測の不確実性が大きい。3～4週目も2週目同様に、日本付近は正偏差となり、上空の寒気は入りにくい予測だが、日本周辺のスプレッドが大きい。2週目以降の日本付近への寒気の動向には不確実性が大きい。

500hPa高度

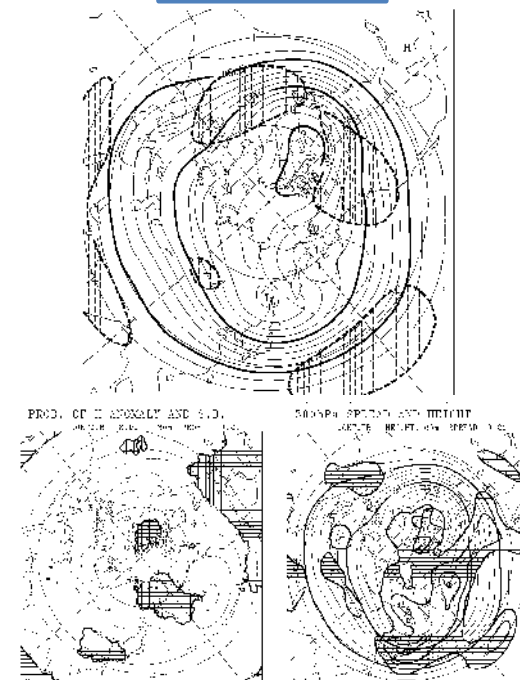
1週目



2週目



3～4週目



予報資料の解釈(各週) 日本周辺循環場

850hPa気温は、1週目は沖縄・奄美を中心に負偏差で、日本の東を中心に正偏差。北・東日本を中心に寒気の影響を受けにくく、暖かい空気が流れ込みやすい時期がある。2週目は本州中心に正偏差となり、寒気の影響を受けにくい。3～4週目も日本の東から本州付近を中心に正偏差が予測される。

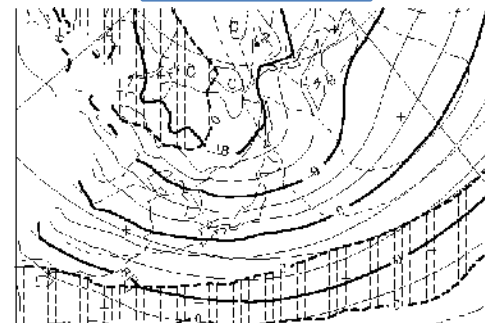
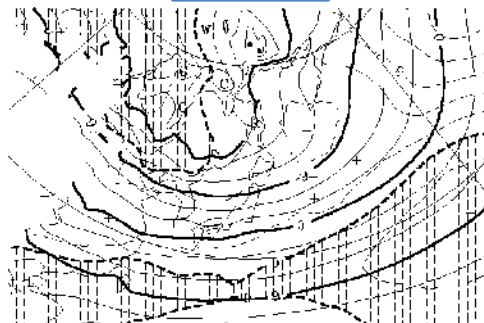
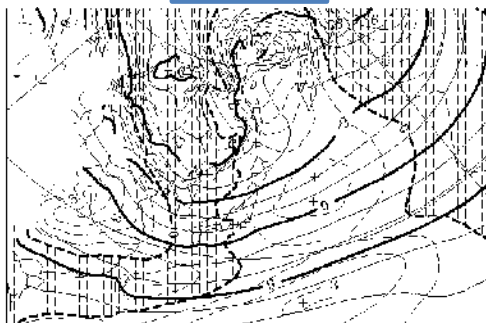
海面気圧は、1週目はオホーツク海付近を中心に負偏差が明瞭で、北・東日本日本海側を中心に低気圧や寒気の影響を受けやすい一方、沖縄・奄美から東日本太平洋側を中心に平年より高く、低気圧の影響を受けにくい。2週目以降はアリューシャン低気圧が弱く、冬型の気圧配置となりにくく、また日本付近は気圧が平年より高く、東日本太平洋側以西は低気圧の影響を受けにくい。

1週目

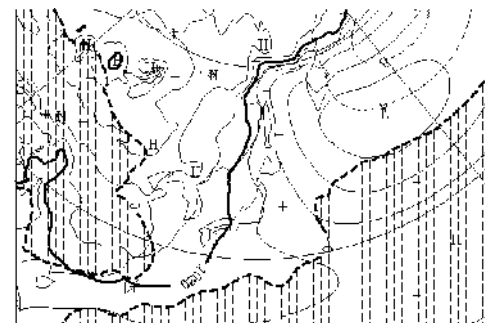
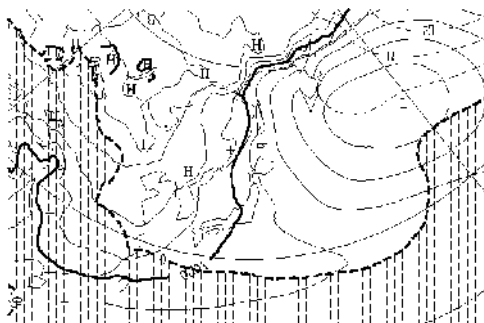
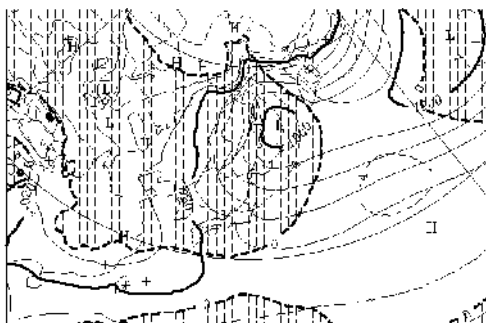
2週目

3～4週目

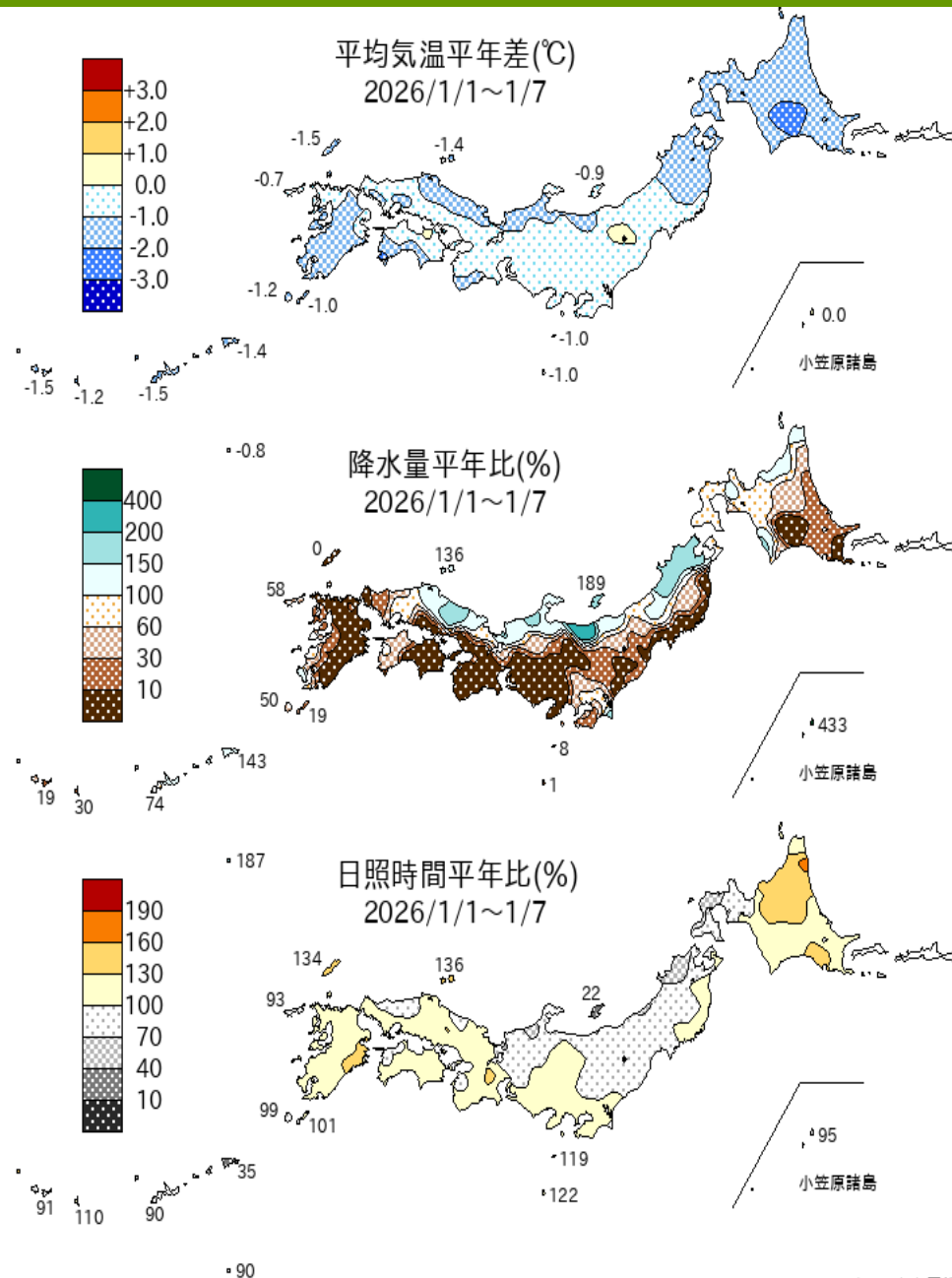
850hPa気温



海面気圧



(参考)最近1週間の天候経過



最近1週間(1月1日～1月7日)は、期間の前半を中心に冬型の気圧配置が強まり、日本海側を中心に降雪量が多くなりました。気温は、全国的に平年を下回りました。降水量は、低気圧の影響を受けにくかった北・東・西日本太平洋側と沖縄・奄美を中心に平年を大きく下回った一方、寒気の影響を受ける時期のあった東日本日本海側では平年を上回りました。日照時間は、北・東・西日本太平洋側を中心に平年を上回り、北・東日本日本海側では平年を下回った所が多くなりました。沖縄・奄美では、寒気の影響を受けやすかったため、日照時間は平年を下回りました。

(2026/1/8更新)

All rights reserved. Copyright(c) Japan Meteorological Agency