

全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年1月22日

予報期間：1月24日～2月23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

東日本太平洋側と西日本では、向こう1か月は降水量の少ない状態が続く所があるでしょう。また、東・西日本では、期間の前半は気温がかなり低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。
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。
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	40:40:20	30:30:40 40:30:30	40:30:30 30:30:40	30:30:40
東日本	日本海側 太平洋側	50:30:20	20:40:40 60:30:10	40:40:20 10:30:60	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 20:40:40	30:30:40
沖縄・奄美		30:50:20	50:30:20	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	70:20:10	40:40:20	30:40:30
東日本	60:30:10	60:30:10	30:30:40
西日本	30:50:20	50:40:10	30:30:40
沖縄・奄美	30:50:20	40:40:20	30:40:30

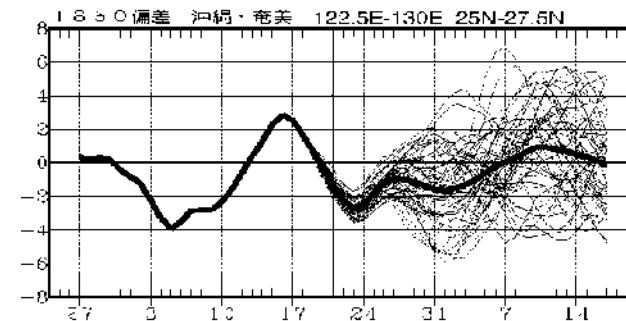
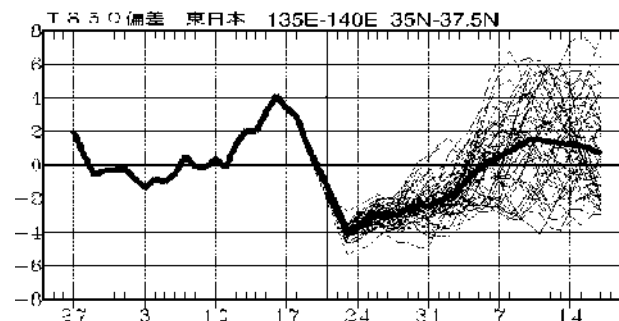
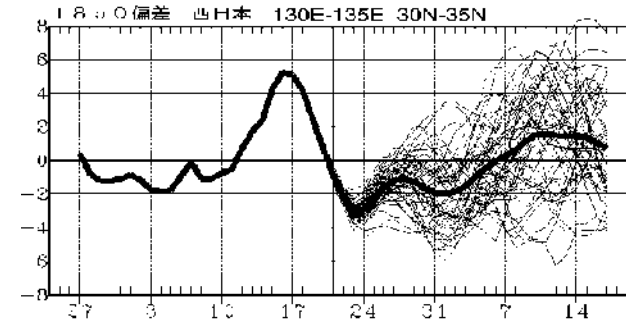
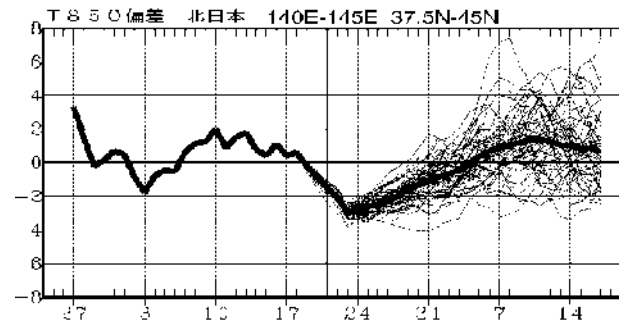
全般1か月予報のポイント

- 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、東日本では低く、北・西日本では平年並か低いでしょう。特に、期間の前半は東・西日本ではかなり低くなる所があるでしょう。
- 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、向こう1か月の降雪量は、平年並か多いでしょう。
- 低気圧の影響を受けにくいいため、向こう1か月の降水量は、東・西日本太平洋側と沖縄・奄美では少なく、西日本日本海側では平年並か少ないでしょう。向こう1か月の日照時間は、東日本太平洋側では多く、西日本と沖縄・奄美では平年並か多いでしょう。東日本太平洋側と西日本では、降水量の少ない状態が続く所があるでしょう。

各週における天候のポイント(気温)

	1週目(1/24~1/30)	2週目(1/31~2/6)	3~4週目(2/7~2/20)
想定される天候(気温)	北・東日本では低い。西日本と沖縄・奄美では平年並。	東・西日本では低く、北日本と沖縄・奄美では平年並か低い。東・西日本ではかなり低くなる所がある。	全国的にほぼ平年並。
根拠	東日本日本海側を中心に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)

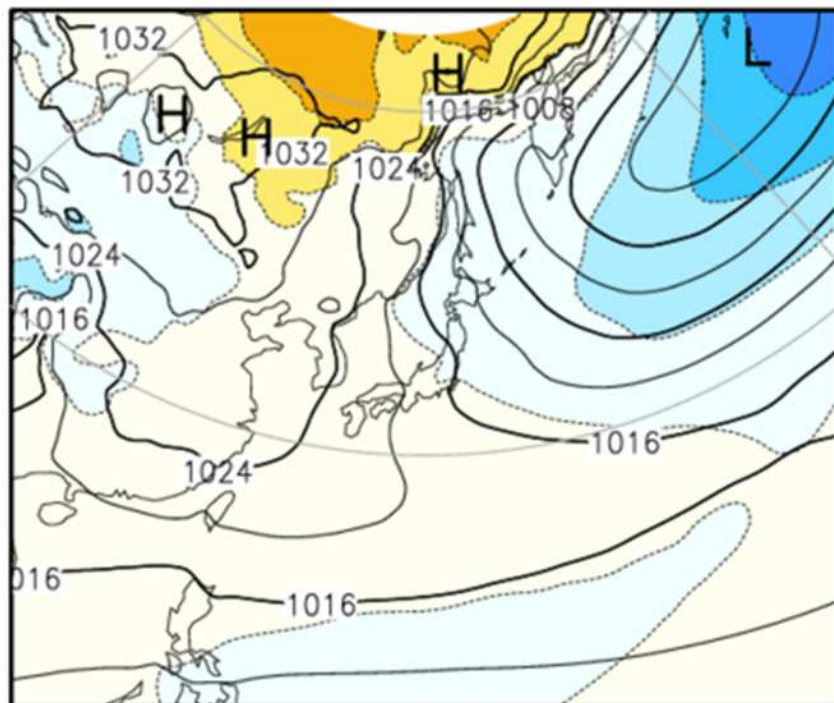
850hPa気温 偏差時系列



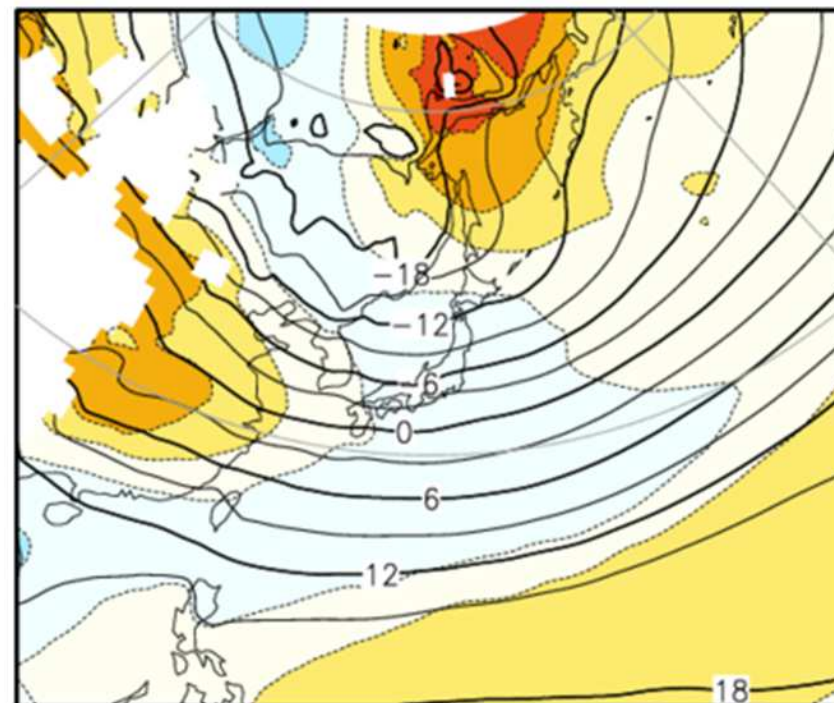
各週における天候のポイント(天気)

	1週目(1/24～1/30)	2週目(1/31～2/6)	3～4週目(2/7～2/20)
想定される 天候 (天気)	<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、冬型の気圧配置が強まる時期があるため、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、冬型の気圧配置が強まる時期があるため、平年に比べ曇りや雪または雨の日が多いでしょう。 ・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。 ・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。 ・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	東日本日本海側を中心に、冬型の気圧配置が強まる時期がある。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)	東日本日本海側を中心に、冬型の気圧配置が強まる時期がある。東日本太平洋側から西日本で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。(P.10-P.13参照)

海面気圧(1か月)



上空約1500mの気温(1か月)

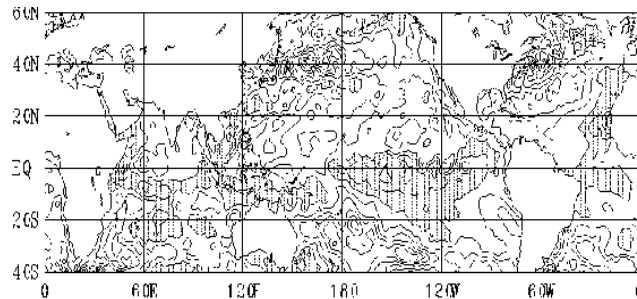


1か月平均の海面気圧(左図)は、日本の東海上では平年より低い一方、大陸から日本の南にかけて平年より高く予測されています。アリューシャン低気圧とシベリア高気圧がともに強いため、日本周辺では冬型の気圧配置が強まる時期があるでしょう。また、東日本太平洋側以西では低気圧の影響を受けにくいでしょう。

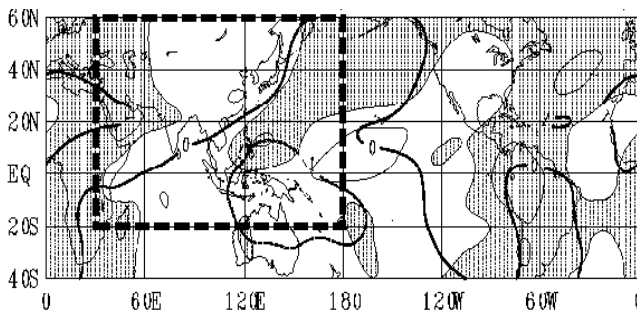
上空約1500mの気温(右図)は、本州付近を中心に平年より低く、寒気の影響を受けやすい時期があるでしょう。

予報資料の解釈(1か月) 熱帯循環場

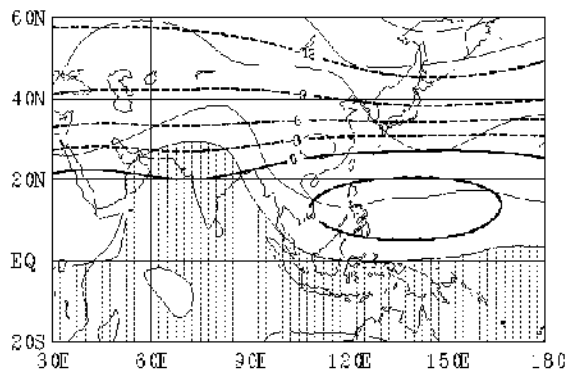
SST偏差



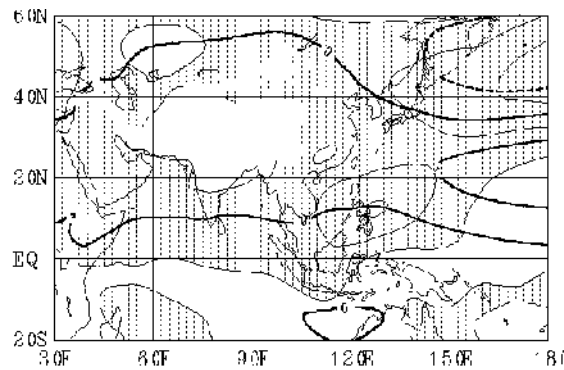
200hPa速度ポテンシャル



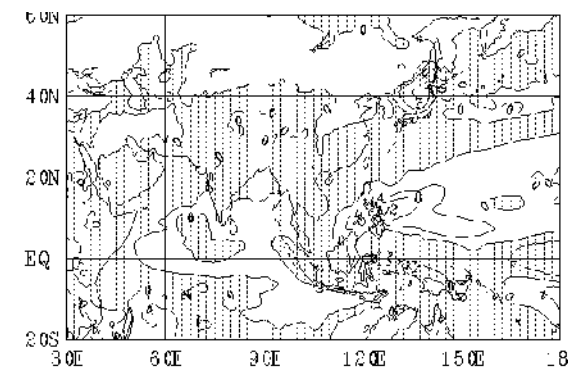
200hPa流線関数



850hPa流線関数



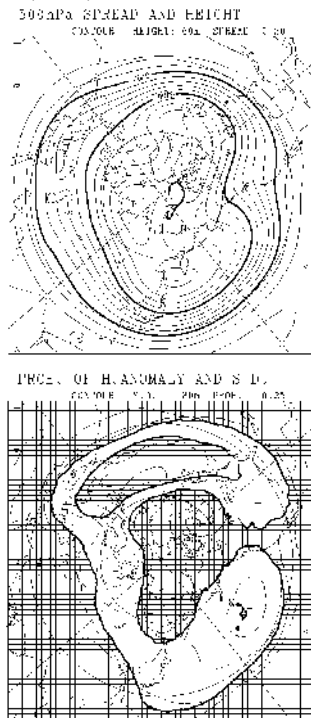
降水量



SST偏差は、太平洋熱帯域はラニーニャ現象的分布。太平洋西部では正偏差で、インド洋の南半球側では負偏差。
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。フィリピン付近では上層発散偏差。
200hPa流線関数は、アラビア海付近では低気圧性循環偏差、華中では高気圧性循環偏差となり、日本付近は相対的な低気圧性循環偏差。亜熱帯ジェット気流沿いの波列が見られるが、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。日本付近から東海上でも低気圧性循環偏差。
降水量は、フィリピン付近では多雨偏差。日本付近では東日本日本海側で多雨偏差で、東日本太平洋側から沖縄・奄美にかけては少雨偏差。

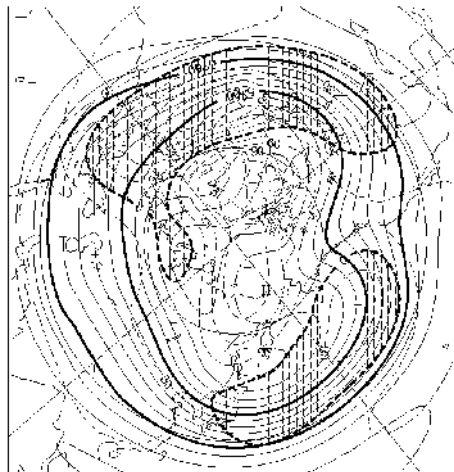
予報資料の解釈(1か月) 北半球循環場



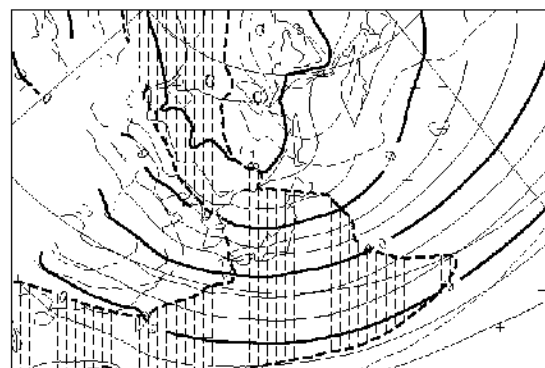
500hPa高度は、北アメリカからヨーロッパにかけて寒帯前線ジェット気流沿いの波列が明瞭で、カナダの北と中央アジア付近を中心に正偏差。分裂した極渦の一つがオホーツク海付近に予想される。日本上空から北太平洋にかけては負偏差となり、中緯度帯に寒気が流入しやすい負の北極振動(AO)に対応する場が予測される。850hPa気温は、本州付近を中心に大陸から広がる負偏差に広く覆われる。

海面気圧は、日本の東海上では平年より低い一方、東シナ海を中心に平年より高く、アリューシャ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る時期がある。東日本太平洋側以西では低気圧の影響を受けにくい。

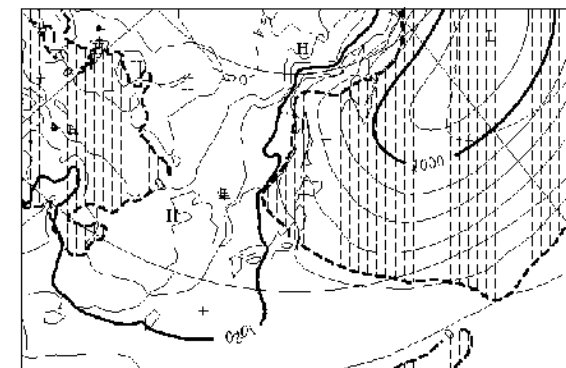
500hPa高度



850hPa気温

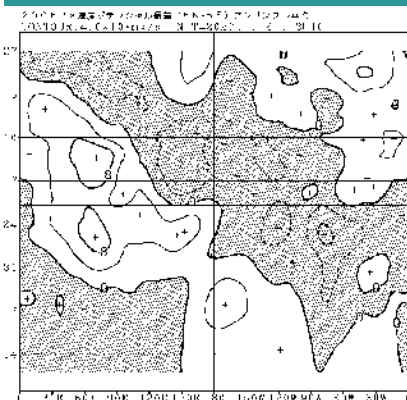


海面気圧



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

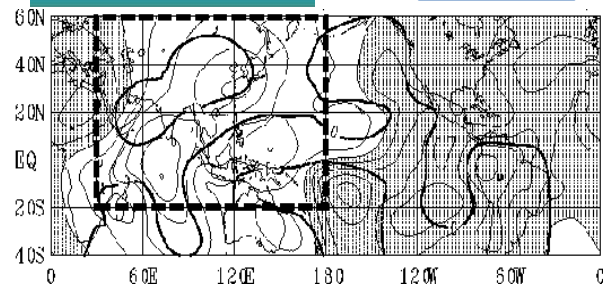


200hPa速度ポテンシャルは、季節内振動により、1週目はインド洋を中心に上層収束偏差で、2週目はアフリカからインド洋西部で上層発散偏差。3～4週目にはインド洋からフィリピンの東にかけて広く上層発散偏差となる。フィリピンの東では2週目以降、上層発散偏差が明瞭になる。

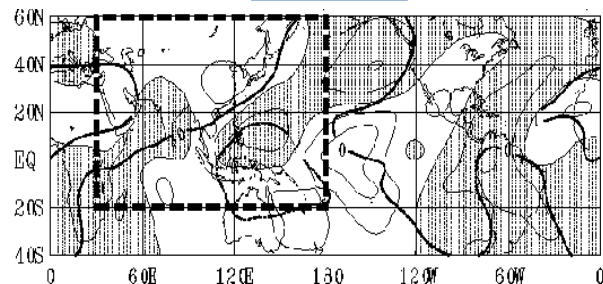
降水量は、インド洋では1週目は少雨偏差の領域が広いが、2週目以降、3～4週目にかけて多雨偏差が広がる。フィリピン付近でも期間を通して多雨偏差の一方、東シナ海から日本の南では少雨偏差。日本付近では、東日本日本海側を中心に多雨偏差で、東日本太平洋側以西では少雨偏差が続く。

200hPa速度ポテンシャル

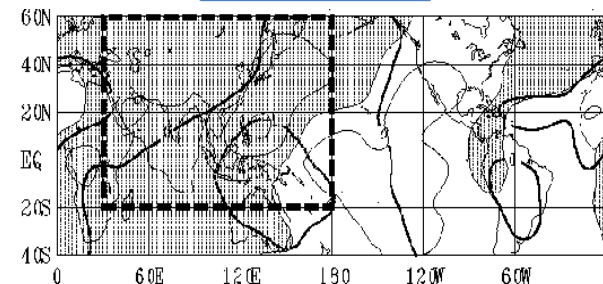
1週目



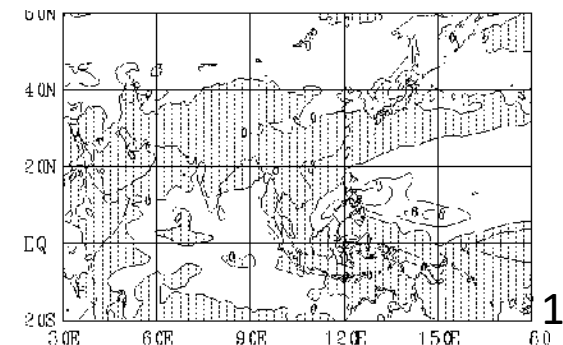
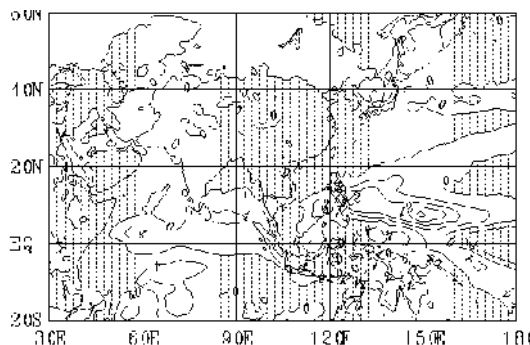
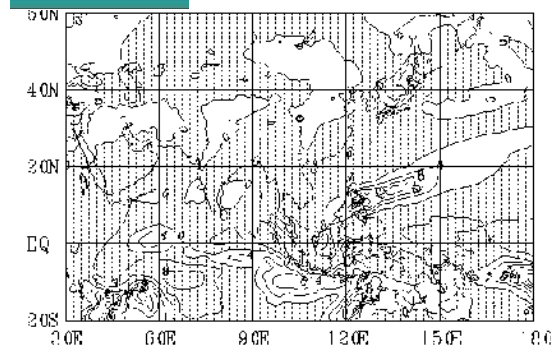
2週目



3～4週目



降水量



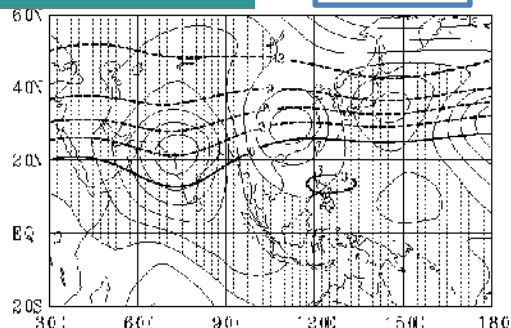
予報資料の解釈(各週) 熱帯循環場

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沿いに波列が見られ、1週目はインドの西と日本付近で低気圧性循環偏差で、華中を中心に高気圧性循環偏差。2週目はアラビア海付近と本州付近で低気圧性循環偏差が予測され、チベット付近から華南にかけて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週目には波列は不明瞭となる。

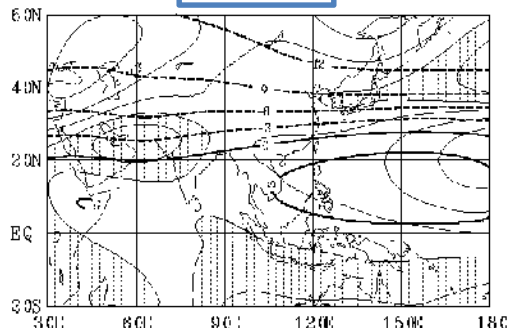
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応してフィリピン付近を中心に低気圧性循環偏差が続く。日本の南では北東風偏差が予測され、東日本太平洋側から沖縄・奄美では暖かく湿った空気が入りにくい。

200hPa流線関数

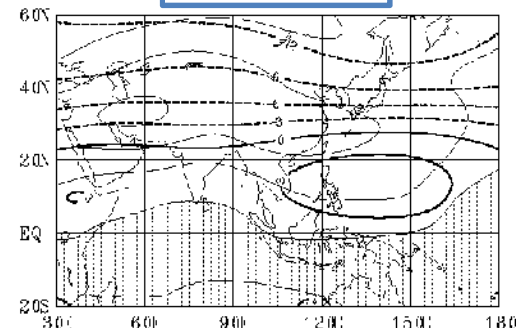
1週目



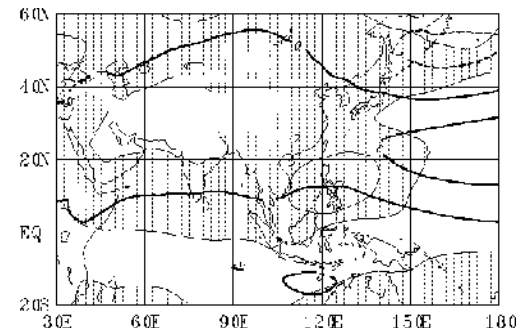
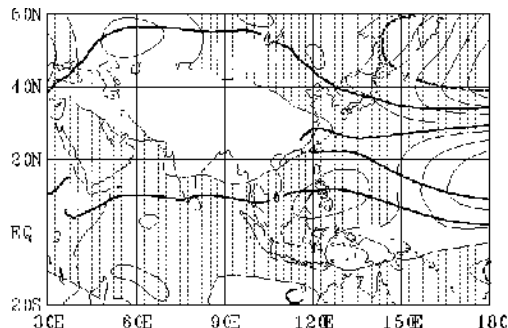
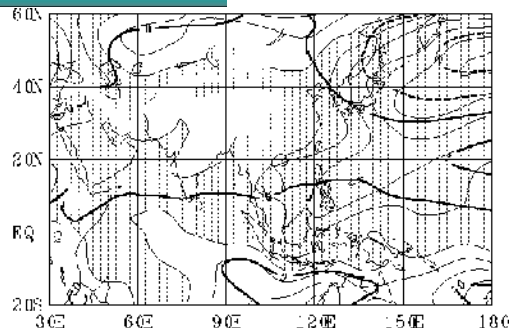
2週目



3～4週目



850hPa流線関数

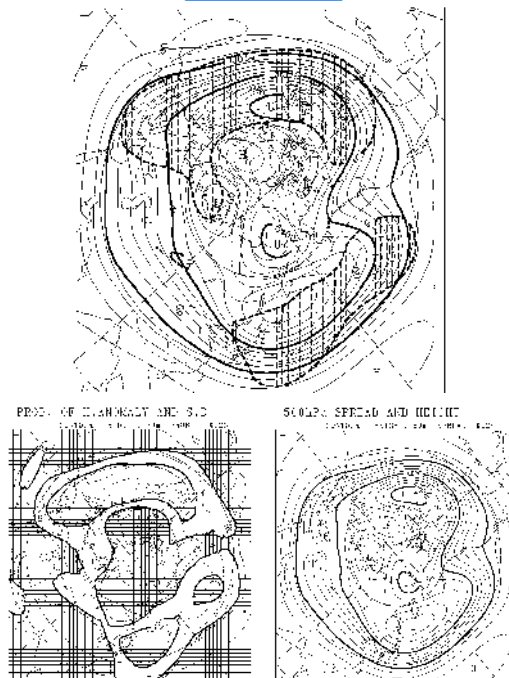


予報資料の解釈(各週) 北半球循環場

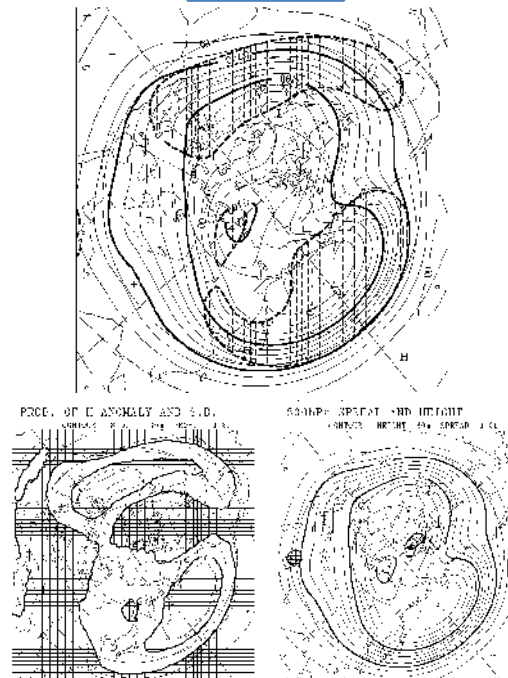
500hPa高度は、1週目は極域で正偏差が強く、分裂した極渦の一つはオホーツク海付近に南下する。また、亜熱帯ジェット気流沿いのロスビー波束伝播が重なり、日本付近では負偏差が強まる。1週目から2週目にかけて極渦は東進し、東シベリアではブロッキング高気圧が予測され、北米西岸のトラフと中央アジア付近のリッジが強まる。これらの影響により、1週目から2週目にかけては負の北極振動の傾向が強く、日本付近では寒気の影響が強く、本州付近を中心に負の高偏差確率が50%以上となる領域が予測される。3～4週目には負の北極振動はしだいに弱まり、日本付近は弱い正偏差となる。ただし、亜熱帯ジェット気流沿いの位相には不確実性がある。

500hPa高度

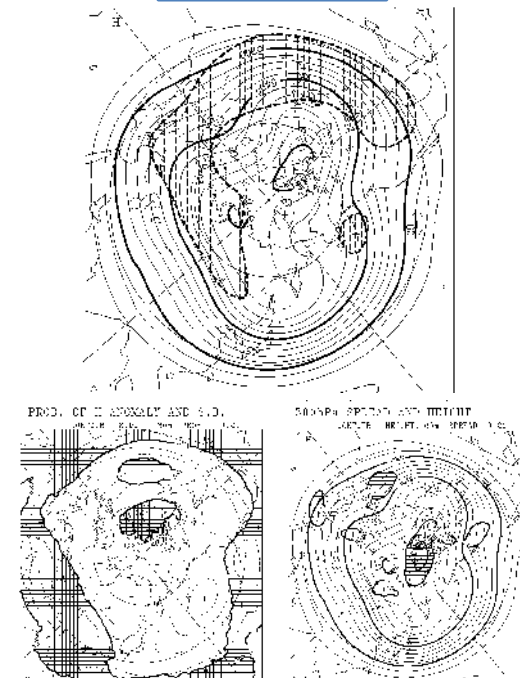
1週目



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週目は大陸から寒気が南下して全国的に負偏差に広く覆われ、寒気の影響を受けやすい。2週目には上空の極渦の影響は弱まるが、東シベリアのブロッキング高気圧と上空のリッジに対応してシベリア高気圧が南東で強まり、日本付近へ下層寒気の影響を見込む。3～4週目には、日本付近で平年からの隔たりは小さく、正偏差となる領域もあるが、上空の予測に不確実性が大いいため、寒気の影響にも不確実性がある。

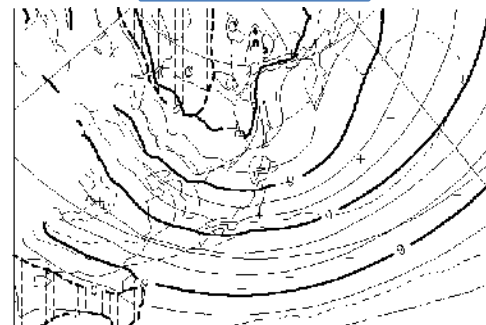
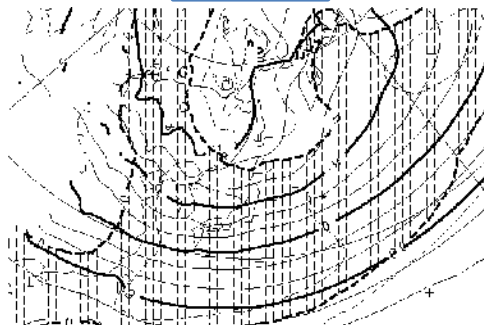
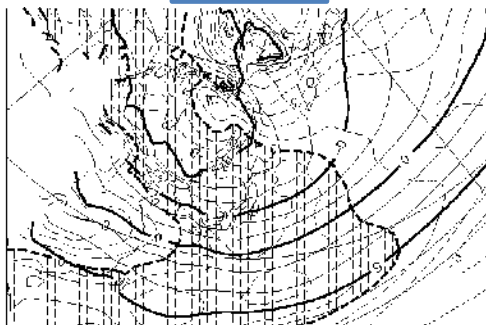
海面気圧は、1週目から2週目にかけて、アリューシャン低気圧とシベリア高気圧がともに強いため、日本周辺で冬型の気圧配置が強まりやすい。一方、大陸から日本の南に高気圧が張り出す予測となり、東日本太平洋側から沖縄・奄美では低気圧の影響を受けにくい。3～4週目には大陸で負偏差となるが、平年程度の冬型の気圧配置を見込む。

1週目

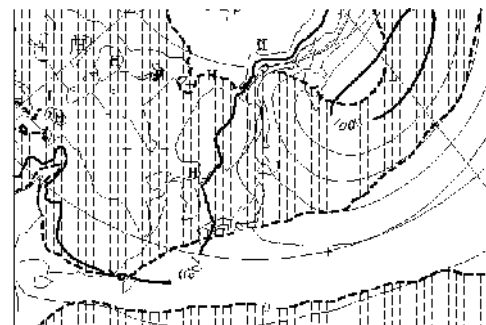
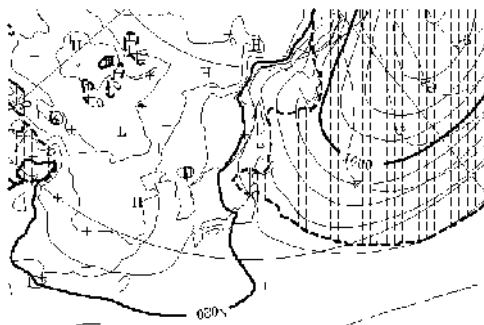
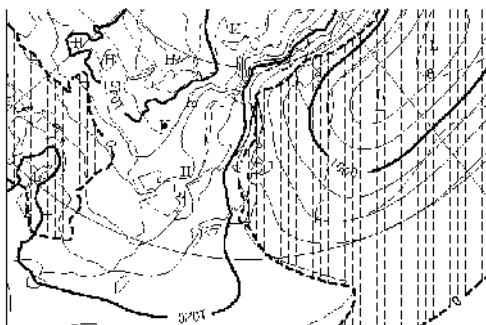
2週目

3～4週目

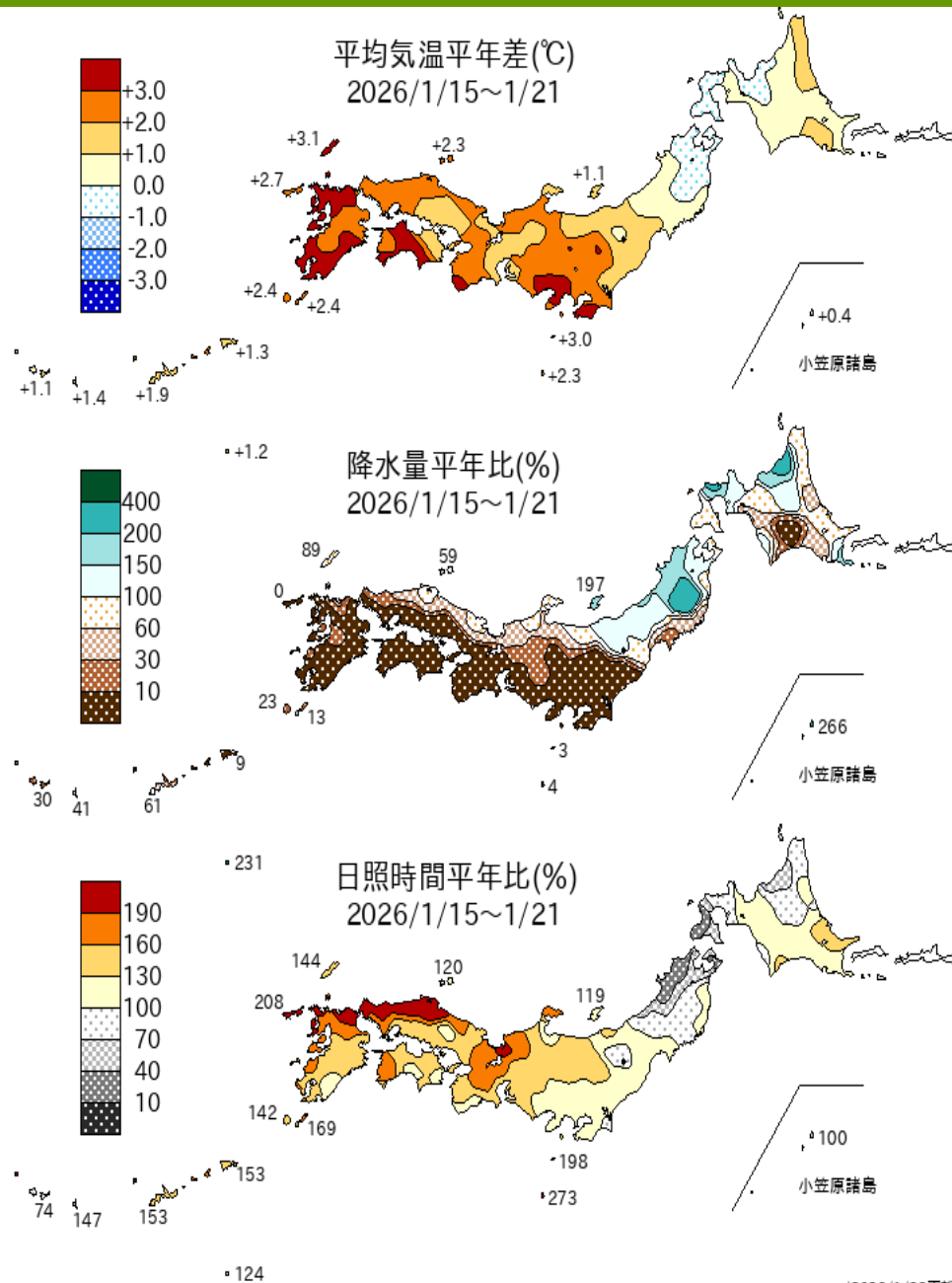
850hPa気温



海面気圧



(参考)最近1週間の天候経過



- 最近1週間(1月15日～1月21日)は、低気圧が日本海をたびたび通過したため、北日本日本海側を中心に降水量と降雪量が平年を上回り、日照時間が平年を下回った所が多くなりました。また、低気圧の通過後には冬型の気圧配置が強まり、低気圧の影響を受けにくかった東北南部の太平洋側から沖縄・奄美にかけては、降水量は太平洋側を中心に平年を大きく下回り、日照時間は日本海側を中心に平年を大きく上回りました。東・西日本日本海側の降雪量は平年を下回りましたが、石川県では21日に顕著な大雪となった所がありました。
- 期間の前半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、東日本以西を中心に気温は平年を大きく上回りました。一方、期間の終わりには強い寒気の影響で平年を下回った日もありました。