

全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年2月5日

予報期間：2月7日～3月6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	20:30:50	40:30:30 30:30:40	30:30:40 30:40:30	50:30:20
東日本	日本海側 太平洋側	20:40:40	40:30:30 40:40:20	30:30:40 20:40:40	50:40:10
西日本	日本海側 太平洋側	30:30:40	40:40:20 50:30:20	20:40:40 20:30:50	30:40:30
沖縄・奄美		40:30:30	60:30:10	10:30:60	

気温	1週目(%)	2週目(%)	3～4週目(%)
	低 並 高	低 並 高	低 並 高
北日本	20:50:30	20:30:50	20:30:50
東日本	30:50:20	10:20:70	20:40:40
西日本	30:50:20	10:20:70	30:40:30
沖縄・奄美	50:30:20	20:50:30	30:40:30

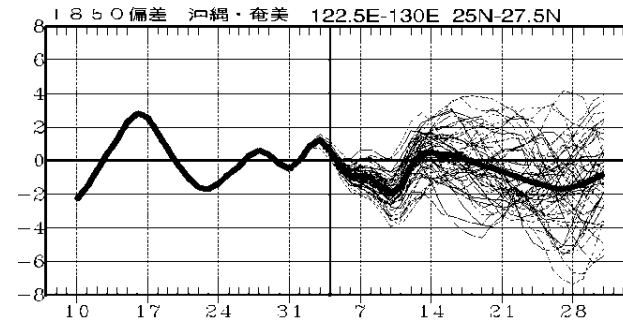
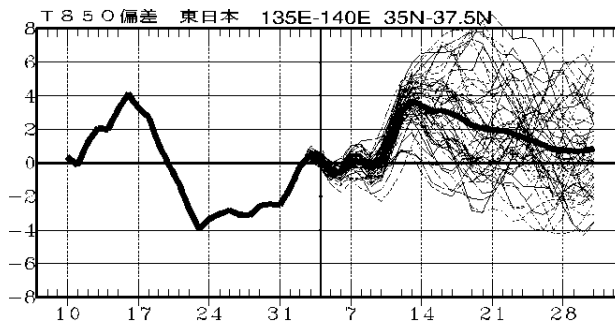
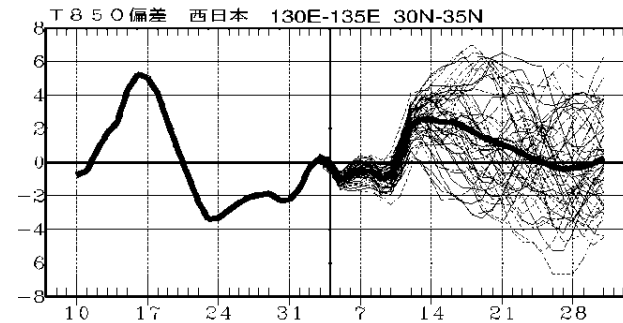
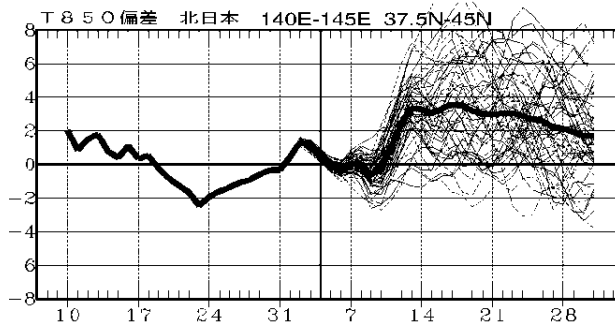
全般1か月予報のポイント

- 寒気の影響を受けにくいため、向こう1か月の気温は北日本では高く、東日本では平年並か高いでしょう。向こう1か月の降雪量は北・東日本日本海側では少ないでしょう。
- 低気圧や前線の影響を受けにくいため、向こう1か月の降水量は、西日本太平洋側と沖縄・奄美では少なく、東日本太平洋側と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、西日本太平洋側と沖縄・奄美では多く、東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。
- 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(2/7~2/13)	2週目(2/14~2/20)	3~4週目(2/21~3/6)
想定される天候(気温)	北・東・西日本では、平年並。 沖縄・奄美では低い。	北・東・西日本では平年より高い。 沖縄・奄美では平年並か高い。	北日本で高く、東日本で平年並か高い。 西日本と沖縄・奄美では、ほぼ平年並。
根拠	沖縄・奄美では、大陸からの高気圧の張り出しに伴う寒気の影響を受けやすい。 (P.12,P.13参照)	全国的に、冬型の気圧配置は長続きせず、寒気の影響を受けにくい。(P.12,P.13参照)	北日本を中心に冬型の気圧配置が長続きせず、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)

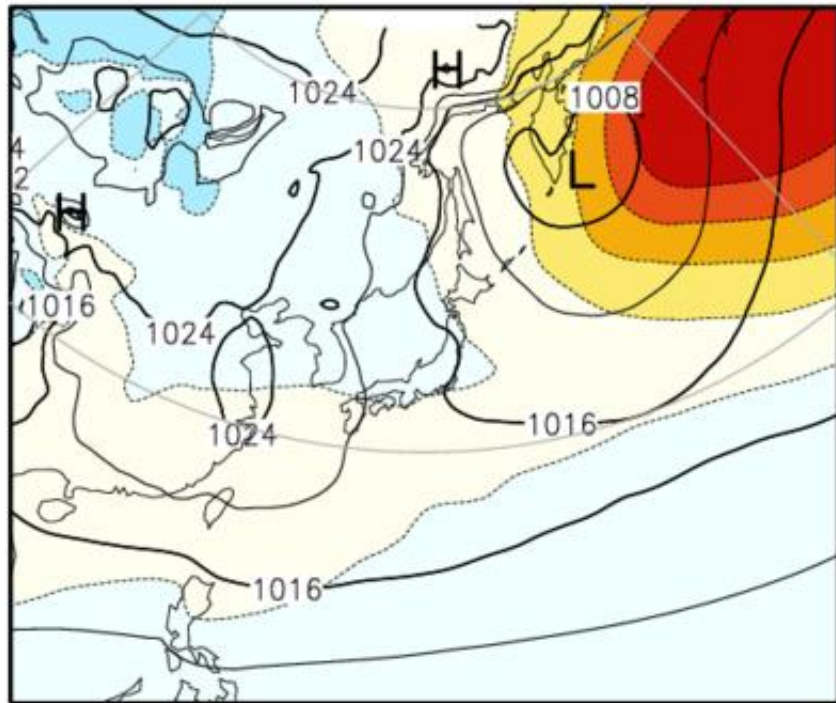
850hPa気温偏差時系列



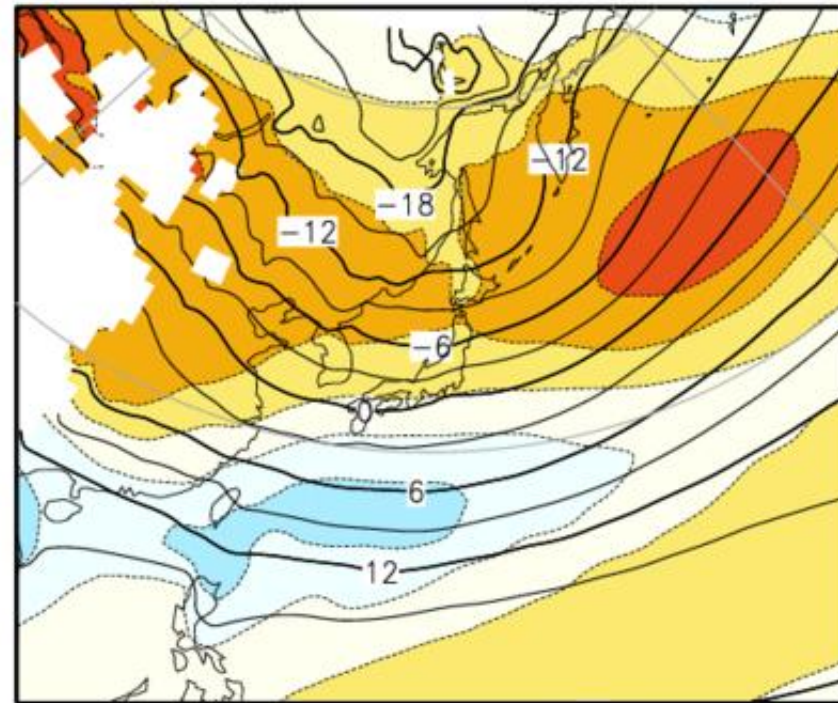
各週における天候のポイント(天気)

	1週目(2/7～2/13)	2週目(2/14～2/20)	3～4週目(2/21～3/6)
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・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>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>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>	<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、寒気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、低気圧や前線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、低気圧や前線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・東日本太平洋側では、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>西日本太平洋側では、低気圧や前線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、低気圧や前線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>
根拠	<p>冬型の気圧配置が強まる時期があるが長続きせず、東・西日本を中心に高気圧と低気圧が交互に通過し周期変化。(P.10-P.13参照)</p>	<p>東・西日本と沖縄・奄美では、冬型の気圧配置が長続きしないほか、低気圧や前線の影響を受けにくい。(P.10-P.13参照)</p>	<p>西日本太平洋側と沖縄・奄美では低気圧や前線の影響を受けにくい。(P.10-P.13参照)</p>

海面気圧(1か月)



上空約1500mの気温(1か月)

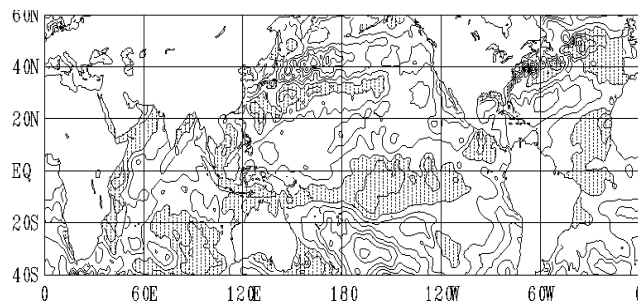


1か月平均の海面気圧(左図)は、中央シベリア付近で平年より低く、アリューシャン近海を中心に平年より高く予測されています。アリューシャン低気圧とシベリア高気圧がともに弱いと、冬型の気圧配置が長続きしないでしょう。また、東シナ海から日本の南にかけて平年より高く予測され、東日本太平洋側、西日本と沖縄・奄美では、低気圧や前線の影響を受けにくいでしょう。

上空約1500mの気温(右図)は、中央シベリアからアリューシャン近海にかけて平年より高いと予測され、北・東日本を中心に寒気の影響を受けにくいでしょう。一方、日本の南では平年より低いと予測され、沖縄・奄美では寒気の影響を受ける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



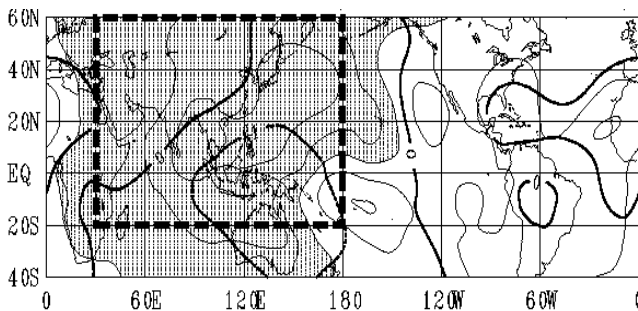
SST偏差は、太平洋熱帯域はラニーニャ現象的分布が弱まりつつある。太平洋西部とインド洋の北半球側では正偏差で、太平洋中部では負偏差。

200hPa速度ポテンシャルは、インド洋から太平洋西部で上層発散偏差の一方、南米で上層収束偏差。

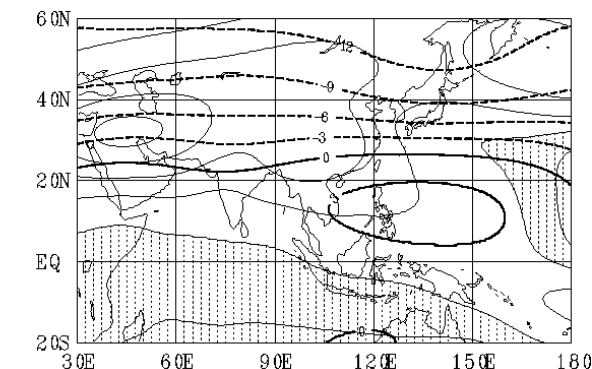
200hPa流線関数は、亜熱帯ジェット気流沿いの波束伝播の影響で中東と華中付近中心に高気圧性循環偏差、一方、日本の南東海上では低気圧性循環偏差。850hPa流線関数は、フィリピン付近を中心に低気圧性循環偏差。

降水量は、フィリピン付近を中心に多雨偏差。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。

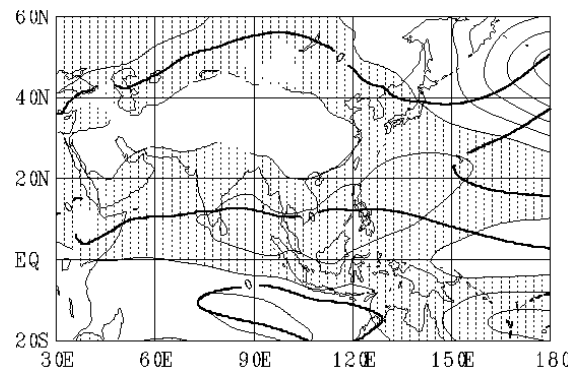
200hPa速度ポテンシャル



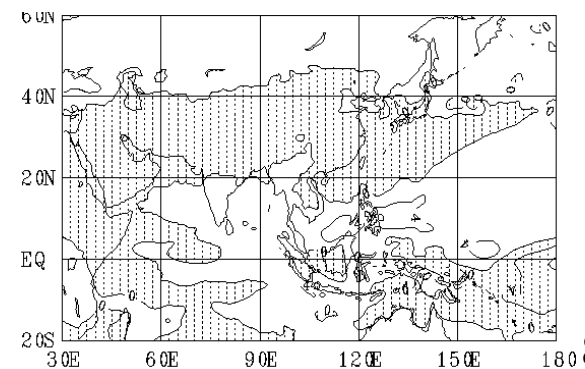
200hPa流線関数



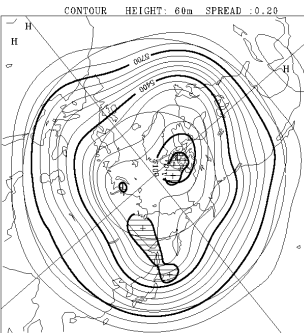
850hPa流線関数



降水量



500hPa SPREAD AND HEIGHT



PROB. OF H. ANOMALY AND S.D.

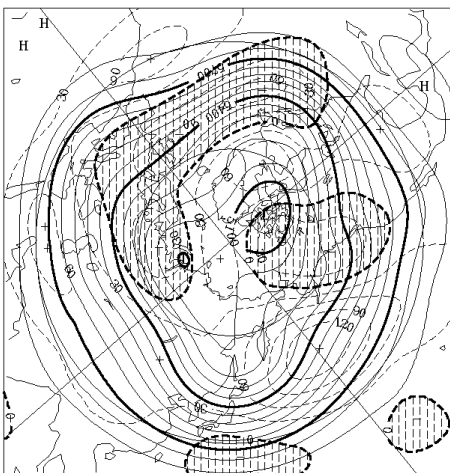


500hPa高度は、アリューシャン近海に正偏差の極大域があるほか、日本を含む中緯度帯では広く正偏差。

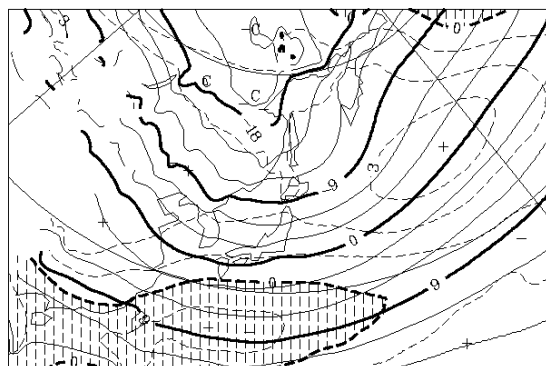
850hPa気温は、大陸からアリューシャン近海にかけて広く正偏差に覆われている一方、沖縄・奄美付近は負偏差。

海面気圧は、アリューシャン低気圧とシベリア高気圧がともに弱い
ため、冬型の気圧配置が長続きしない。また、東日本太平洋側、
西日本と沖縄・奄美では低気圧や前線の影響を受けにくい。ただ
し、東シベリアからオホーツク海付近にスプレッドの大きい所があり、
不確実性があることに留意。

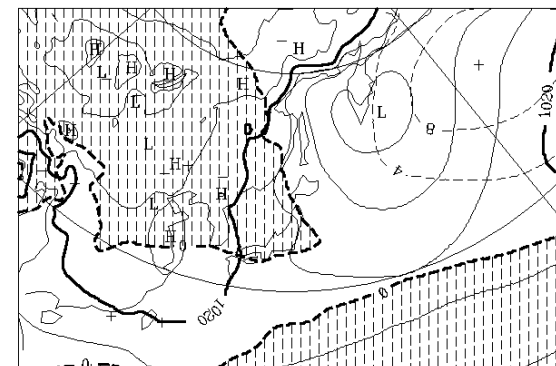
500hPa高度



850hPa気温

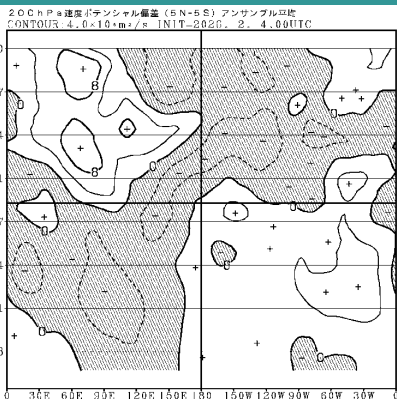


海面気圧



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、インド洋からフィリピンの東では上層発散偏差が持続する。

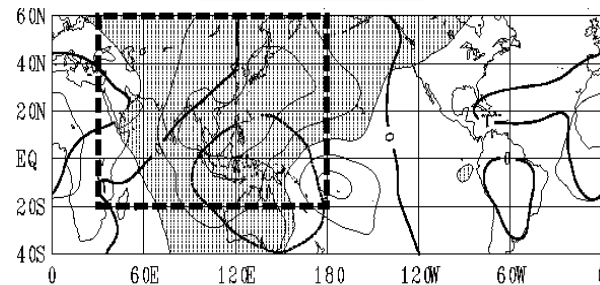
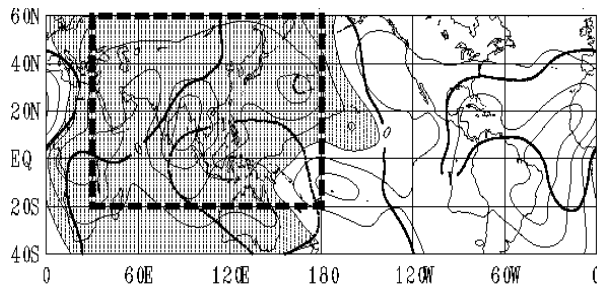
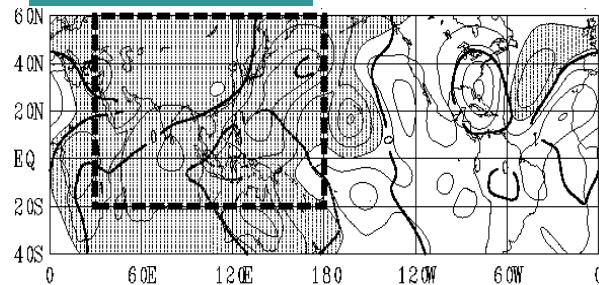
降水量は、インド洋熱帯域の東部とフィリピン付近では多雨偏差が続く。日本付近では、1週目は沖縄・奄美付近で少雨偏差、2週目は東・西日本と沖縄・奄美で少雨偏差、3～4週目は西日本太平洋側と沖縄・奄美で少雨偏差。

200hPa速度ポテンシャル

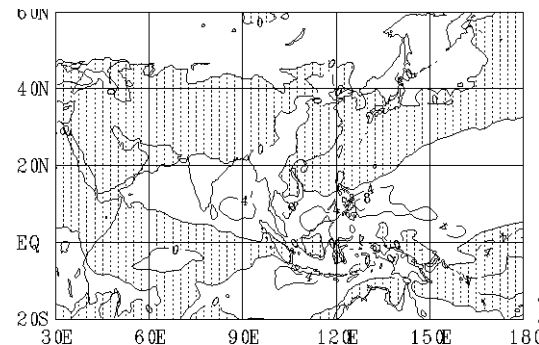
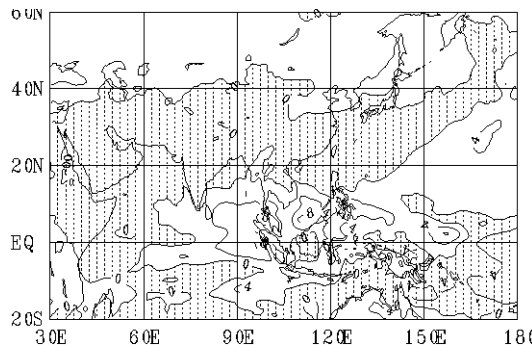
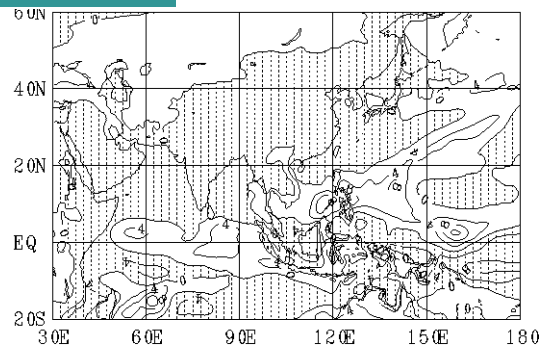
1週目

2週目

3～4週目



降水量

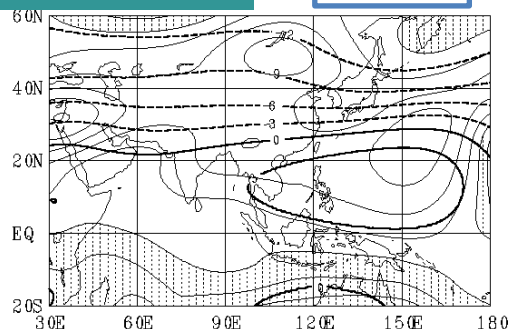


200hPa流線関数は、1週目は亜熱帯ジェット気流沿いの波列は不明瞭だが、インド洋の対流活動に対応して中東を中心に北アフリカから東アジアにかけて広く高気圧性循環偏差。2週目以降は、亜熱帯ジェット気流沿いの波列により中東と華南から華中付近で高気圧性循環偏差、日本の南東海上で低気圧性循環偏差が持続。

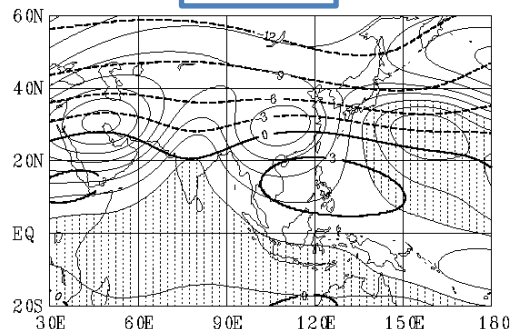
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応してフィリピン付近を中心に低気圧性循環偏差が続く。日本の南では北東風偏差が予測され、沖縄・奄美を中心に湿った空気が入りにくい。

200hPa流線関数

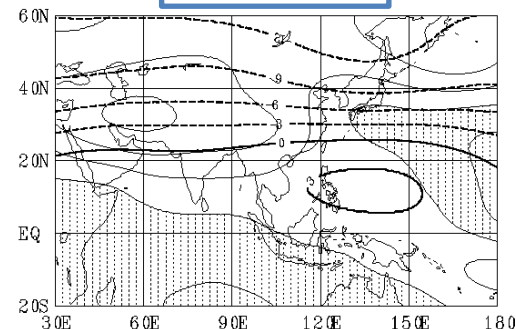
1週目



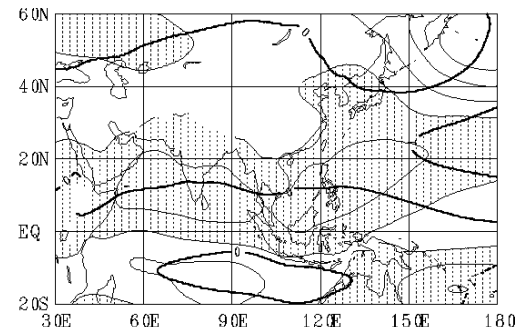
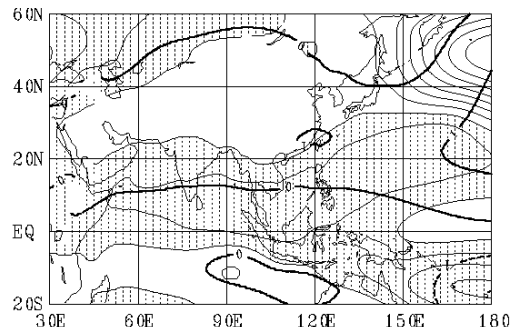
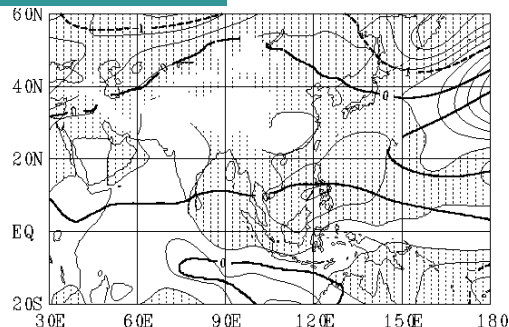
2週目



3~4週目



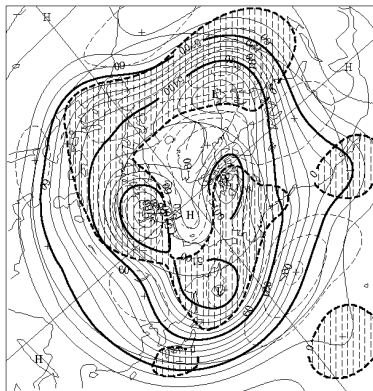
850hPa流線関数



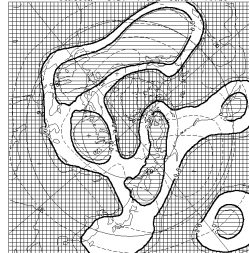
500hPa高度は、1週目は負の北極振動が残り大西洋側で負偏差。また、バイカル湖付近にリッジの一方、沖縄・奄美付近にトラフがあり、沖縄・奄美では寒気の影響を受けやすい。2週目は、ユーラシア大陸上で寒帯前線ジェット気流が北偏して流れるようになり、大陸からアリューシャン近海にかけて広く正偏差に覆われる。日本付近は北・東・西日本を中心に寒気の影響を受けにくい。3～4週目はアリューシャン近海では正偏差が持続するため北日本を中心に寒気の影響を受けにくい。ただし、2週目以降の亜熱帯ジェット気流及び寒帯前線ジェット気流沿いの位相に不確実性が大きい。

500hPa高度

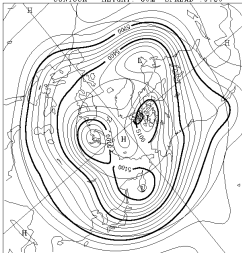
1週目



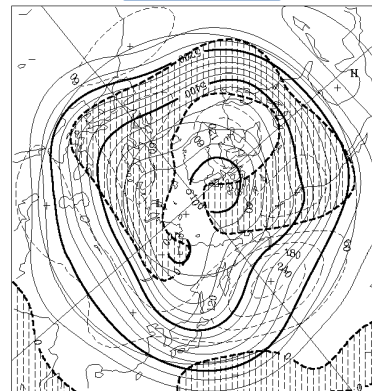
PROB. OF H.ANOMALY AND S.D.
CONTOUR: 0.5 1.0 1.5 2.0 2.5 3.0 3.5 4.0 4.5 5.0 5.5



500hPa SPREAD AND HEIGHT
CONTOUR: HEIGHT 60m SPREAD 0.25



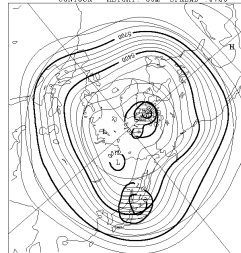
2週目



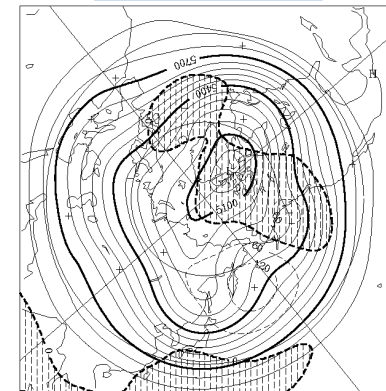
PROB. OF H.ANOMALY AND S.D.
CONTOUR: 0.5 1.0 1.5 2.0 2.5 3.0 3.5 4.0 4.5 5.0 5.5



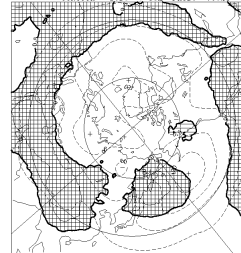
500hPa SPREAD AND HEIGHT
CONTOUR: HEIGHT 60m SPREAD 0.25



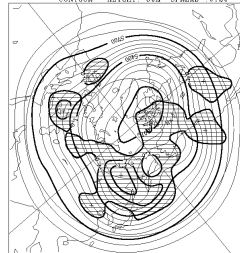
3～4週目



PROB. OF H.ANOMALY AND S.D.
CONTOUR: 0.5 1.0 1.5 2.0 2.5 3.0 3.5 4.0 4.5 5.0 5.5



500hPa SPREAD AND HEIGHT
CONTOUR: HEIGHT 60m SPREAD 0.25

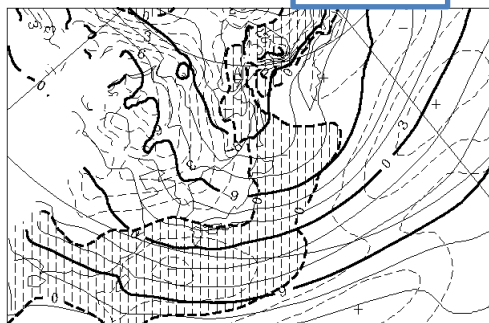


850hPa気温は、1週目は大陸から日本の南にかけて、寒気が南下するため負偏差域に覆われ、沖縄・奄美では寒気の影響を受けやすい。2週目には大陸から日本の東にかけて広く正偏差域が広がり、全国的に寒気の影響を受けにくい。3～4週目は、北日本を中心に冬型の気圧配置が長続きせず、寒気の影響を受けにくい。ただし、上空の予測に不確実性が大きく、寒気の影響にも不確実性がある。

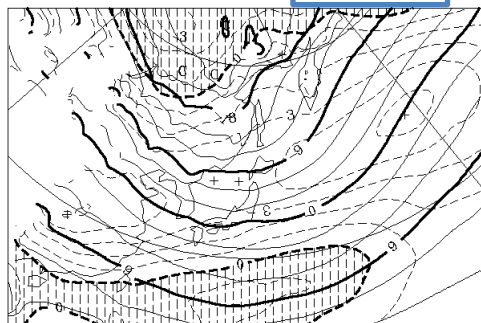
海面気圧は、1週目はオホーツク海からカムチャツカ半島にかけて平年より低く、アリューシャン低気圧が西側で強い。一方、大陸からの高気圧が東シナ海付近に張り出し、沖縄・奄美では低気圧の影響を受けにくい。2週目はシベリア高気圧が弱いほか、アリューシャン低気圧が弱いため、冬型の気圧配置は長続きしにくいほか、本州南岸付近では低気圧や前線の影響を受けにくい。3～4週目には華中を中心に気圧が平年より高く、西日本太平洋側と沖縄・奄美では低気圧や前線の影響を受けにくい。

850hPa気温

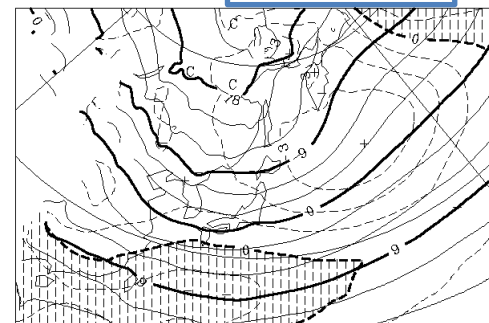
1週目



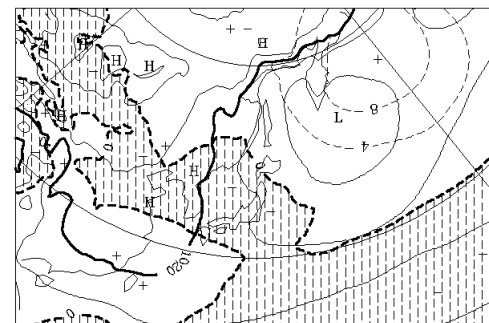
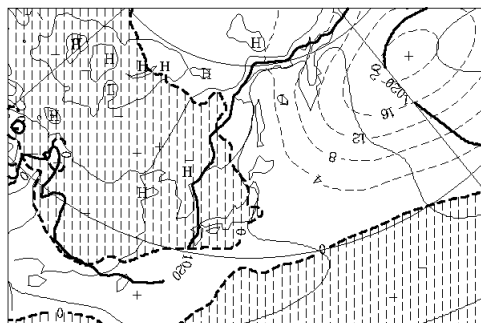
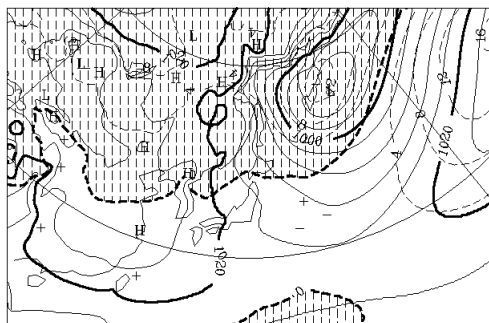
2週目



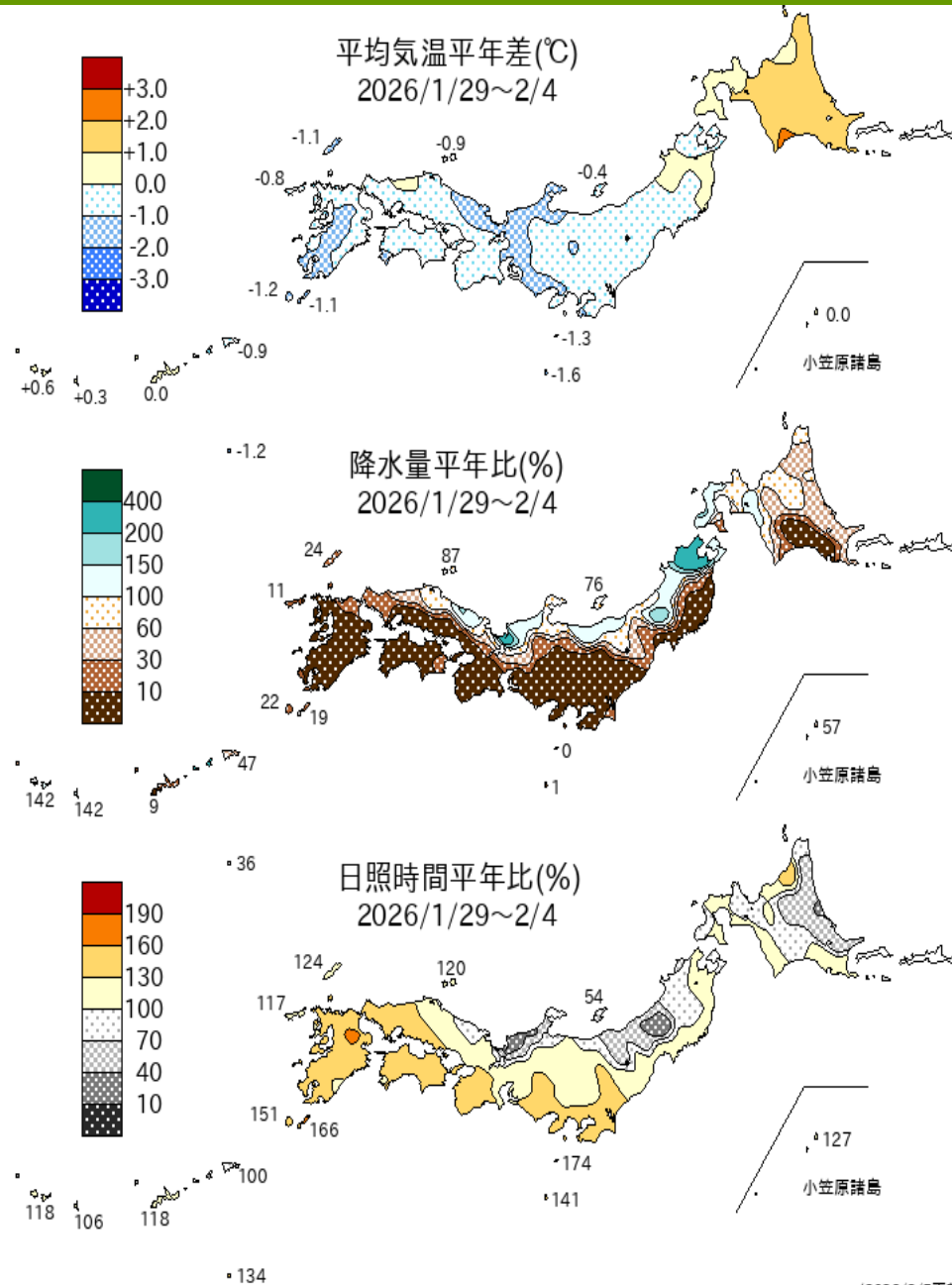
3～4週目



海面気圧



(参考)最近1週間の天候経過



- 最近1週間(1月29日~2月4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、青森県や北陸地方を中心に降水量と降雪量が平年を上回り、日照時間が北・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。また、北・東日本太平洋側と西日本では、低気圧や前線の影響を受けにくかったため、降水量は平年を大きく下回り、日照時間は平年を上回りました。沖縄・奄美では、前線や湿った空気の影響を受けた時期があり、特に前線の影響を受けやすかった先島諸島で降水量は平年を上回りました。気温は寒気の影響を受けた日が続いたため、東北地方から奄美地方にかけて広い範囲で平年を下回りました。一方、北海道と沖縄県の先島諸島では寒気の影響を受けにくく、平年を上回りました。