

全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年1月29日

予報期間：1月31日～2月28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か月程度は降水量の少ない状態が続く所があるでしょう。

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、平年と同様に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	30:40:30	30:30:40 30:40:30	30:40:30 30:40:30	30:40:30
東日本	日本海側 太平洋側	30:40:30	30:30:40 60:30:10	40:30:30 10:30:60	30:40:30
西日本	日本海側 太平洋側	30:40:30	40:40:20 50:30:20	20:40:40 20:40:40	30:40:30
沖縄・奄美		30:40:30	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	20:40:40	40:40:20	30:40:30
東日本	20:50:30	20:50:30	30:40:30
西日本	20:50:30	20:50:30	30:40:30
沖縄・奄美	20:50:30	20:50:30	30:40:30

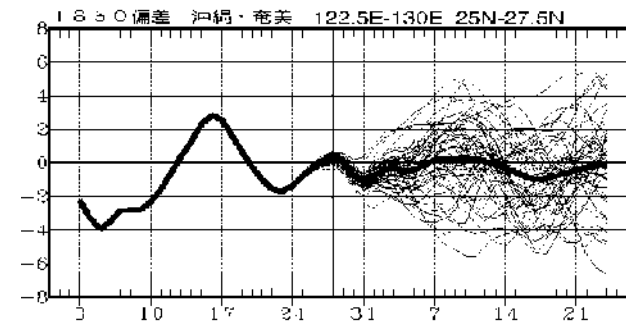
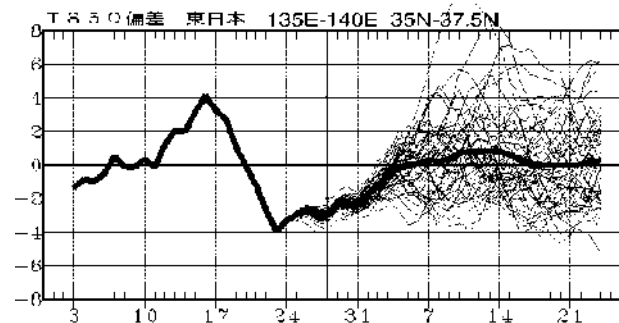
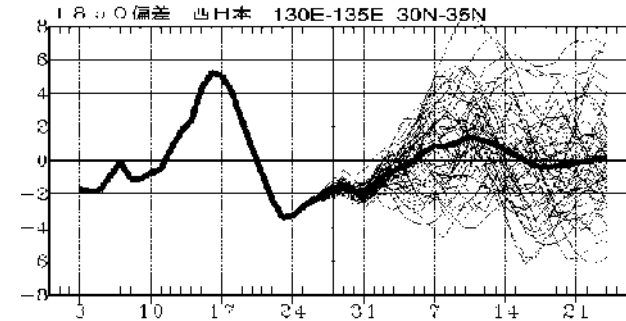
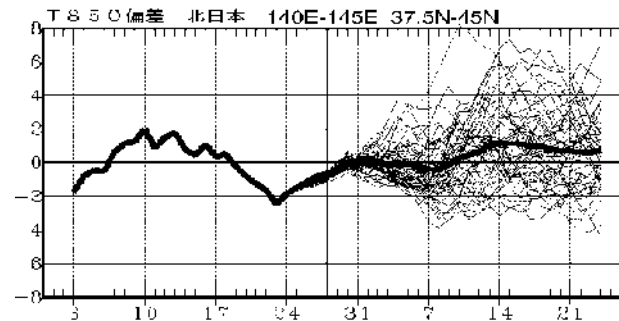
全般1か月予報のポイント

- 低気圧の影響を受けにくいため、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、昨年11月中旬から低気圧の影響を受けにくく、降水量の少ない状態が続いている所があります。これらの地域では向こう1か月程度も降水量の少ない状態が続くでしょう。

各週における天候のポイント(気温)

	1週目(1/31~2/6)	2週目(2/7~2/13)	3~4週目(2/14~2/27)
想定される 天候 (気温)	北日本では平年並か高い。 東・西日本と沖縄・奄美では 平年並。	北日本では平年並か低い。 東・西日本と沖縄・奄美では 平年並。	全国的にほぼ平年並。
根拠	北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)	北日本では冬型の気圧配 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)	予測のばらつきが大きく、不 確実性が高い。(P.12,P.13 参照)

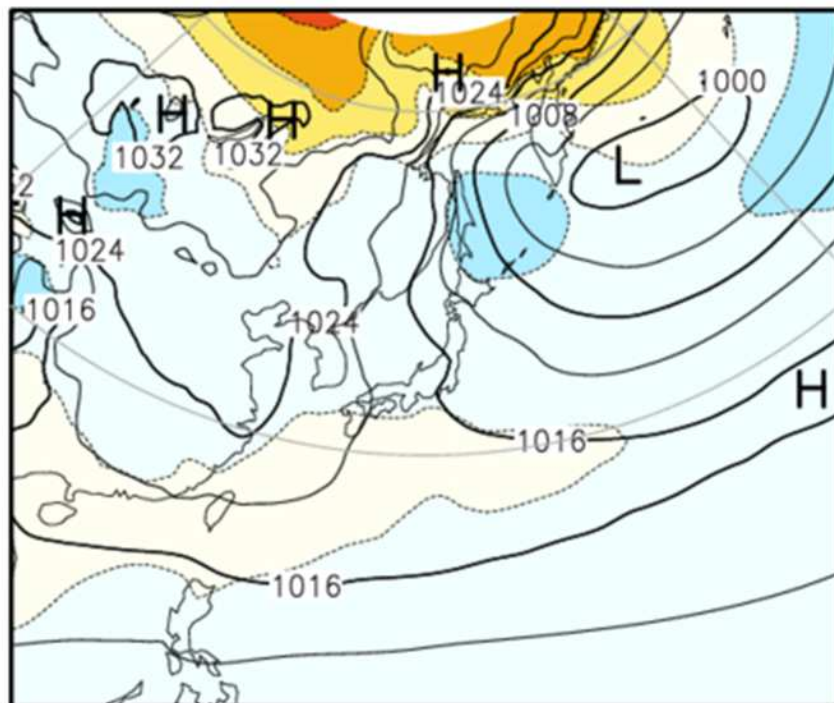
850hPa気温 偏差時系列



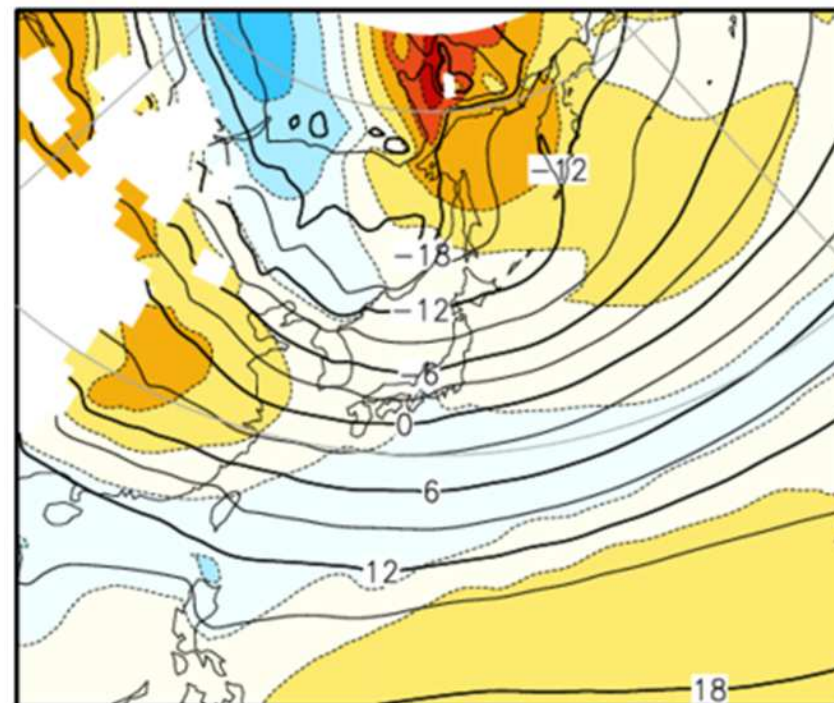
各週における天候のポイント(天気)

	1週目(1/31～2/6)	2週目(2/7～2/13)	3～4週目(2/14～2/27)
想定される 天候 (天気)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>沖縄・奄美では、低気圧の影響を受けにくいため、平年に比べ曇りや雨の日が少ないでしょう。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>沖縄・奄美では、低気圧の影響を受けにくいため、平年に比べ曇りや雨の日が少ないでしょう。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
根拠	東・西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)	東日本太平洋側から沖縄・奄美にかけては低気圧の影響を受けにくい。北日本日本海側では寒気の影響が強まる時期がある。(P.10-P.13参照)	寒気の予想に不確実性が大きく、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)

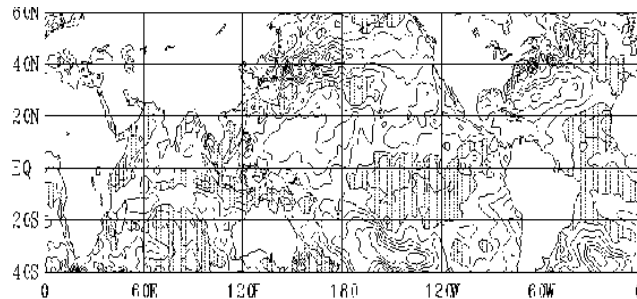


1か月平均の海面気圧(左図)は、オホーツク海からアリューシャンの南にかけて平年より低く、アリューシャン低気圧が強く予測されています。一方、東シナ海から日本の南にかけて平年より高く、東日本太平洋側以西では低気圧の影響を受けにくいでしょう。

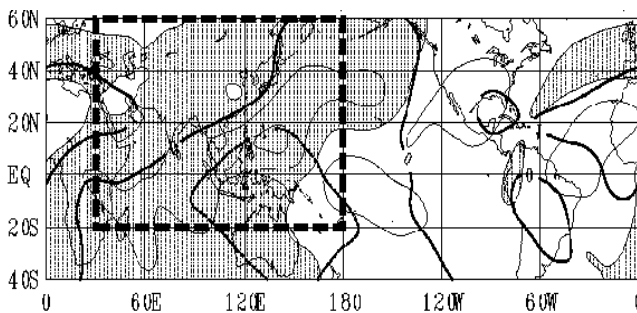
上空約1500mの気温(右図)は、中央シベリアから中国東北区にかけて平年より低く予測されますが、日本付近では平年からの隔たりが小さいでしょう。

予報資料の解釈(1か月) 熱帯循環場

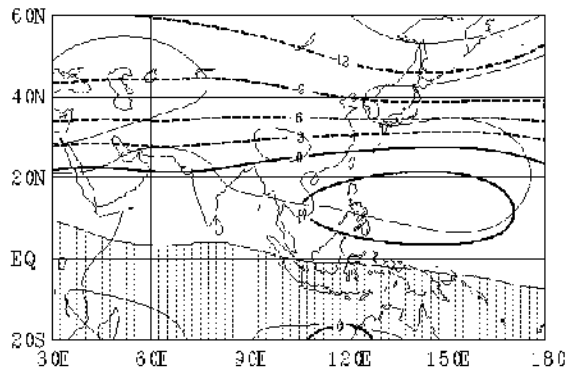
SST偏差



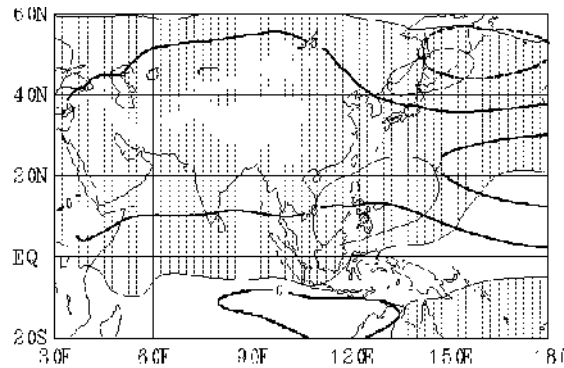
200hPa速度ポテンシャル



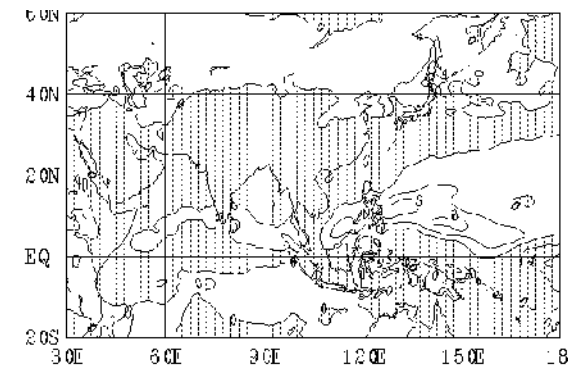
200hPa流線関数



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の北半球側では正偏差で、インド洋の南半球側では負偏差。

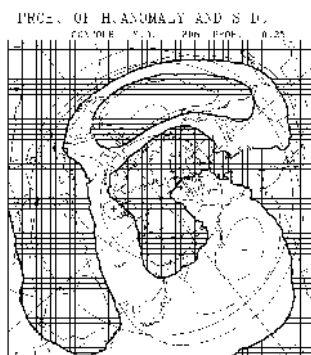
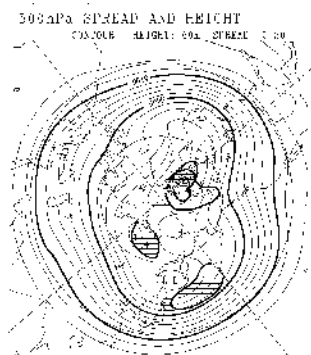
200hPa速度ポテンシャルは、インド洋から太平洋西部で上層収束偏差。

200hPa流線関数は、中東を中心に北アフリカから東アジアにかけて広く高気圧性循環偏差。

850hPa流線関数は、フィリピン付近とサハリン付近で低気圧性循環偏差。

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。

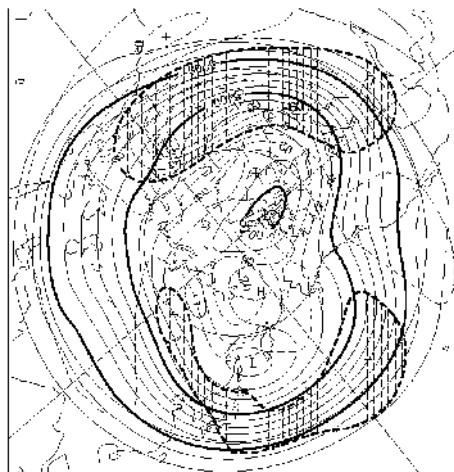
予報資料の解釈(1か月) 北半球循環場



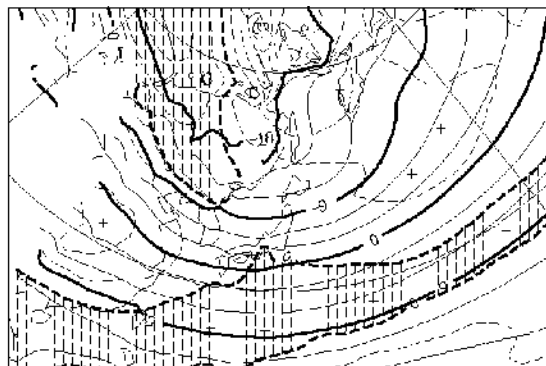
500hPa高度は、極渦が分裂し、グリーンランド西方とオホーツク海付近に予想される。大西洋及びバイカル湖付近から太平洋中部にかけては広く負偏差となり、中緯度帯に寒気が流入しやすい負の北極振動(AO)に対応する場が予測される。

850hPa気温は、バイカル湖の西を中心に中国東北区にかけて負偏差が予測されるが、日本付近では平年からの隔たりが小さい。海面気圧は、オホーツク海からアリューシヤンの南にかけて平年より低く、アリューシヤン低気圧が強い一方、東シナ海から日本の南にかけて平年より高く、東日本太平洋側以西では低気圧の影響を受けにくい。

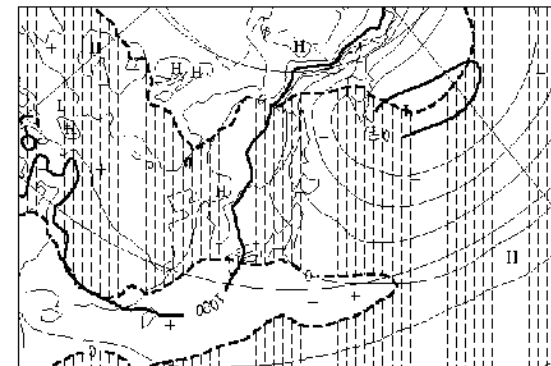
500hPa高度



850hPa気温

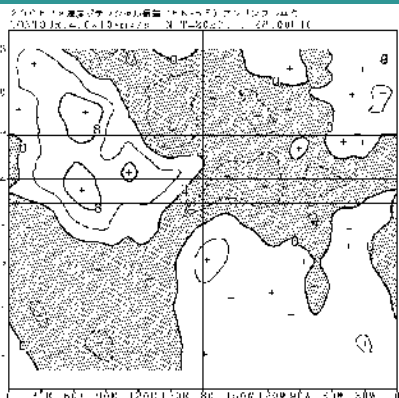


海面気圧



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、季節内振動により振幅は小さいが対流発位相の東進が見られる。インド洋東部では1週目は上層収束偏差だが、2週目以降はしだいに上層発散偏差が強まる。また、フィリピンの東では上層発散偏差が持続する。

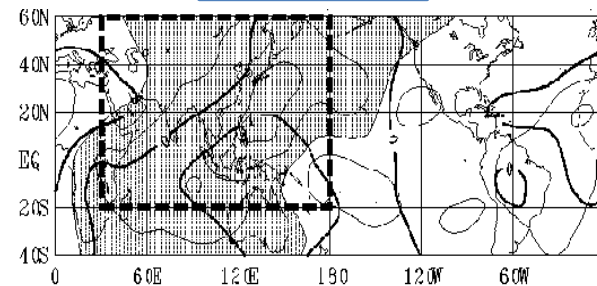
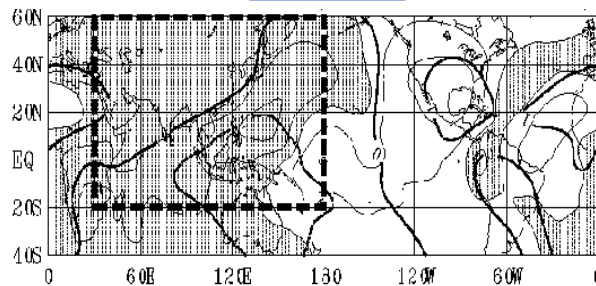
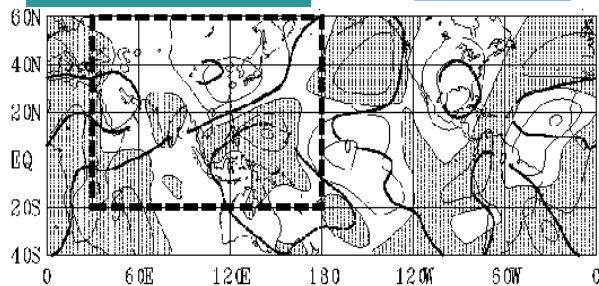
降水量は、インド洋東部の熱帯域とフィリピン付近では多雨偏差が続く。日本付近では、1週目は北日本太平洋側以南で少雨偏差、2週目以降は東日本太平洋側以西で少雨偏差が続く。

200hPa速度ポテンシャル

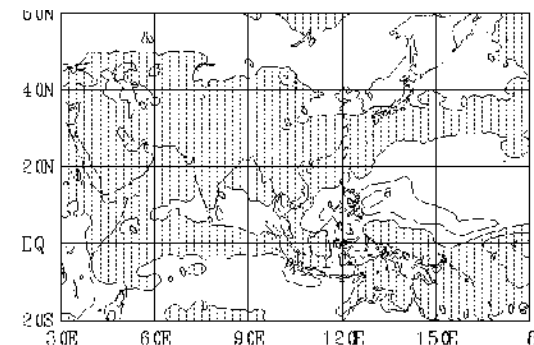
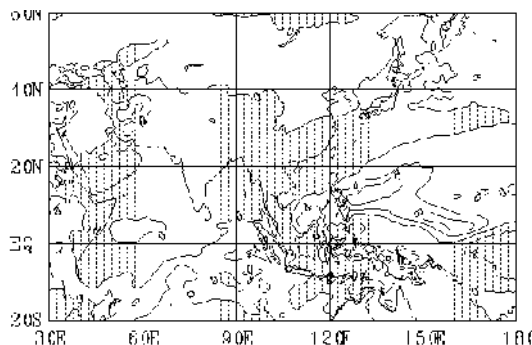
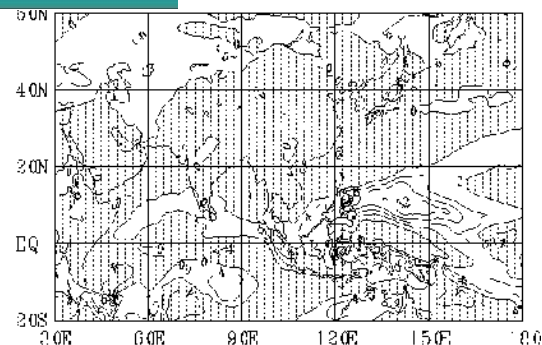
1週目

2週目

3～4週目



降水量



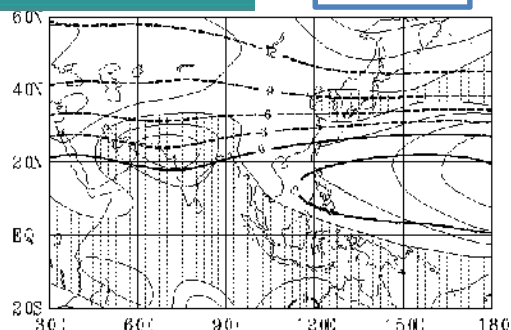
予報資料の解釈(各週) 熱帯循環場

200hPa流線関数は、1週目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、インドの西と朝鮮半島付近で低気圧性循環偏差で、華中から華南では高気圧性循環偏差。2週目以降は波列は不明瞭となるが、インド洋の対流活動に対応して中東を中心に北アフリカから東アジアにかけて広く高気圧性循環偏差。

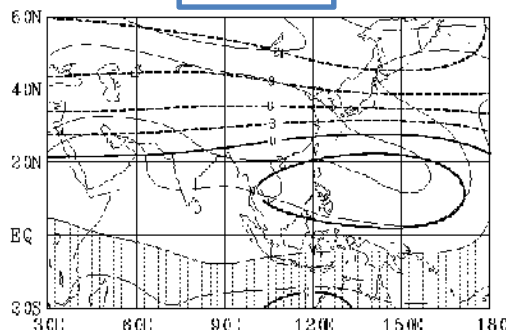
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応してフィリピン付近を中心に低気圧性循環偏差が続く。日本の南では北東風偏差が予測され、東日本太平洋側から沖縄・奄美では暖かく湿った空気が入りにくい。

200hPa流線関数

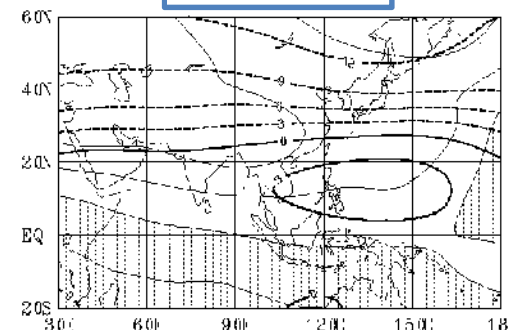
1週目



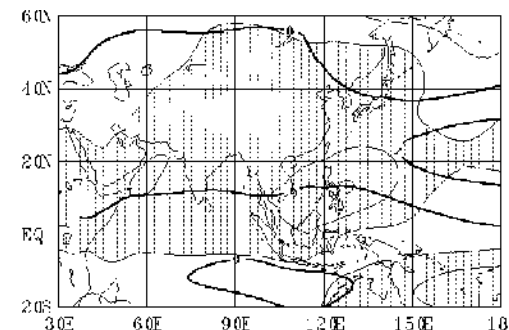
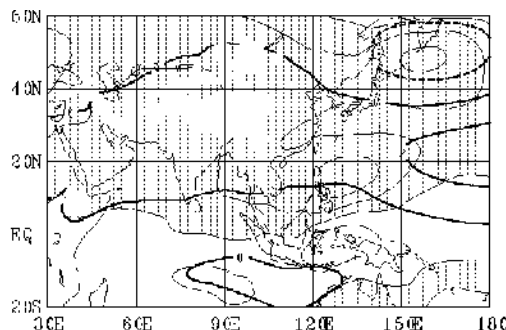
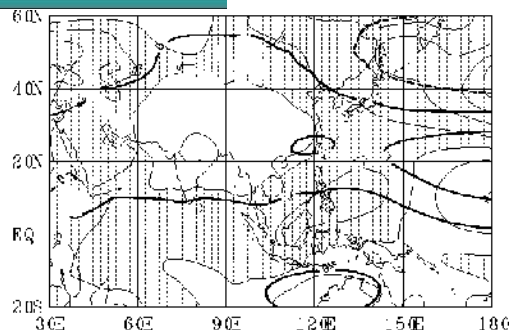
2週目



3~4週目



850hPa流線関数

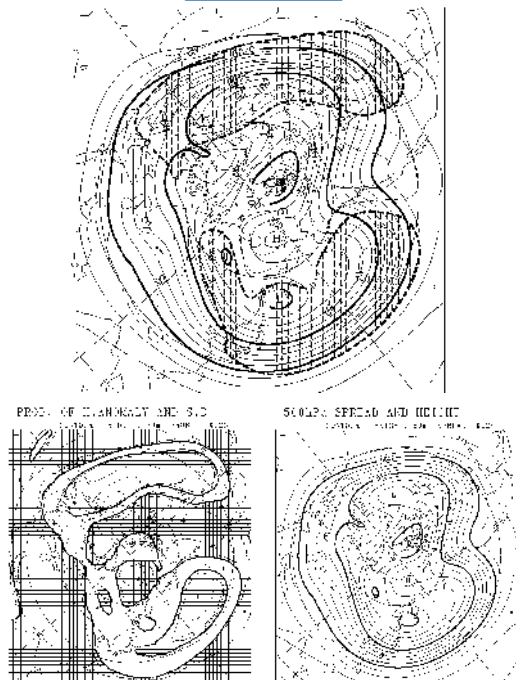


予報資料の解釈(各週) 北半球循環場

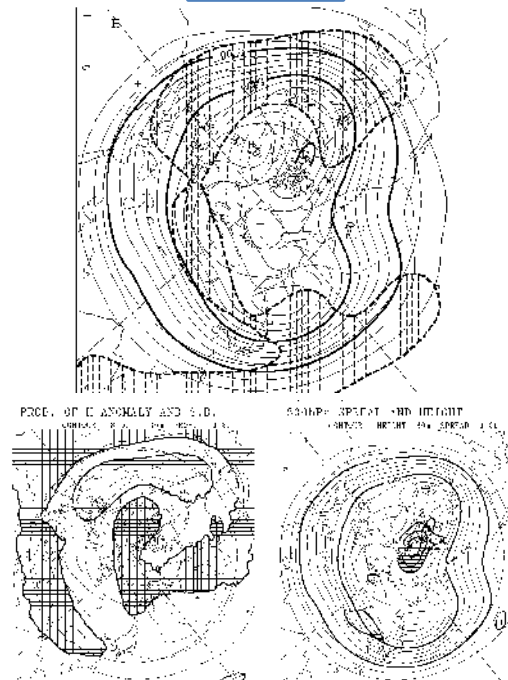
500hPa高度は、極域で正偏差が強く、分裂した極渦の一つがオホーツク海付近に南下する予測が続く。3～4週目にかけて極渦はしだいに弱まるが、1週目から2週目を中心に期間を通して負の北極振動の傾向が予測される。1週目は中央アジア付近のリッジが強いが、2週目には負偏差となり、日本付近への寒気の影響は長続きしない。ただし、2週目以降の亜熱帯ジェット気流沿いの位相には不確実性が大きい。

500hPa高度

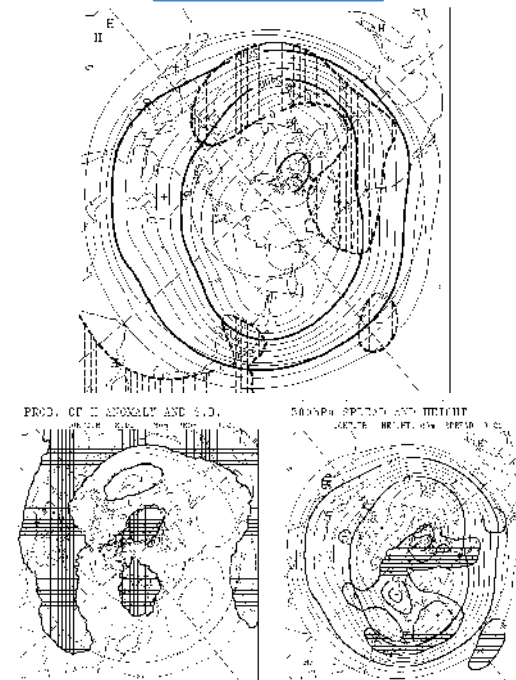
1週目



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週目は大陸から寒気が南下して本州付近を中心に負偏差域に覆われ、寒気の影響を受けやすい時期がある。一方、三陸沖には正偏差域も見られ、北日本では暖かい空気が流れ込みやすい時期がある。2週目には上空の極渦の影響で、北日本では大陸からの寒気の影響を受けやすい時期がある。3～4週目は、上空の予測に不確実性が大きく、寒気の影響にも不確実性がある。

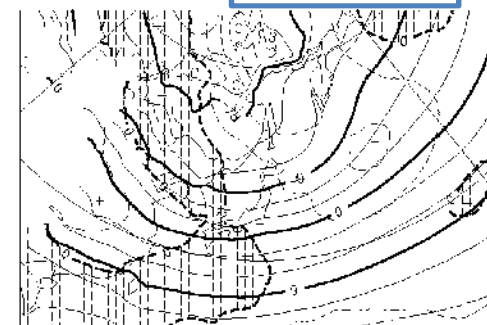
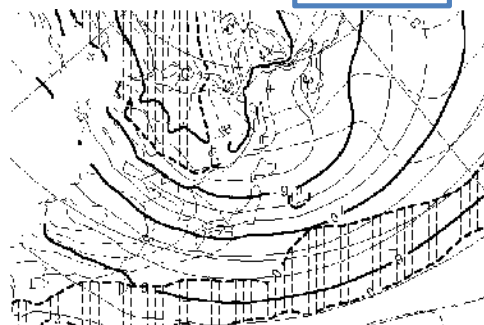
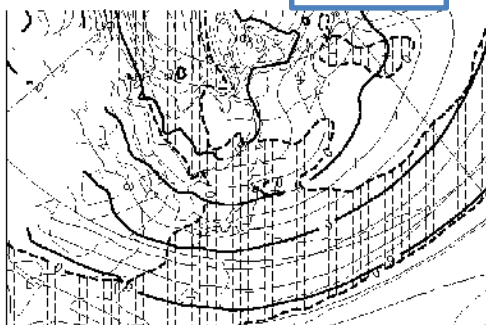
海面気圧は、オホーツク海からアリューシャンの南にかけて平年より低く、アリューシャン低気圧が西側で強まる予測が続く。1週目から2週目にかけては大陸から日本の南に高気圧が張り出す予測となり、東日本太平洋側から沖縄・奄美では低気圧の影響を受けにくい。一方、2週目にはシベリア高気圧がやや強く、南東に張り出す時期もあると見込まれ、北日本では寒気の影響が強まる時期がある。3～4週目には東シナ海を中心に気圧が平年より高く、西日本太平洋側と沖縄・奄美では低気圧の影響を受けにくい。

1週目

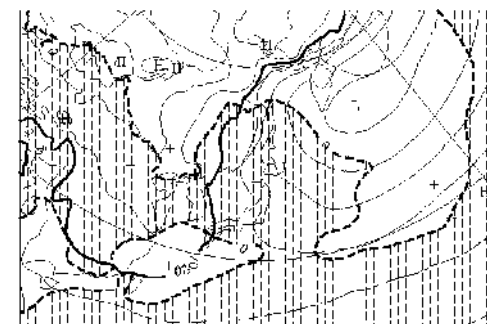
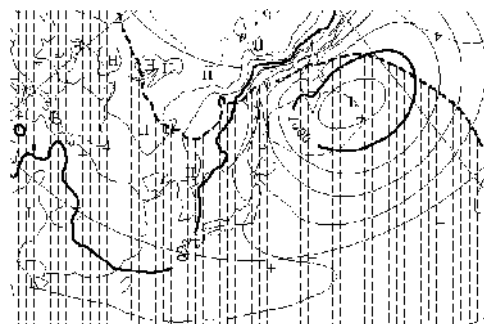
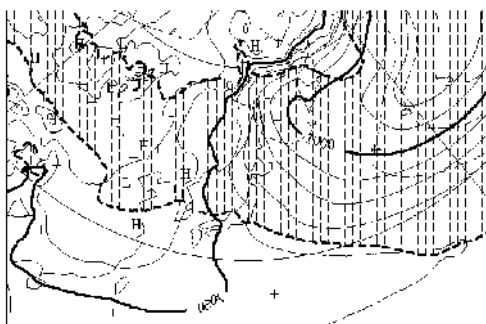
2週目

3～4週目

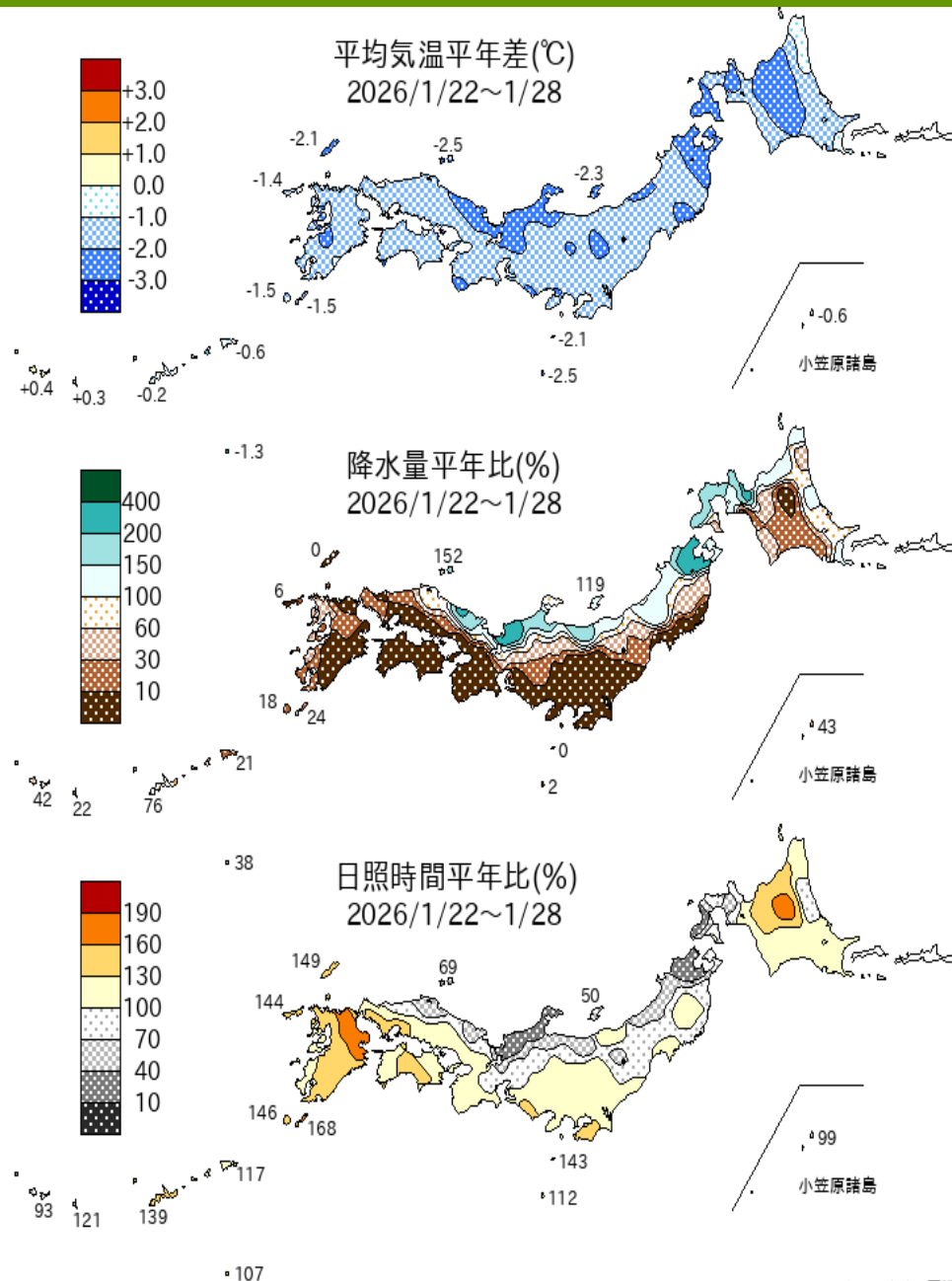
850hPa気温



海面気圧



(参考)最近1週間の天候経過



- 最近1週間(1月22日～1月28日)は、期間の前半を中心に冬型の気圧配置が強まったため、北・東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りました。北日本から西日本にかけて日本海側を中心に大雪となり、22日には福井県、滋賀県で、24日から25日にかけては石川県、福井県、鳥取県で顕著な大雪に関する情報が発表されるなど、日最深積雪や6時間降雪量などの極値を更新した地点がありました。また、北・東・西日本太平洋側から沖縄・奄美にかけては、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ため、降水量は太平洋側を中心に平年を大きく下回り、日照時間は平年を上回りました。寒気の影響を受けた日が続いたため、気温は北・東・西日本を中心に広い範囲で平年を下回りました。