

# 全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年1月15日

予報期間：1月17日～2月16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

期間の前半は、全国的に気温がかなり低くなる見込みです。北・東・西日本日本海側を中心に降雪量がかなり多くなる所があるでしょう。

## 出現の可能性が最も大きい天候

北日本日本海側では、平年と同様に曇りや雪の日が多いでしょう。  
東日本日本海側では、平年に比べ曇りや雪または雨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。  
北・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。  
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。

# 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	50:30:20	30:30:40 40:30:30	40:30:30 20:40:40	20:40:40
東日本	日本海側 太平洋側	40:40:20	20:40:40 50:30:20	40:40:20 20:30:50	20:40:40
西日本	日本海側 太平洋側	40:40:20	40:40:20 50:30:20	20:40:40 20:30:50	30:30:40
沖縄・奄美		40:30:30	40:40:20	30:40:30	

気温	1週目(%)	2週目(%)	3～4週目(%)
	低 並 高	低 並 高	低 並 高
北日本	50:40:10	60:30:10	30:40:30
東日本	30:50:20	60:30:10	30:30:40
西日本	20:50:30	60:30:10	30:30:40
沖縄・奄美	30:50:20	50:30:20	30:40:30

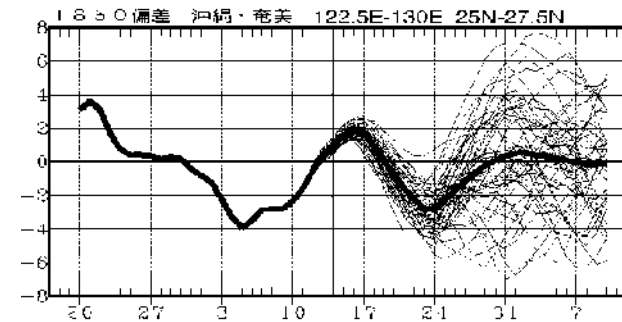
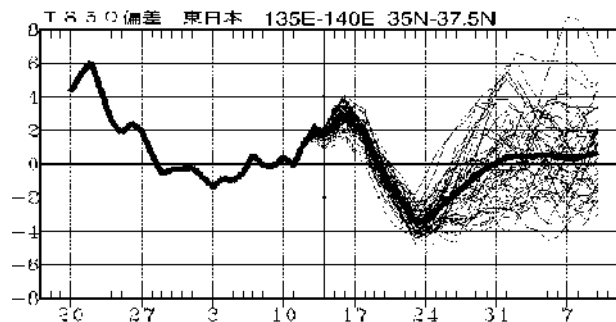
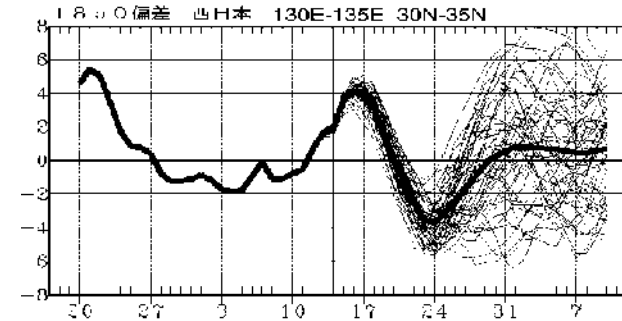
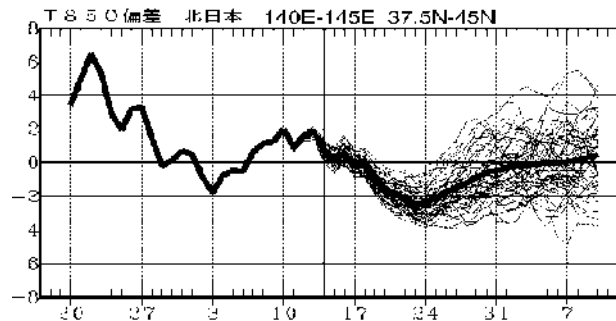
## 全般1か月予報のポイント

- 寒気の影響を受けやすい時期があるため、向こう1か月の気温は、北日本で低く、東・西日本で平年並か低いでしょう。特に、期間の前半は全国的にかなり低くなる見込みです。
- 低気圧の影響を受けやすく、また冬型の気圧配置が強まる時期があるため、東日本日本海側では、向こう1か月の降水量は平年並か多く、日照時間は平年並か少ないでしょう。また、降雪量は、北・東日本日本海側で平年並か多いでしょう。特に、期間の前半は北・東・西日本日本海側を中心に降雪量がかかなり多くなる所があるでしょう。
- 低気圧の影響を受けにくい時期があるため、向こう1か月の降水量は、東・西日本太平洋側では少なく、西日本日本海側と沖縄・奄美では平年並か少ないでしょう。日照時間は、東・西日本太平洋側では多く、北日本太平洋側と西日本日本海側では平年並か多いでしょう。

# 各週における天候のポイント(気温)

	1週目(1/17~1/23)	2週目(1/24~1/30)	3~4週目(1/31~2/13)
想定される天候(気温)	北日本では低い。東・西日本と沖縄・奄美では平年並。	全国的に低い。	全国的にほぼ平年並。
根拠	東日本以西では、冬型の気圧配置が緩み、寒気の影響を受けにくい時期もあるが、期間の終わりにかけて、大陸からの寒気の影響を受けやすい。(P.12,P.13参照)	冬型の気圧配置が強まる時期があり、寒気の影響を受けやすい。(P.12,P.13参照)	冬型の気圧配置が次第に緩むが、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

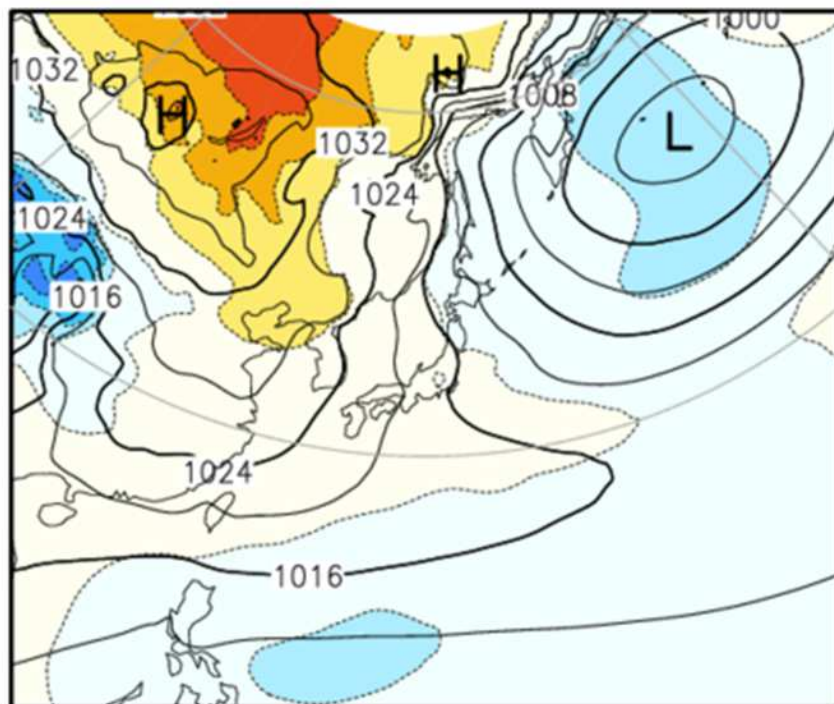


# 各週における天候のポイント(天気)

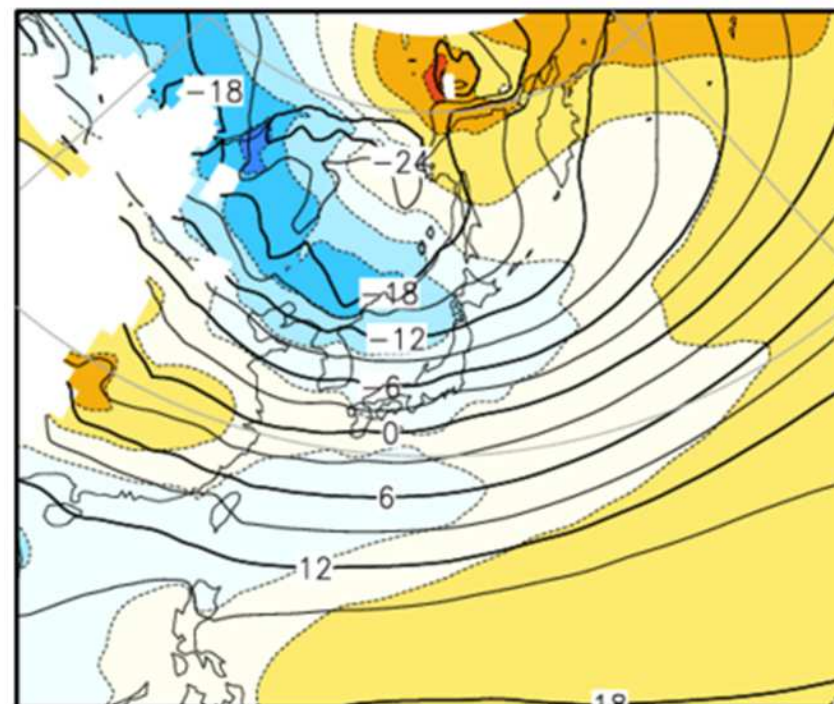
	1週目(1/17～1/23)	2週目(1/24～1/30)	3～4週目(1/31～2/13)
想定される 天候 (天気)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・北日本日本海側では、低気圧の影響を受けやすいため、平年に比べ曇りや雪の日が多いでしょう。</li> <li>・北日本太平洋側では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。</li> <li>・東日本日本海側では、低気圧の影響を受けやすく、また冬型の気圧配置が強まりやすい時期があるため、平年に比べ曇りや雪または雨の日が多いでしょう。</li> <li>・西日本日本海側では、低気圧の影響を受けにくいため、平年に比べ曇りや雪または雨の日が少ないでしょう。</li> <li>・東・西日本太平洋側では、低気圧の影響を受けにくいため、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。</li> <li>・沖縄・奄美では、寒気や湿った空気の影響で、平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・東日本日本海側では、冬型の気圧配置が強まり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。</li> <li>・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。</li> <li>・北・東・西日本太平洋側では、低気圧の影響を受けにくいため、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
根拠	北・東日本日本海側では低気圧の影響を受けやすく、低気圧通過後には冬型の気圧配置が強まりやすい時期がある。一方、東・西日本太平洋側と西日本日本海側では低気圧の影響を受けにくい。沖縄・奄美では寒気や湿った空気を受けやすい。(P.10-P.13参照)	北・東・西日本太平洋側では低気圧の影響を受けにくい。東日本日本海側では冬型の気圧配置が強まりやすい時期がある。(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。(P.10-P.13参照)



## 海面気圧(1か月)



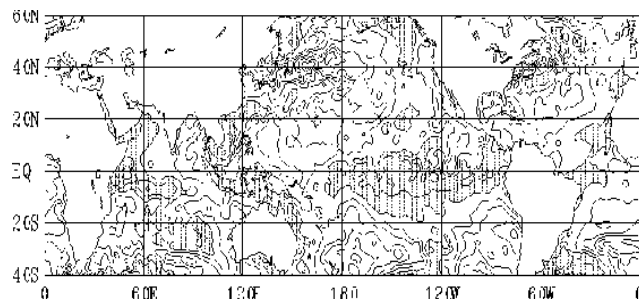
## 上空約1500mの気温(1か月)



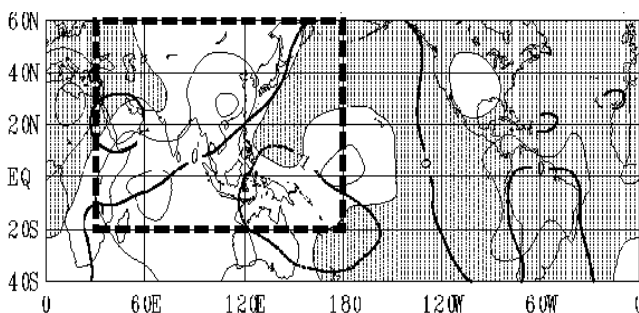
1か月平均の海面気圧(左図)は、日本の東海上では平年より低い一方、シベリアから東アジアにかけて広く平年より高く予測されています。アリューシャン低気圧とシベリア高気圧がともに強いため、日本周辺では冬型の気圧配置が強まりやすい時期があるでしょう。上空約1500mの気温(右図)は、全国的に平年より低く、寒気の影響を受けやすい時期があるでしょう。

# 予報資料の解釈(1か月) 熱帯循環場

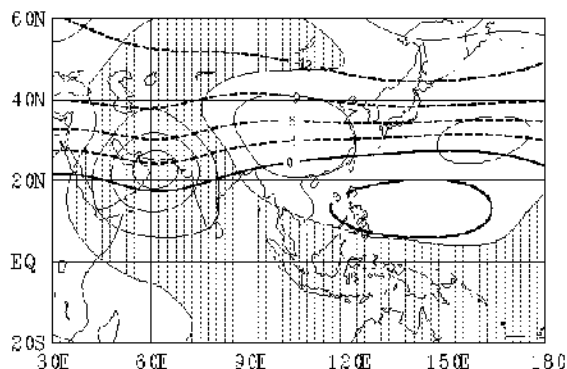
## SST偏差



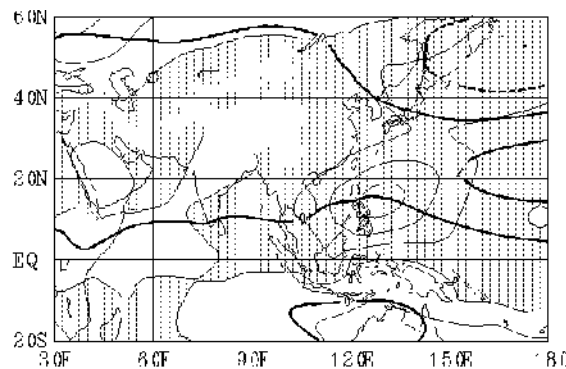
## 200hPa速度ポテンシャル



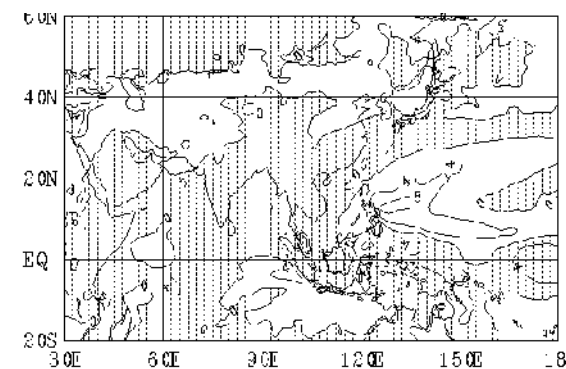
## 200hPa流線関数



## 850hPa流線関数



## 降水量



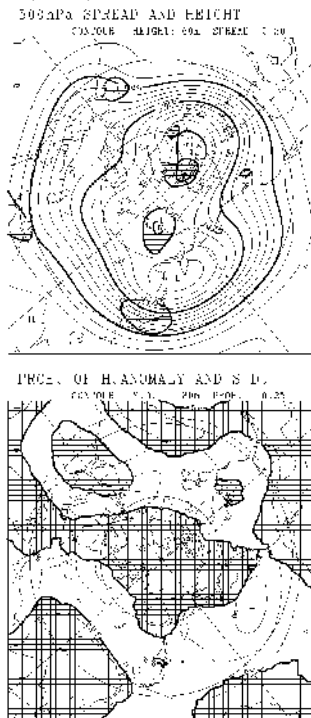
SST偏差は、太平洋熱帯域はラニーニャ現象的分布。太平洋西部とインド洋東部で正偏差。インド洋西部では負偏差。200hPa速度ポテンシャルは、インド洋と太平洋中部を中心に上層収束偏差。フィリピンの東では上層発散偏差。200hPa流線関数は、亜熱帯ジェット気流沿いの波列が見られ、アラビア海では低気圧性循環偏差、チベット付近では高気圧性循環偏差。日本周辺は相対的な低気圧性循環偏差となるが、波束伝播による位相の予測には不確実性がある。

850hPa流線関数は、フィリピンの東で低気圧性循環偏差が明瞭。

降水量は、フィリピンの東で多雨偏差。日本付近では東日本日本海側中心に多雨偏差で、東日本太平洋側から沖縄・奄美にかけては少雨偏差。



# 予報資料の解釈(1か月) 北半球循環場

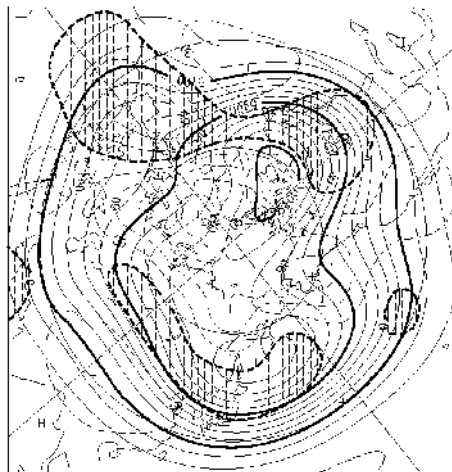


500hPa高度は、北アメリカからヨーロッパにかけて寒帯前線ジェット気流沿いの波列が明瞭で、カナダの北とヨーロッパでは正偏差。極渦が分裂し、その一つがオホーツク海付近に予想される。バイカル湖付近からアリューシヤンの南では負偏差となり、中緯度帯に寒気が流入しやすい負の北極振動(AO)に対応する場が予測される。ただし、波束伝播する位相の不確実性から日本周辺の予測のスプレッドは大きい。

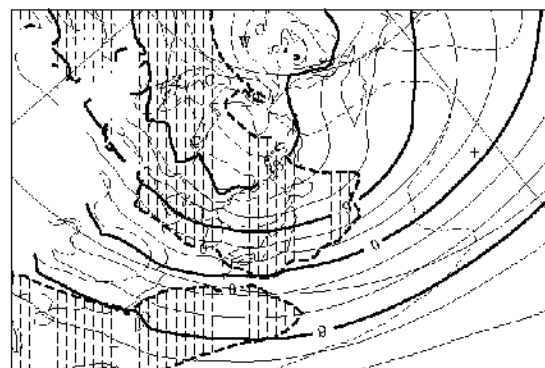
850hPa気温は、全国的に大陸から広がる負偏差に広く覆われる。

海面気圧は、日本の東海上では平年より低い一方、シベリアから東アジアにかけて広く平年より高く、アリューシヤン低気圧とシベリア高気圧がともに強いいため、日本周辺では冬型の気圧配置が強まりやすい時期がある。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時期がある。また、北日本では平年より低く、北日本日本海側では低気圧の影響を受けやすい時期がある。

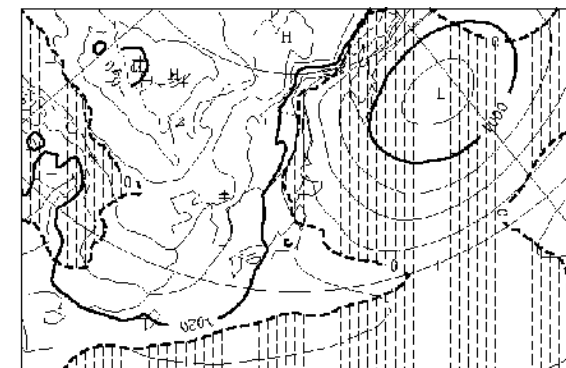
500hPa高度



850hPa気温

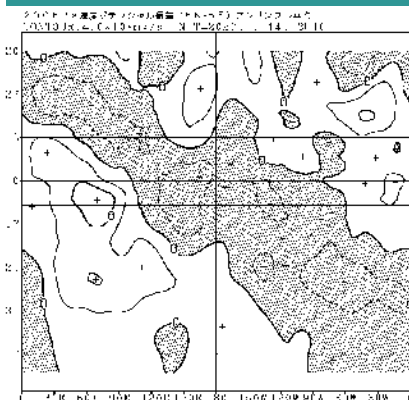


海面気圧



# 予報資料の解釈(各週) 熱帯の対流活動

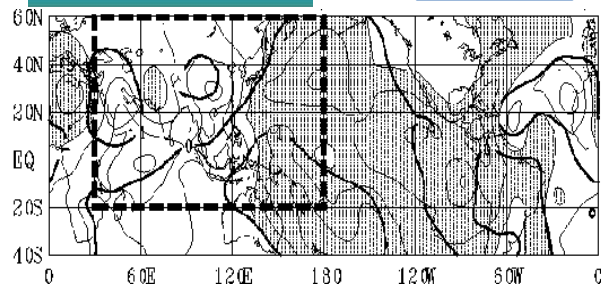
## 200hPa速度ポテンシャル偏差時系列



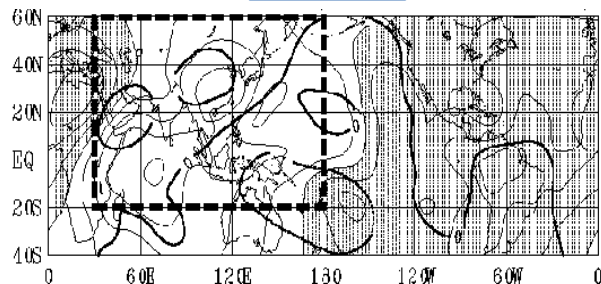
200hPa速度ポテンシャルは、季節内振動により、インド洋では1週目から2週目は上層収束偏差で、3～4週目にはインド洋北西部で上層発散偏差となる。また、フィリピンの東では1週目に上層発散偏差で、2週目には弱まるが、相対的には上層発散偏差が続き、3～4週目には再び上層発散偏差が予測される。降水量は、期間を通してインド洋から東シナ海では少雨偏差。1週目は、フィリピン付近で多雨偏差で、2週目以降もフィリピンの東を中心に多雨偏差。日本付近では、東日本日本海側を中心に多雨偏差の一方、東日本太平洋側から沖縄・奄美にかけて少雨偏差が続く。

## 200hPa速度ポテンシャル

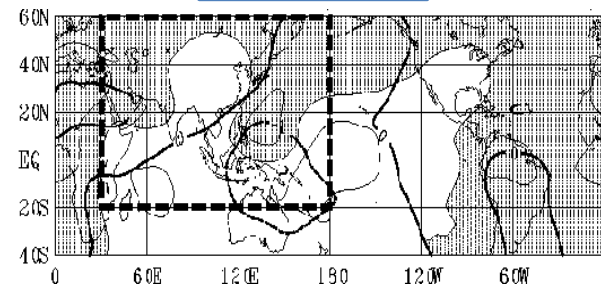
1週目



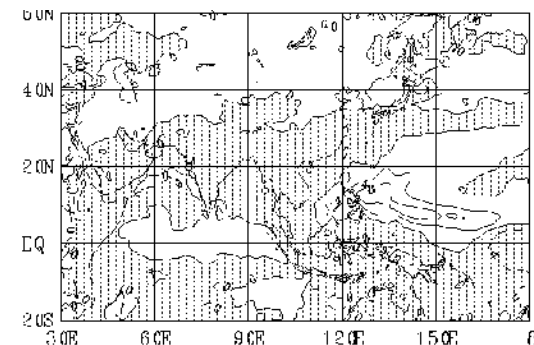
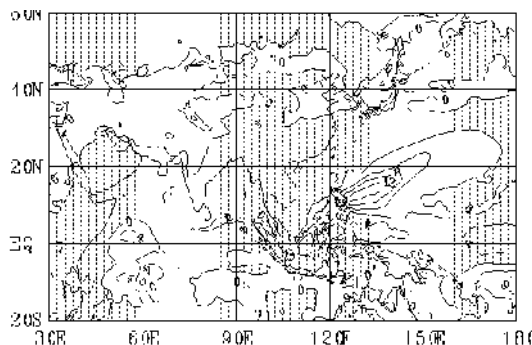
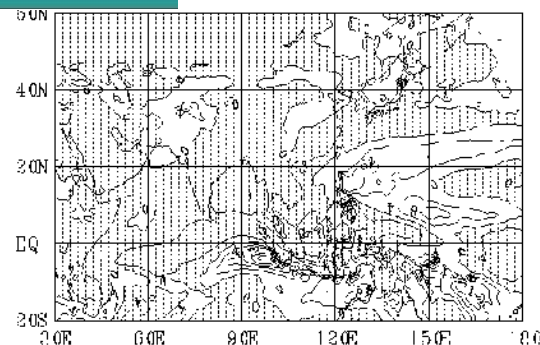
2週目



3～4週目



## 降水量



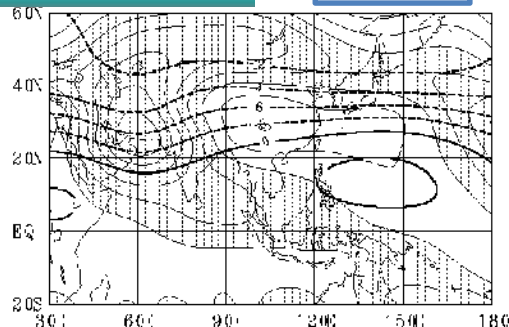
# 予報資料の解釈(各週) 熱帯循環場

200hPa流線関数は、アラビア半島付近から北太平洋にかけての亜熱帯ジェット気流上に波列が見られ、1週目は中東で低気圧性循環偏差で、華南では高気圧性循環偏差。2週目はアラビア海付近と日本付近を中心に低気圧性循環偏差で、華北では高気圧性循環偏差。ただし、波束伝播する位相には予測の不確実性がある。3～4週目は波列はやや不明瞭となる。

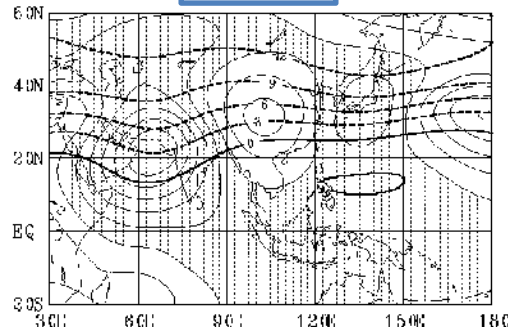
850hPa流線関数は、フィリピン付近を中心に、1週目は対流活動に対応して低気圧性循環偏差が明瞭で、2週目は1週目より偏差は弱まるものの、3～4週目にかけても低気圧性循環偏差が持続する。1週目はフィリピン付近で対流の活発な領域が広がるため、沖縄・奄美では湿った空気の影響を受ける可能性があるが、2週目以降、日本の南では北東風偏差が予測され、東日本太平洋側から沖縄・奄美では暖かく湿った空気が入りにくい。

## 200hPa流線関数

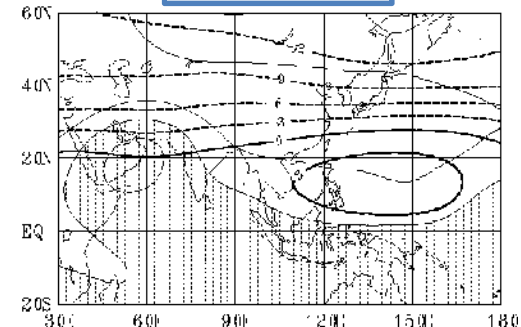
### 1週目



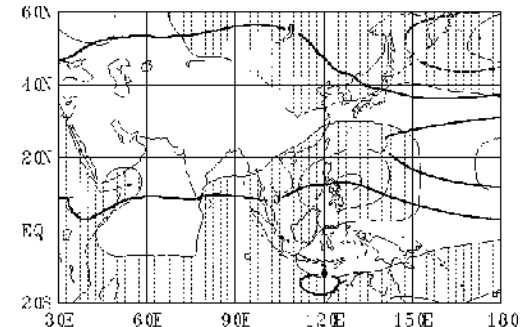
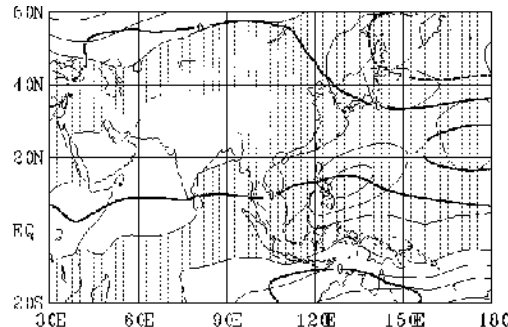
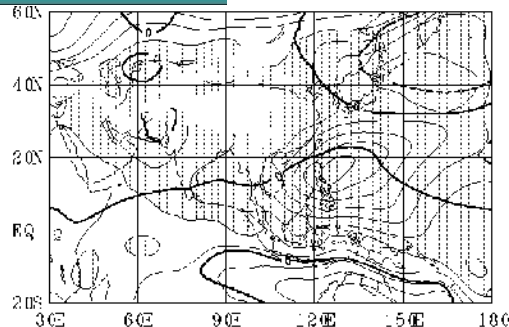
### 2週目



### 3～4週目



## 850hPa流線関数



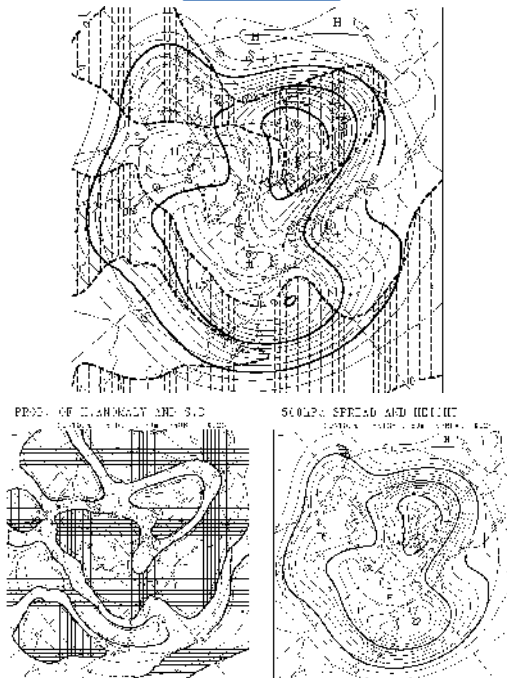


# 予報資料の解釈(各週) 北半球循環場

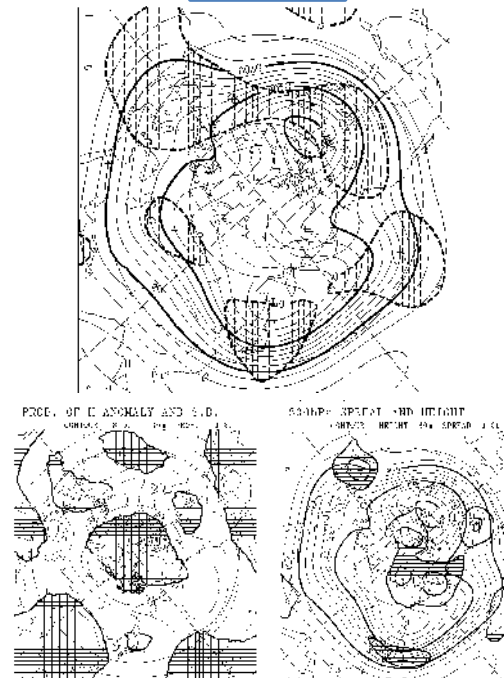
500hPa高度は、1週目は北太平洋の東部とヨーロッパ付近でリッジが強く、極渦が分裂し、その一つがオホーツク海付近に南下する。また、亜熱帯ジェット気流上のロスビー波束伝播が重なり、期間の終わりから2週目にかけて、これらの影響によって中国東北区から北日本付近は負の高偏差確率が50%以上となり、寒気の影響が強い。3～4週目には北アメリカのリッジは弱まり、日本付近の平年からの偏りは小さくなる。日本の南では正の高偏差確率50%以上の領域が広がる。ただし、日本周辺では、北アメリカから伝播する位相の予測に不確実性があり、2週目以降はスプレッドが大きい。

## 500hPa高度

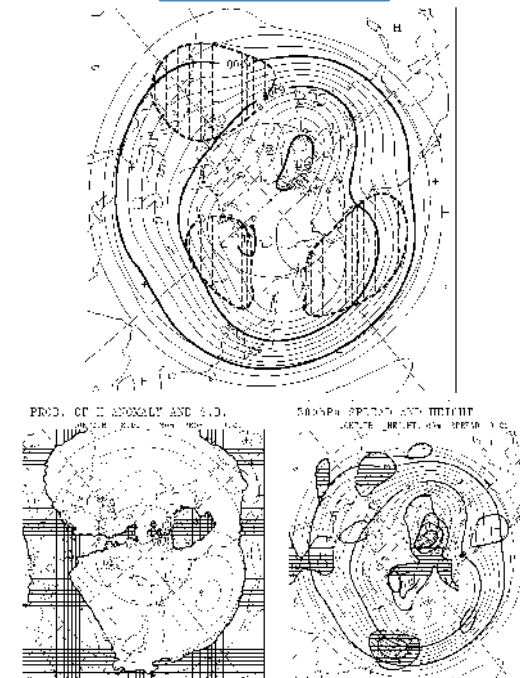
### 1週目



### 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、2週目には大陸から寒気が入り、1週目は北日本を中心に、2週目は東・西日本を中心に負偏差に広く覆われ、寒気の影響を受けやすい。3～4週目には、日本付近は平年からの隔たりは小さくなる。ただし、上空の予測に不確実性が大きいいため、寒気の影響にも不確実性がある。

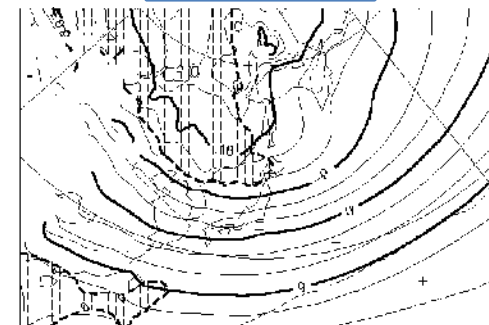
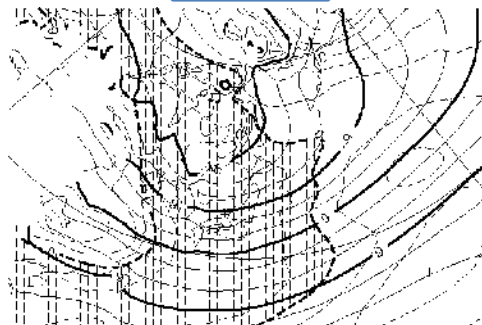
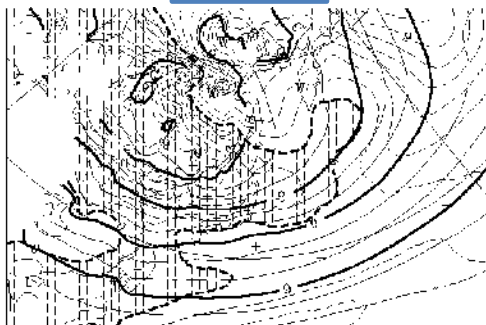
海面気圧は、1週目から2週目にかけて、アリューシャン低気圧とシベリア高気圧がともに強いため、日本周辺で冬型の気圧配置が強まりやすい。一方、2週目には大陸から日本の南に高気圧が張り出す予測となり、北日本太平洋側から沖縄・奄美では低気圧の影響を受けにくい。3～4週目には気圧の傾きは1、2週目よりも小さくなる予測。

1週目

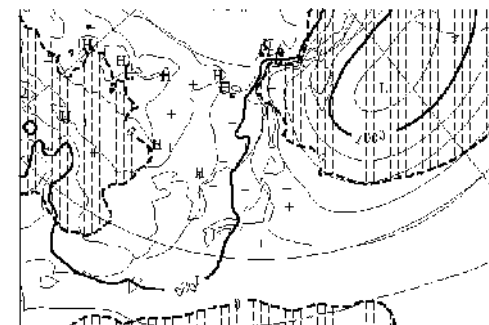
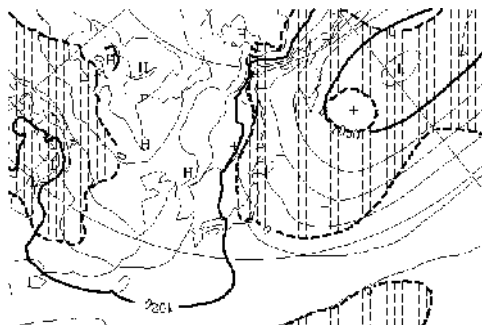
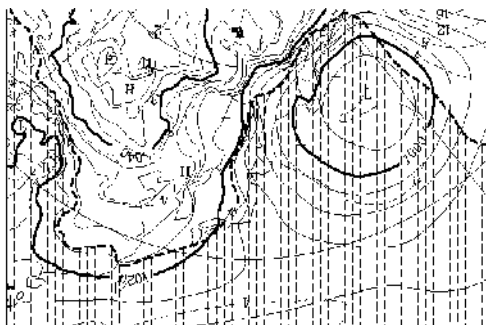
2週目

3～4週目

850hPa気温

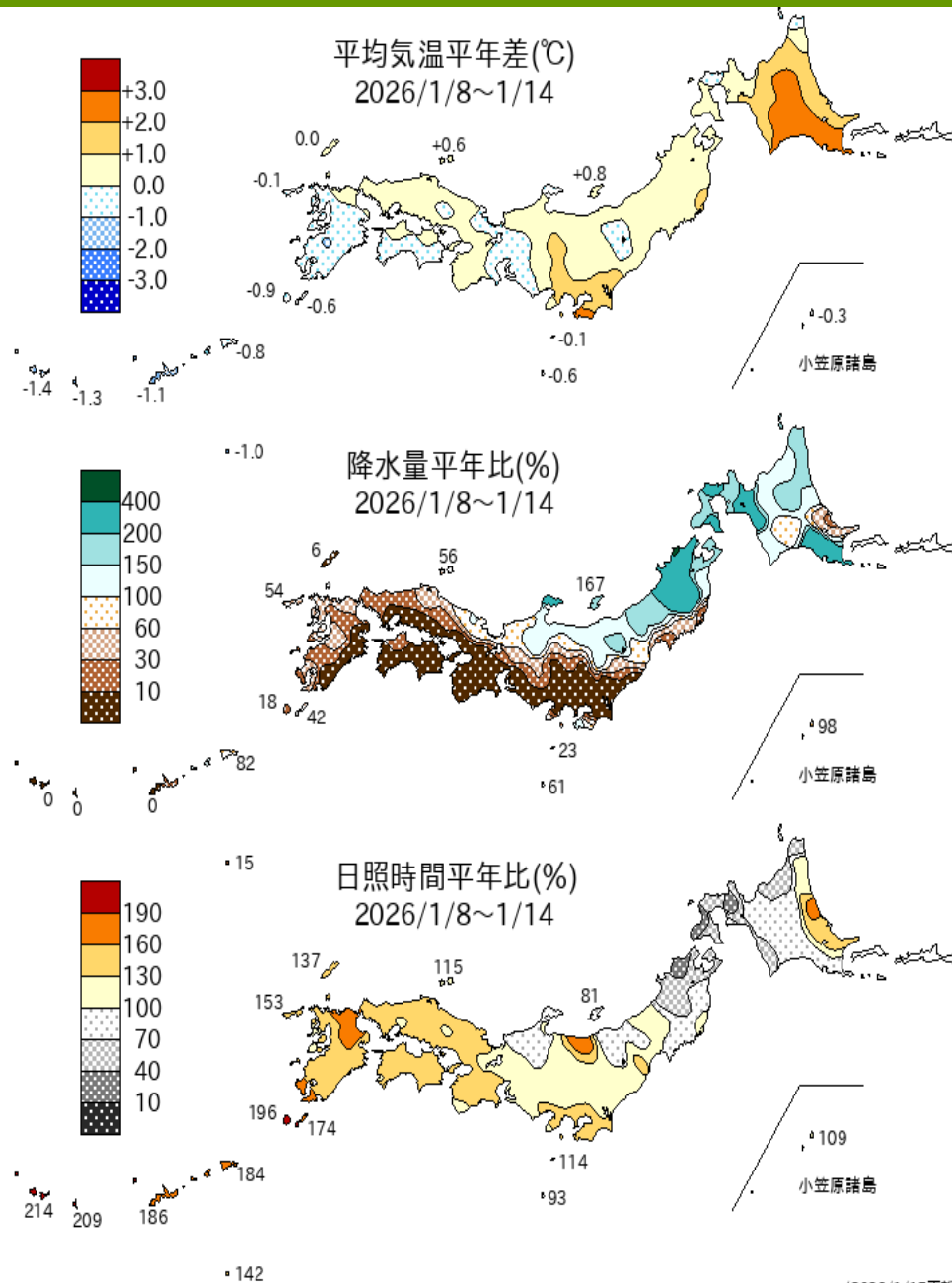


海面気圧





# (参考)最近1週間の天候経過



- 最近1週間(1月8日～1月14日)は、低気圧が日本海をたびたび通過し、北日本日本海側を中心に雪や雨が続いたため、北日本日本海側では降水量と降雪量は平年を上回り、日照時間は平年を下回りました。一方、東北南部から沖縄・奄美にかけて、低気圧の影響を受けにくかったため、降水量は平年を下回り、日照時間は平年を上回りました。東・西日本日本海側の降雪量は平年を下回りました。
- 期間の中頃と終わり頃に低気圧が日本海を通過する際に暖気が流れ込んだ影響で、気温は北・東日本中心に平年を上回りました。一方、沖縄・奄美では大陸からの寒気の影響を受けやすかったため、気温は平年を下回りました。