

# 全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年2月12日

予報期間：2月14日～3月13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

北・東日本では、期間の前半は気温がかなり高くなる見込みです。  
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、平年に比べ曇りや雨または雪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	10:20:70	30:30:40 30:30:40	30:40:30 40:30:30	50:30:20
東日本	日本海側 太平洋側	10:30:60	40:30:30 40:40:20	30:30:40 20:40:40	40:40:20
西日本	日本海側 太平洋側	20:40:40	40:40:20 50:30:20	20:40:40 20:40:40	40:30:30
沖縄・奄美		30:50:20	60:30:10	10:40:50	

気温	1週目(%)	2週目(%)	3～4週目(%)
	低 並 高	低 並 高	低 並 高
北日本	10:10:80	10:20:70	30:30:40
東日本	10:20:70	10:30:60	30:30:40
西日本	10:30:60	20:40:40	40:30:30
沖縄・奄美	20:40:40	40:40:20	40:30:30

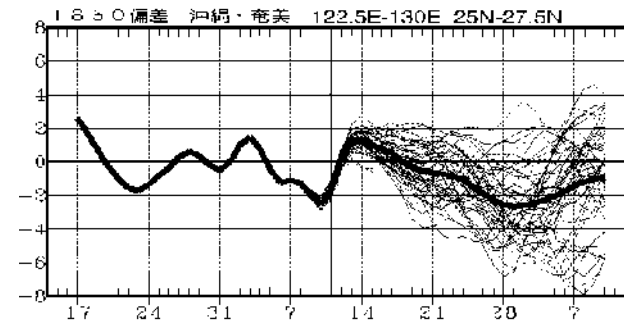
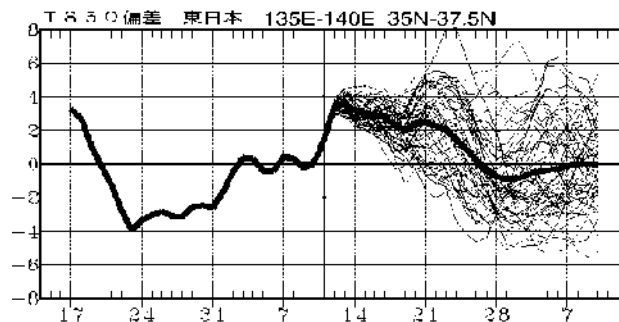
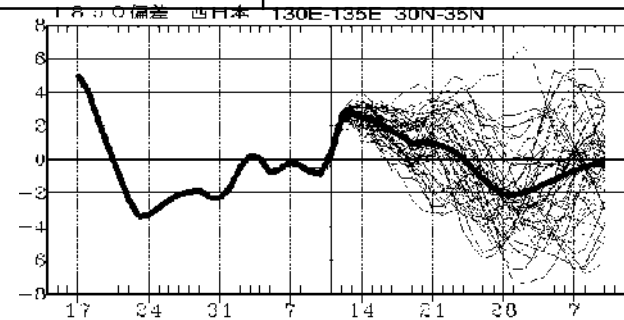
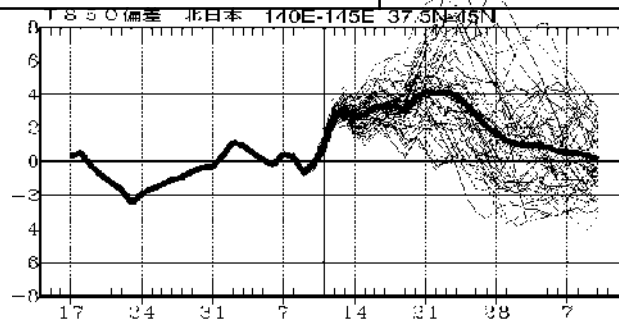
## 全般1か月予報のポイント

- 寒気の影響を受けにくいため、向こう1か月の気温は北・東日本では高く、西日本では平年並か高いでしょう。特に期間の前半は、北・東日本では気温がかなり高くなる見込みです。向こう1か月の降雪量は北日本日本海側では少なく、東日本日本海側では平年並か少ないでしょう。
- 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、沖縄・奄美では多く、東日本太平洋側と西日本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(2/14~2/20)	2週目(2/21~2/27)	3~4週目(2/28~3/13)
想定される天候(気温)	北・東・西日本で高く、沖縄・奄美で並年並か高い。	北・東日本では高く、西日本では平年並か高い。一方、沖縄・奄美では平年並か低い。	全国的に、ほぼ平年並。
根拠	北・東・西日本中心に、冬型の気圧配置が長続きせず、寒気の影響を受けにくい。(P.12,P.13参照)	北・東・西日本では寒気の影響を受けにくい。一方、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)	北・東日本では寒気の影響をやや受けにくい一方、西日本と沖縄・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やや受けやすい時期がある。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

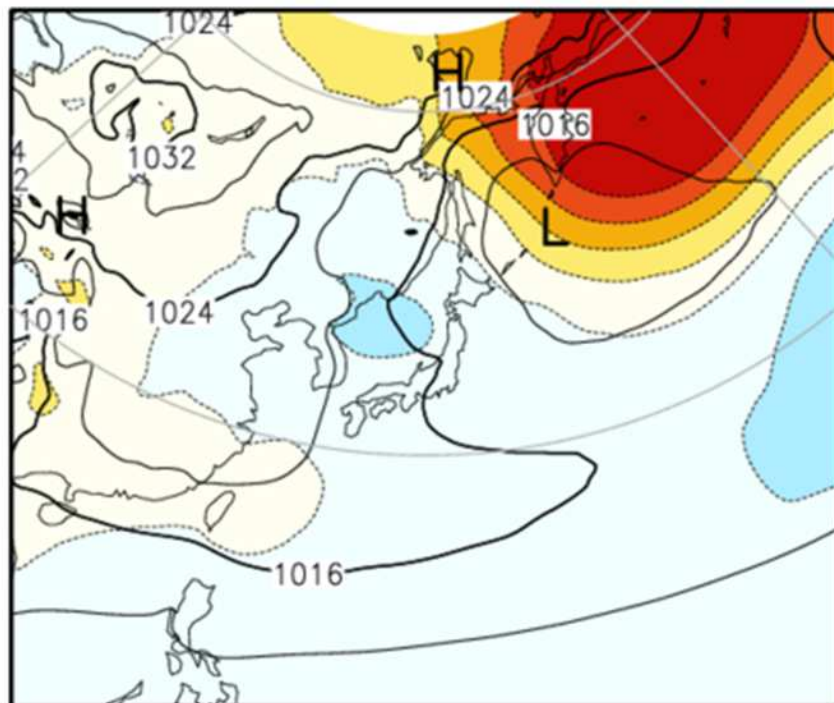


# 各週における天候のポイント(天気)

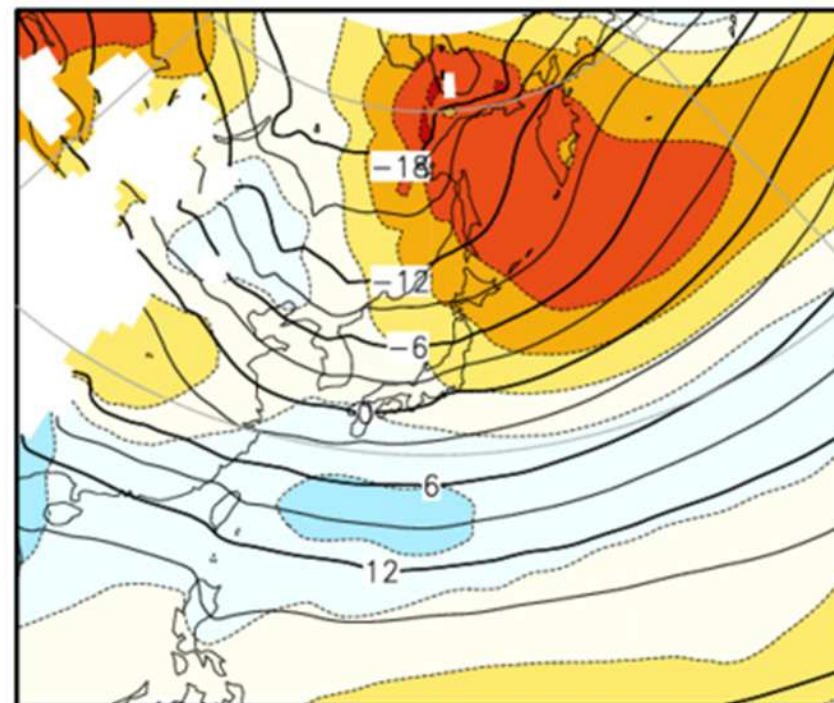
	1週目(2/14～2/20)	2週目(2/21～2/27)	3～4週目(2/28～3/13)
想定される 天候 (天気)	<p>北日本日本海側では、平年と同様に曇りや雪の日が多いでしょう。</p> <p>北・東・西日本太平洋側では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。</p> <p>東日本日本海側では、寒気の影響を受けにくいいため、曇りや雪または雨の日が少ないでしょう。</p> <p>西日本日本海側では、平年と同様に曇りや雨または雪の日が多いでしょう。</p> <p>沖縄・奄美では、低気圧や前線の影響を受けにくいため、平年に比べ曇りや雨の日が少ないでしょう。</p>	<p>北日本日本海側では、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>西日本日本海側では、低気圧や前線の影響を受けにくいため、平年に比べ曇りや雨または雪の日が少ないでしょう。</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・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、平年と同様に曇りや雨または雪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	<p>東日本日本海側では、冬型の気圧配置が長続きせず、寒気の影響を受けにくい。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>	<p>北日本では低気圧の影響を受ける時期がある。一方、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。(P.10-P.13参照)</p>	<p>東・西日本太平洋側と沖縄・奄美では低気圧や前線の影響をやや受けにくい。(P.10-P.13参照)</p>



## 海面気圧(1か月)



## 上空約1500mの気温(1か月)

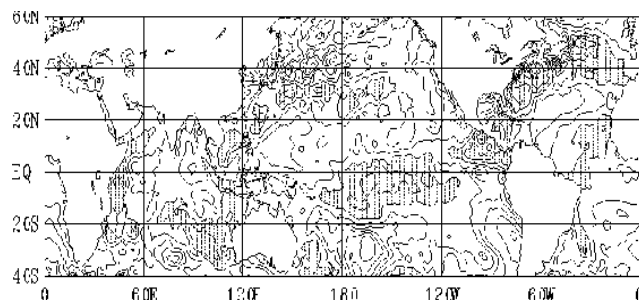


1か月平均の海面気圧(左図)は、日本海では平年より低い一方、東シナ海から日本の南にかけては相対的に高いと予測されています。このため、北日本では低気圧の影響を受ける時期がある一方、東日本太平洋側、西日本と沖縄・奄美では、低気圧や前線の影響を受けにくいでしょう。

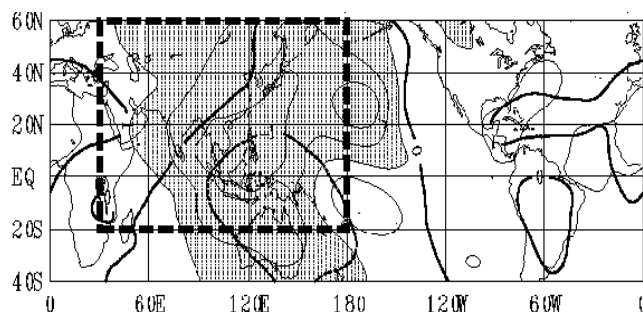
上空約1500mの気温(右図)は、東シベリアからアリューシャン近海にかけて平年より高いと予測され、北・東日本を中心に寒気の影響を受けにくいでしょう。一方、東シナ海から日本の南にかけて平年より低いと予測され、沖縄・奄美では寒気の影響を受ける時期があるでしょう。

# 予報資料の解釈(1か月) 熱帯循環場

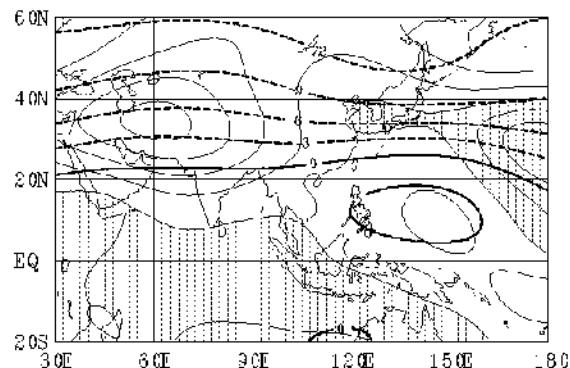
## SST偏差



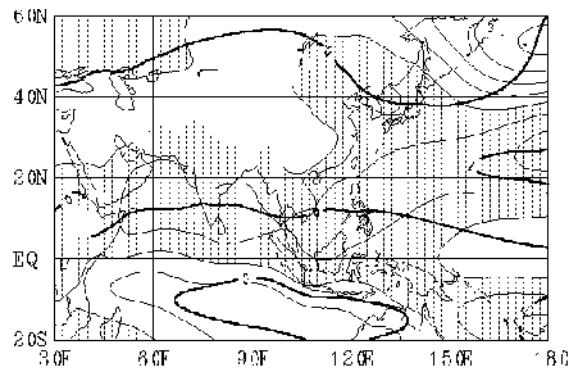
## 200hPa速度ポテンシャル



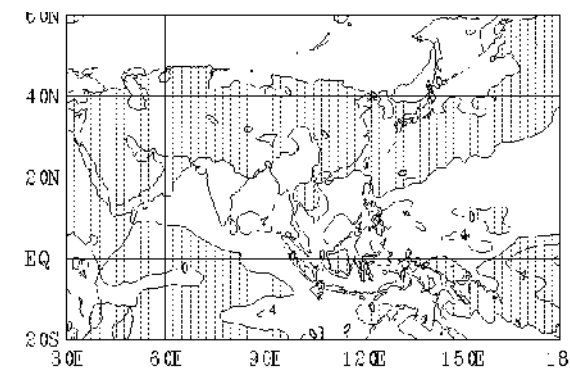
## 200hPa流線関数



## 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が弱まりつつある。インド洋東部から太平洋西部では正偏差の一方、太平洋中部では負偏差。

200hPa速度ポテンシャルは、インド洋東部から太平洋西部で上層発散偏差の一方、太平洋中部からアフリカにかけて上層収束偏差。

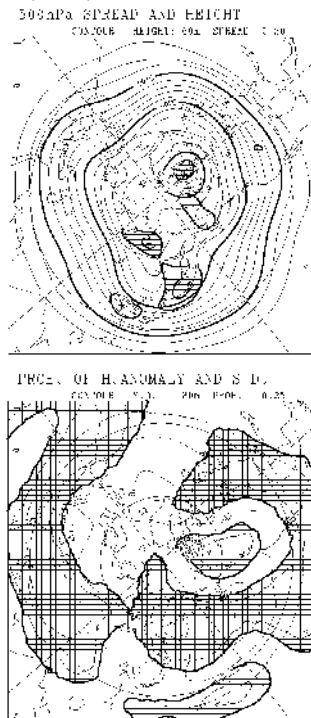
200hPa流線関数は、亜熱帯ジェット気流沿いの波束伝播の影響で中東付近を中心に高気圧性循環偏差、一方、黄海付近を中心に低気圧性循環偏差。

850hPa流線関数は、朝鮮半島付近とフィリピン付近を中心に低気圧性循環偏差。

降水量は、インド洋東部から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。



# 予報資料の解釈(1か月) 北半球循環場

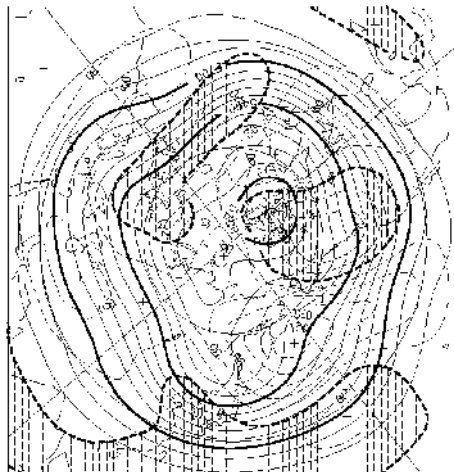


500hPa高度は、アリューシャン近海に正偏差の極大域があり、東シベリア付近にかけて伸長している一方、朝鮮半島付近にトラフがあり、北日本中心の西谷。

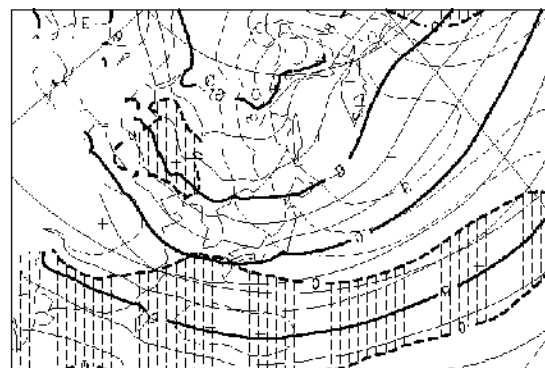
850hPa気温は、アリューシャン近海から本州付近にかけて正偏差に覆われている一方、東シナ海から日本の南にかけて負偏差。

海面気圧は、日本海では平年より低い一方、東シナ海から日本の南にかけては相対的に高い。このため、北日本では低気圧の影響を受ける時期がある一方、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、500hPa高度の朝鮮半島からオホーツク海付近にスプレッドの大きい所があり、低気圧の影響に不確実性があることに留意。

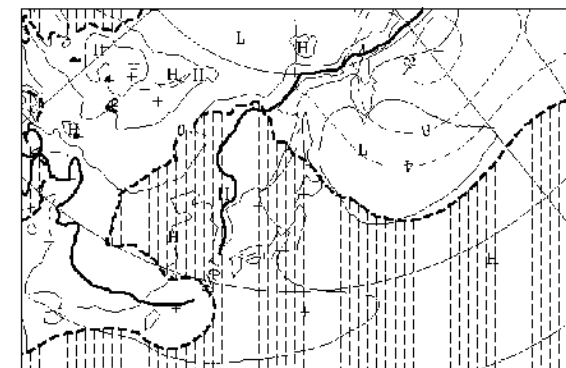
500hPa高度



850hPa気温

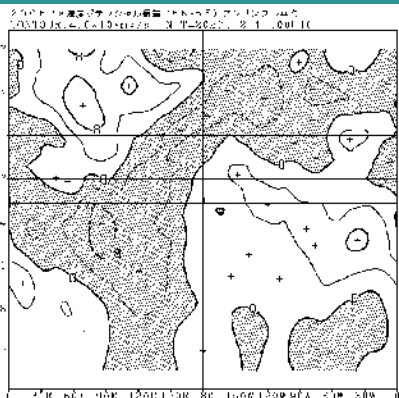


海面気圧



# 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、熱帯季節内変動の東進に伴い、1週目はインド洋東部からフィリピン付近、2週目以降はフィリピン付近で上層発散偏差が持続する。

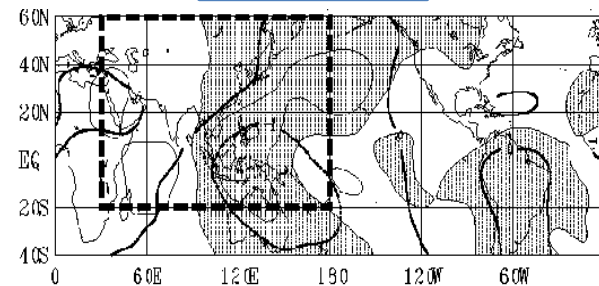
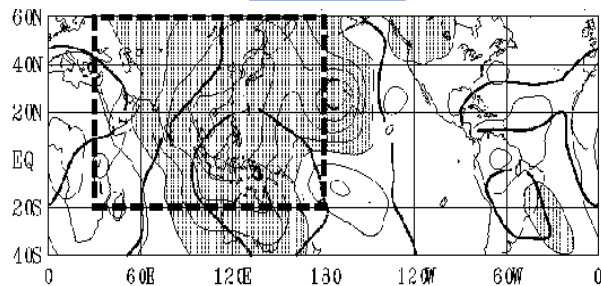
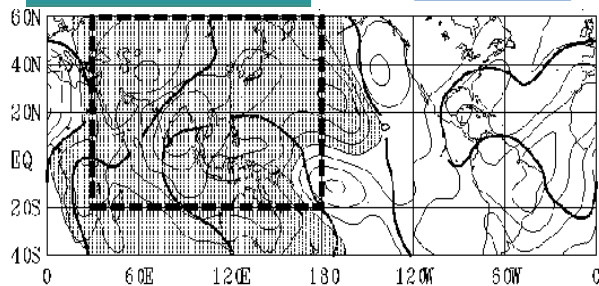
降水量は、インド洋熱帯域の東部とフィリピン付近では多雨偏差が続く。日本付近では、1週目は沖縄・奄美中心に少雨偏差、2週目以降は西日本太平洋側と沖縄・奄美を中心に少雨偏差。

## 200hPa速度ポテンシャル

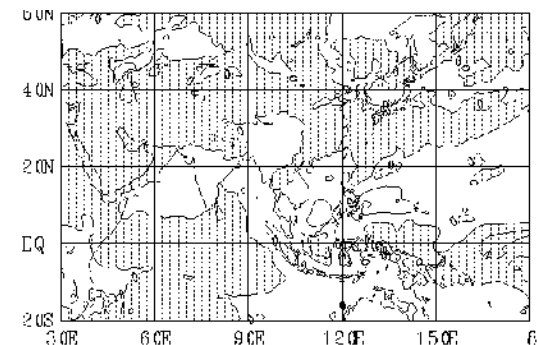
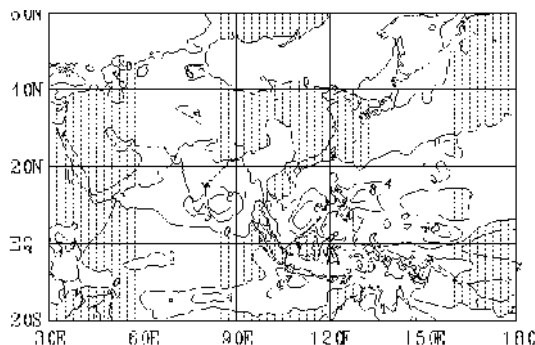
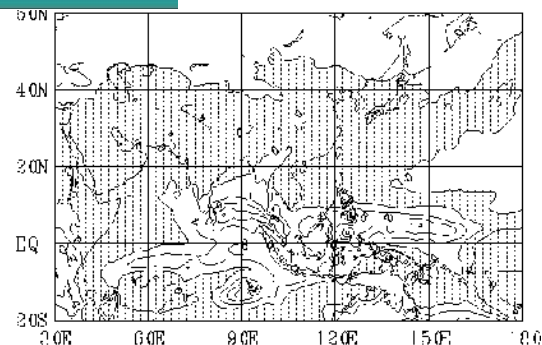
1週目

2週目

3～4週目



## 降水量



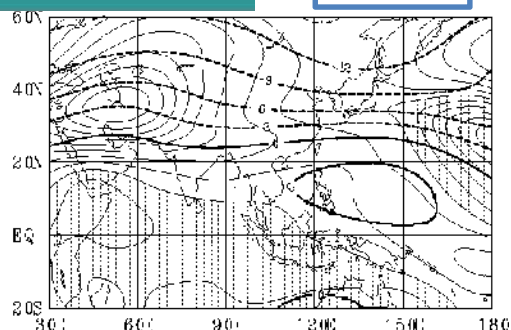
# 予報資料の解釈(各週) 熱帯循環場

200hPa流線関数は、1週目はインド洋東部の対流活動と亜熱帯ジェット気流沿いの波列により、中東を中心に東アジアにかけて広く高気圧性循環偏差。一方、黄海付近は相対的に低気圧性循環偏差。2週目以降は、対流活動の東進に伴いインドの北西で高気圧性循環偏差の一方、華中から東シナ海付近で低気圧性循環偏差が持続。3～4週目は、華中から東シナ海付近で相対的な低気圧性循環偏差。

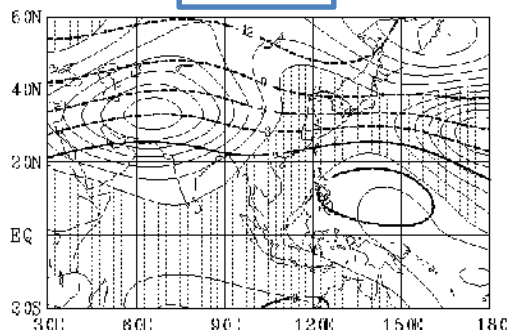
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、フィリピン付近を中心に低気圧性循環偏差が続く。日本の南では北東風偏差が予測され、沖縄・奄美を中心に南からの湿った空気が入りにくい。また、2週目は朝鮮半島付近に低気圧性循環偏差があり、北日本では低気圧の影響を受ける時期があるが、不確実性が高い。

## 200hPa流線関数

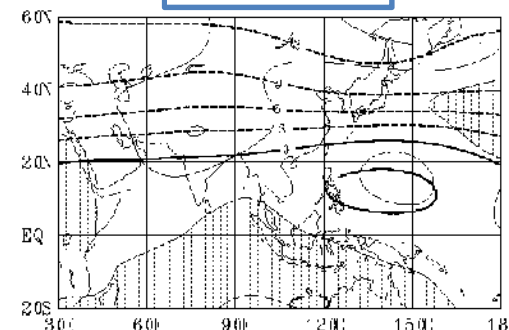
1週目



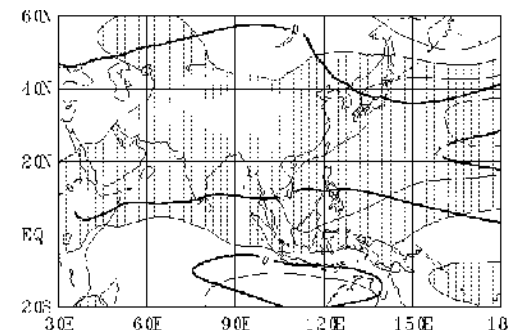
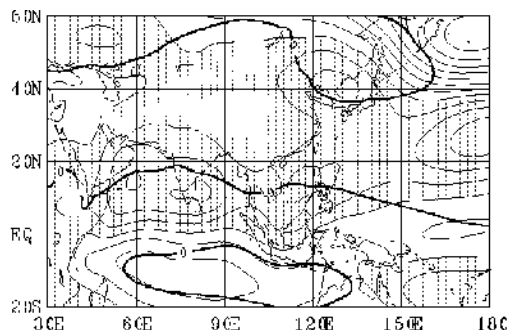
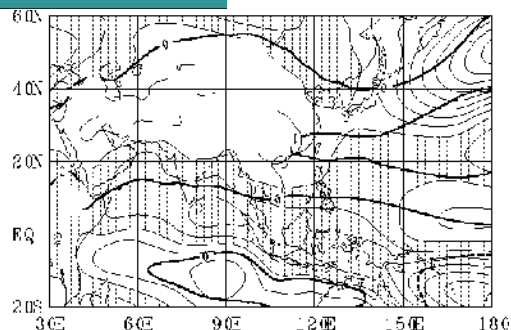
2週目



3～4週目



## 850hPa流線関数



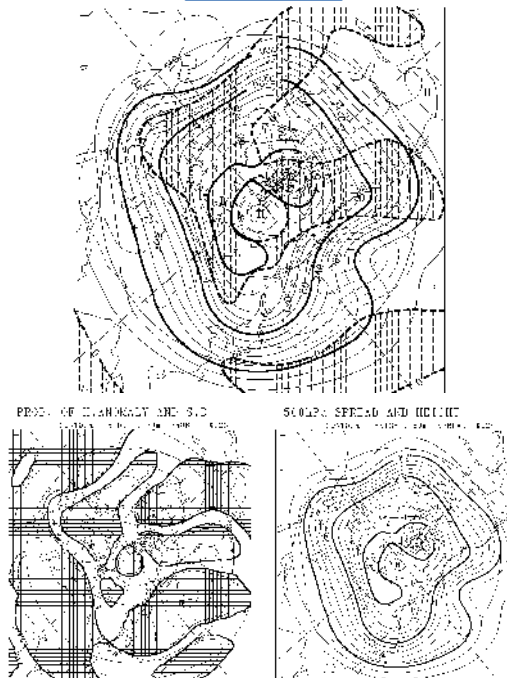


# 予報資料の解釈(各週) 北半球循環場

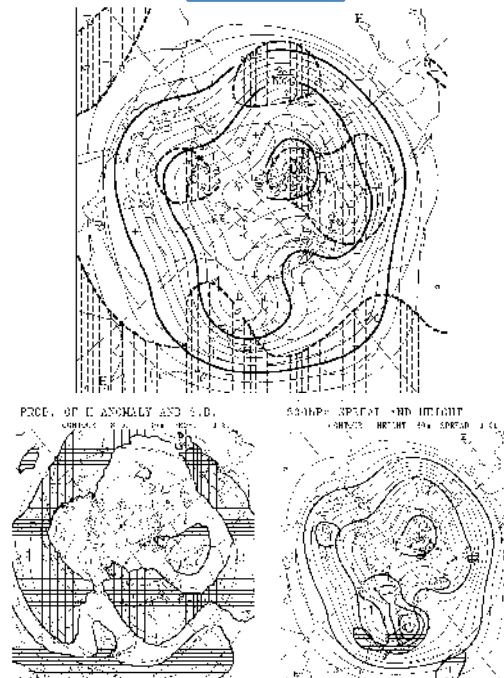
500hPa高度は、1週目は、ユーラシア大陸上で寒帯前線ジェット気流が北偏して流れるようになり、大陸からアリューシャン近海にかけて広く正偏差に覆われる。日本付近は北・東・西日本を中心に寒気の影響を受けにくい。2週目は、アリューシャン近海から東シベリア付近にかけて、リッジが伸長する一方、朝鮮半島付近でトラフ。3～4週目は東シベリア付近で正偏差の一方、その南に位置する日本付近は負偏差。ただし、2週目以降の亜熱帯ジェット気流及び寒帯前線ジェット気流沿いの位相に不確実性が大きい。

500hPa高度

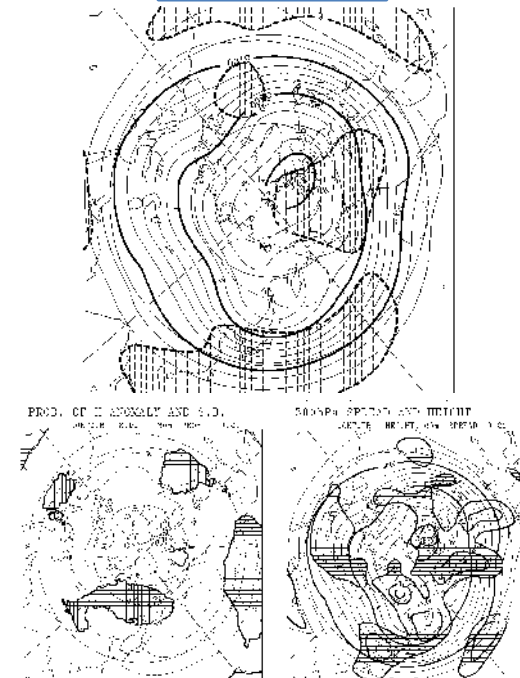
1週目



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、大陸から日本の東にかけて広く正偏差域が広がり、北・東・西日本を中心に寒気の影響を受けにくい。2週目以降は、北・東日本を中心に寒気の影響を受けにくい。一方、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る時期がある。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。

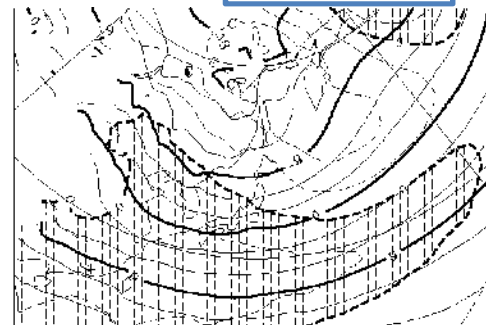
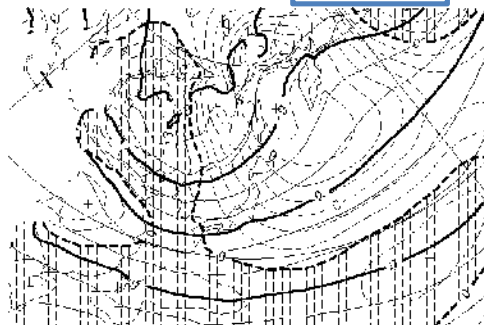
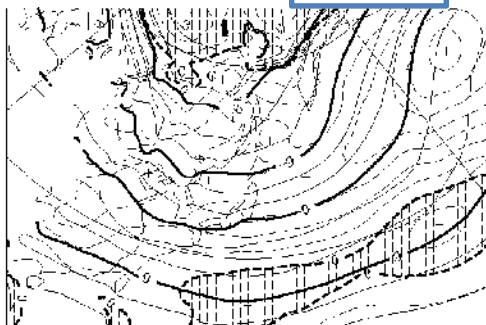
海面気圧は、1週目は、シベリア高気圧が弱いほか、アリューシャン低気圧が弱いため、冬型の気圧配置は長続きしない。2週目は、日本海を中心に平年より気圧が低く、北日本日本海側を中心に低気圧の影響を受ける時期があるが、不確実性が大きい。一方、東シナ海から日本の南にかけて相対的に気圧が高く、東日本太平洋側、西日本と沖縄・奄美では低気圧や前線の影響を受けにくい。3～4週目は、大陸から東シナ海付近にかけて気圧が平年よりやや高く、東日本太平洋側、西日本と沖縄・奄美では低気圧や前線の影響をやや受けにくい。

1週目

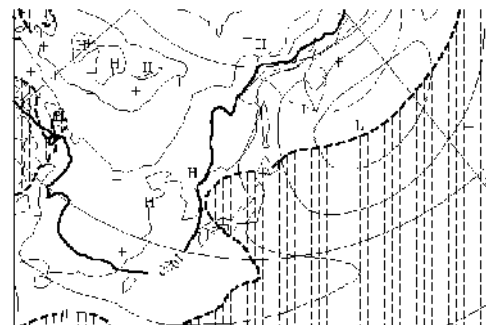
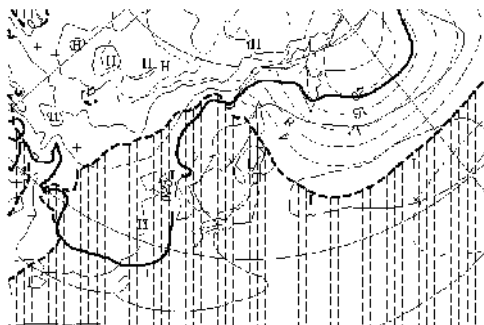
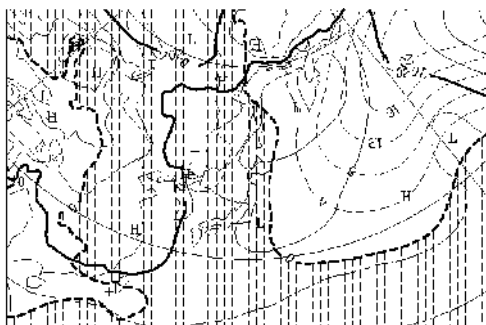
2週目

3～4週目

850hPa気温

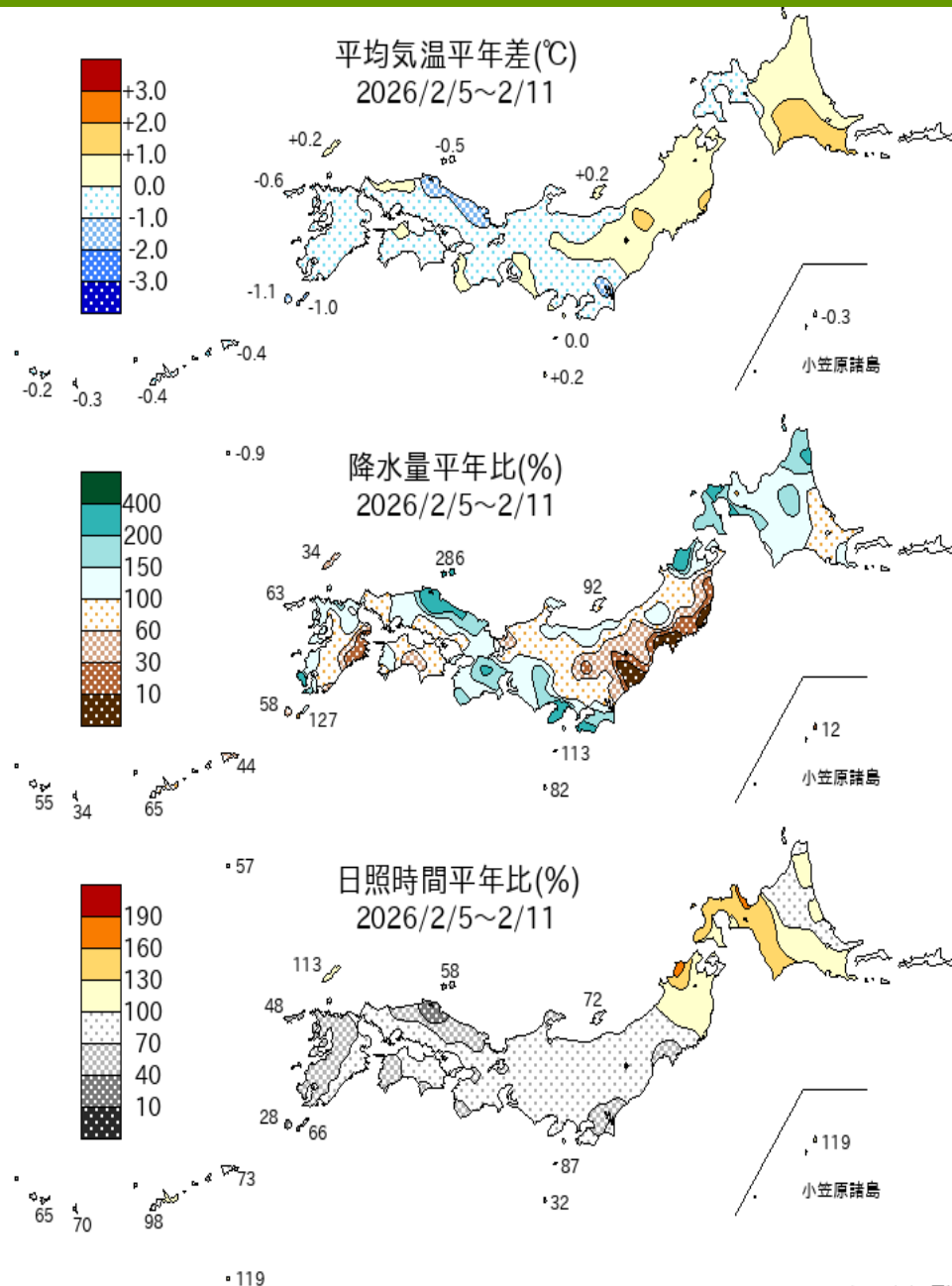


海面気圧





# (参考)最近1週間の天候経過



- 最近1週間(2月5日~2月11日)は、北日本では低気圧や冬型の気圧配置の影響を受けやすかった一方、東・西日本と沖縄・奄美では高気圧と気圧の谷が交互に通過し、天気は数日周期で変化しました。8日は一時的に冬型の気圧配置が強まったことで、青森県や鳥取県を中心に降水量・降雪量が平年を上回りました。また、福井県、京都府、鳥取県に「顕著な大雪に関する気象情報」が発表されました。11日は本州南岸付近を低気圧が通過したため、太平洋側でまとまった雨となりました。このため、関東甲信から近畿地方の太平洋側でも降水量が平年を上回った所がありました。一方、低気圧の影響が限定的だった岩手県から茨城県にかけては、降水量は平年を大きく下回りました。日照時間は、東北南部から沖縄の広い範囲で平年を下回りました。気温は、7日から9日頃にかけて強い寒気の影響を受けた東日本から沖縄・奄美で平年を下回った一方、北日本では寒気の影響が弱く、平年を上回りました。

(2026/2/12更新)

All rights reserved. Copyright(c) Japan Meteorological Agency