

全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年2月26日

予報期間：2月28日～3月27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・西日本では、期間のはじめは気温がかなり高くなる見込みです。
東北太平洋側、東日本太平洋側、西日本では、向こう1か月の降水量はほぼ平年並の見込みですが、これまでの少雨の状態を解消するには至らない可能性があります。

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または雨の日が多いでしょう。
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。
東日本日本海側では、平年と同様に曇りや雨または雪の日が多いでしょう。
西日本では、天気は数日の周期で変わりますが、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。
沖縄・奄美では、天気は数日の周期で変わりますが、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	20:40:40	40:30:30	30:30:40	40:40:20
	太平洋側		30:40:30	40:30:30	
東日本	日本海側	20:30:50	30:30:40	40:30:30	50:40:10
	太平洋側		40:30:30	30:30:40	
西日本	日本海側	20:30:50	40:30:30	20:40:40	
	太平洋側		40:30:30	20:40:40	
沖縄・奄美		20:40:40	50:30:20	20:30:50	

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	40:40:20	30:40:30
東日本	10:10:80	30:50:20	30:30:40
西日本	10:10:80	30:50:20	30:30:40
沖縄・奄美	10:20:70	30:50:20	30:40:30

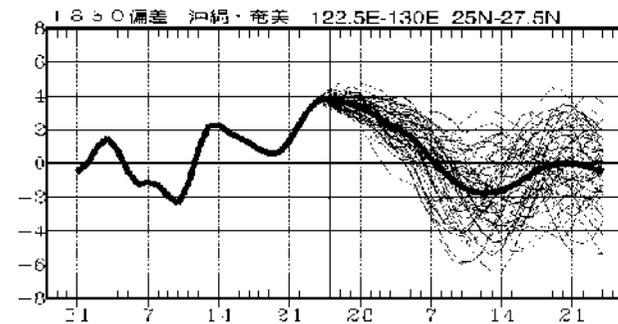
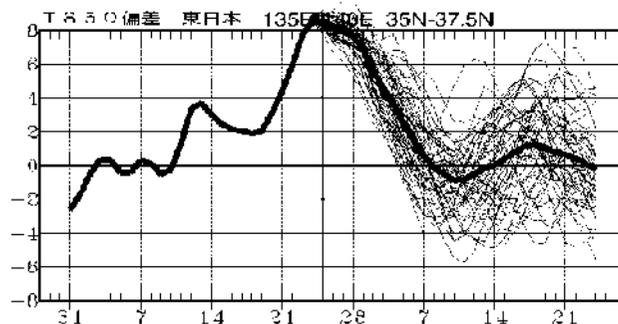
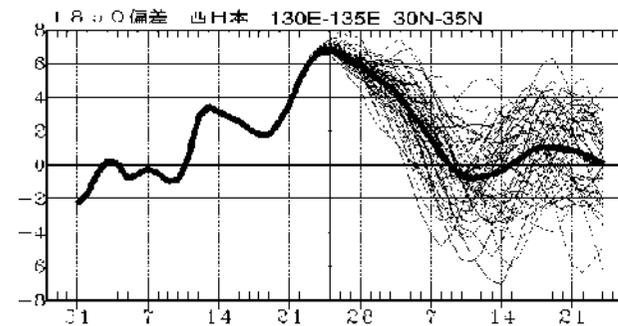
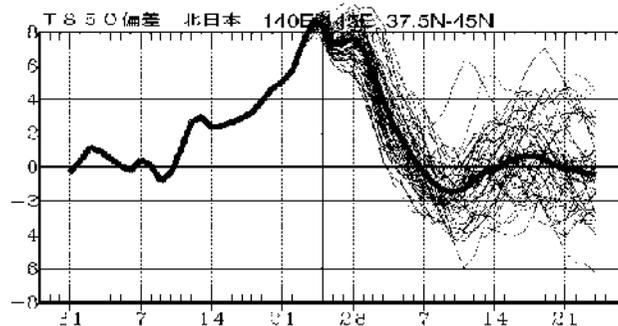
全般1か月予報のポイント

- 暖かい空気に覆われやすいため、向こう1か月の気温は東・西日本では高く、北日本と沖縄・奄美では平年並か高いでしょう。特に期間のはじめは、北・東・西日本では、かなり高くなる見込みです。向こう1か月の降雪量は、東日本日本海側では少なく、北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か月の降水量は沖縄・奄美で少なく、向こう1か月の日照時間は、沖縄・奄美では多く、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、東北太平洋側では今年1月上旬から、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か月の降水量はほぼ平年並の見込みですが、これまでの少雨の状態を解消するには至らない可能性があります。

各週における天候のポイント(気温)

	1週目(2/28~3/6)	2週目(3/7~3/13)	3~4週目(3/14~3/27)
想定される天候(気温)	全国的に高い。	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	全国的に暖かい空気に覆われやすいほか、暖かい空気が流れ込みやすい時期がある。(P12,P13参照)	北日本では寒気の影響を受ける時期がある。ただし、予測のばらつきがあり、寒気の動向に不確実性がある(P12,P13参照)	西高東低の気圧配置が予測されているが、予測のばらつきが大きく、寒気の動向に不確実性が高い。(P12,P13参照)

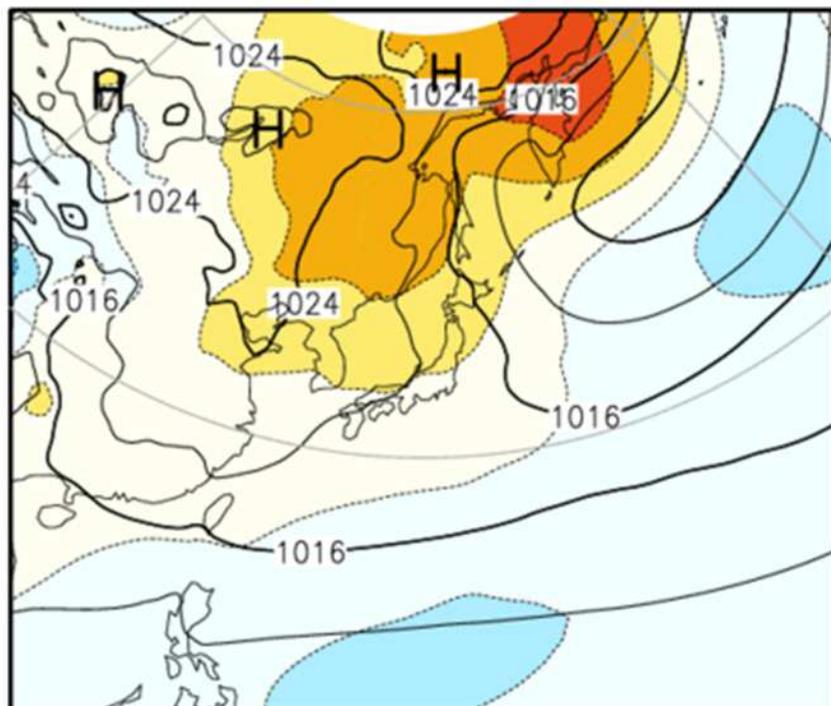
850hPa気温偏差時系列



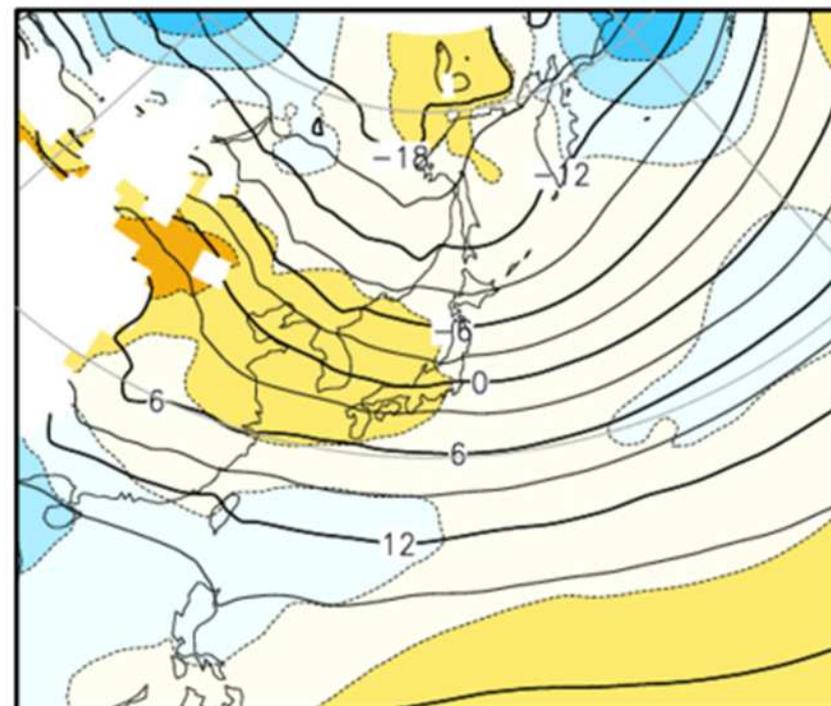
各週における天候のポイント(天気)

	1週目(2/28~3/6)	2週目(3/7~3/13)	3~4週目(3/14~3/27)
想定される 天候 (天気)	<p>北日本日本海側では、寒気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。</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雨または雪の日が多いでしょう。</p> <p>東日本太平洋側では、低気圧や前線及び湿った空気の影響を受けやすいため、平年に比べ晴れの日が少ないでしょう。</p> <p>西日本日本海側では、天気は数日の周期で変わります。</p> <p>西日本太平洋側では、天気は数日の周期で変わり、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、天気は数日の周期で変わり、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または雨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雨または雪の日が多いでしょう。</p> <p>西日本日本海側では、天気は数日の周期で変わります。</p> <p>西日本太平洋側では、天気は数日の周期で変わり、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、天気は数日の周期で変わりますが、低気圧や前線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。</p>	<p>北日本日本海側では、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雨または雪の日が多いでしょう。</p> <p>東日本太平洋側では、低気圧や前線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。</p> <p>西日本では、天気は数日の周期で変わりますが、低気圧や前線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。</p> <p>沖縄・奄美では、天気は数日の周期で変わりますが、低気圧や前線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。</p>
根拠	<p>北日本日本海側では、冬型の気圧配置になりにくい。東日本太平洋側では、低気圧や前線及び南東からの湿った空気などの影響を受ける時期がある。(P10-P13参照)</p>	<p>沖縄・奄美では低気圧や前線の影響を受けにくい。(P10-P13参照)</p>	<p>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く、少雨・多照傾向。(P10-P13参照)</p>

海面気圧(1か月)



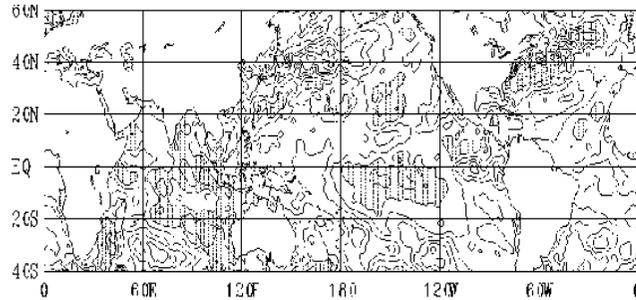
上空約1500mの気温(1か月)



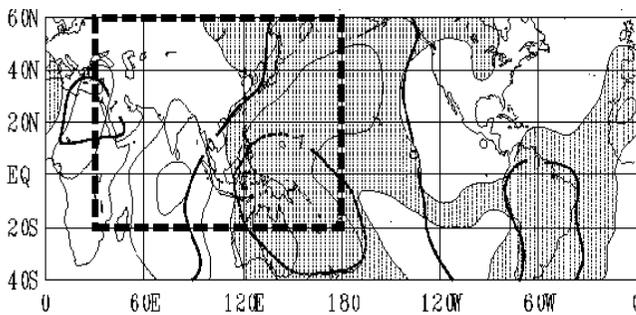
1か月平均の海面気圧(左図)は、大陸から日本の南にかけて平年より高いと予測され、西日本と沖縄・奄美では、低気圧や前線の影響を受けにくいでしょう。上空約1500mの気温(右図)は、大陸から日本の東にかけて平年より高いと予測され、期間のはじめを中心に全国的に暖かい空気に覆われやすい見込みです。

予報資料の解釈(1か月) 熱帯循環場

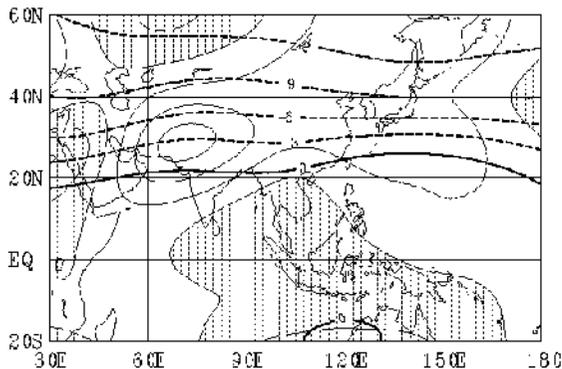
SST偏差



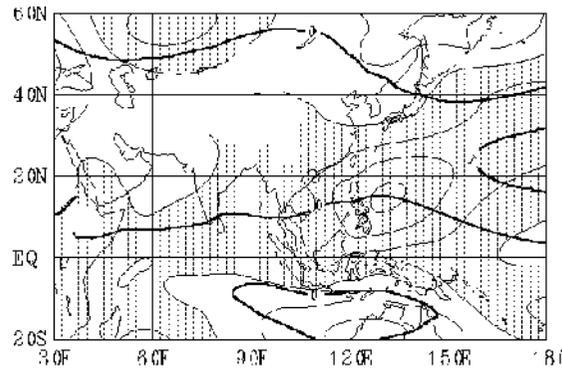
200hPa速度ポテンシャル



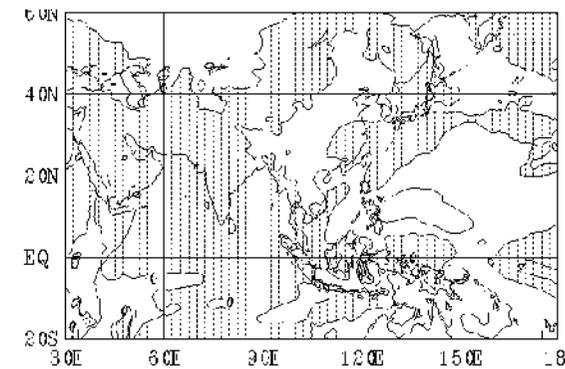
200hPa流線関数



850hPa流線関数



降水量



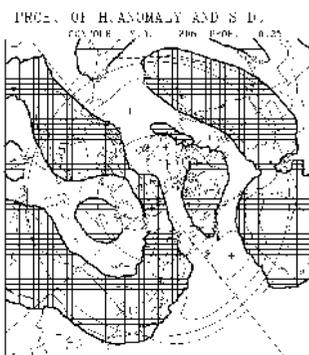
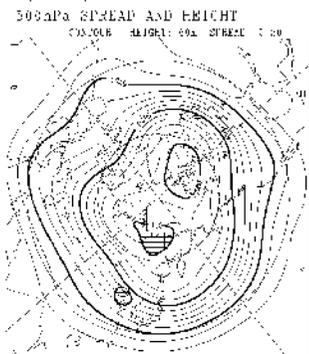
SST偏差は、太平洋熱帯域西部では正偏差の一方、インド洋と太平洋赤道域中部を中心に負偏差。

200hPa速度ポテンシャルは、フィリピンの東から太平洋中部にかけて上層発散偏差の一方、インド洋では上層収束偏差

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アラビア海の北付近を中心に高気圧性循環偏差で、日本付近でも高気圧性循環偏差。

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、フィリピンの東を中心に多雨偏差。日本付近では、沖縄・奄美から東日本太平洋側にかけて少雨偏差。

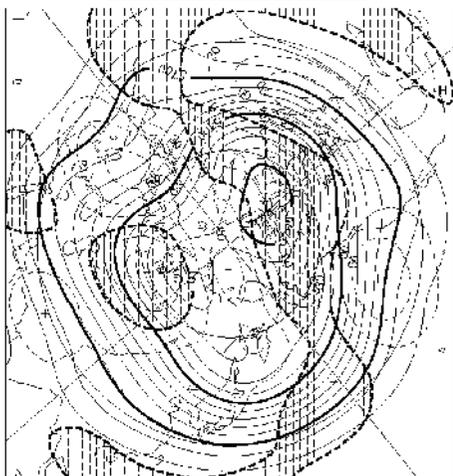


500hPa高度は、カムチャツカ半島から北極付近にかけて正偏差域が伸長している一方、中央シベリア付近にトラフがある。日本付近では、カムチャツカ半島付近からの正偏差に覆われている。

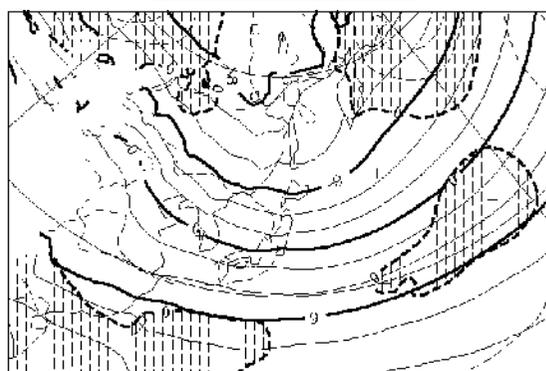
850hPa気温は、日本付近は大陸から広がる正偏差域に覆われている。

海面気圧は、大陸から日本の南にかけて平年より高いと予測され、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高度の東シベリア付近でのリッジ及びその南の極渦の位置や強さに伴う日本付近への寒気の南下の程度には不確実性があることに留意。

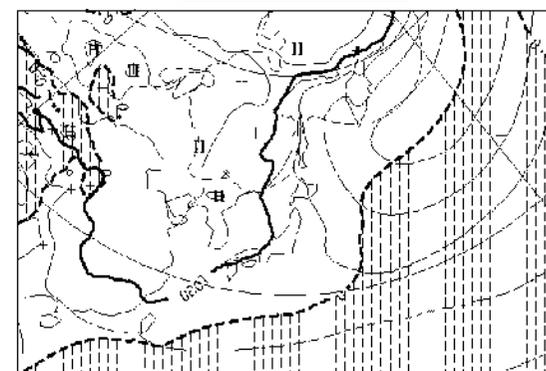
500hPa高度



850hPa気温

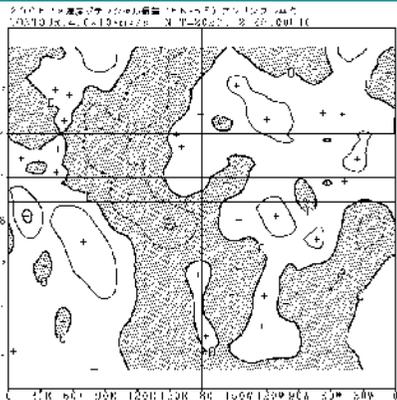


海面気圧



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週目はインド洋で収束偏差の一方、フィリピンの東から日付変更線付近にかけて発散偏差。2週目以降、フィリピン付近で上層発散偏差が持続する。

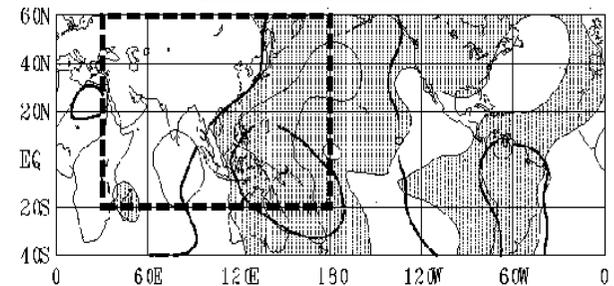
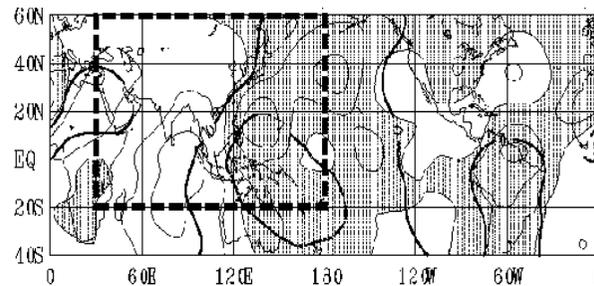
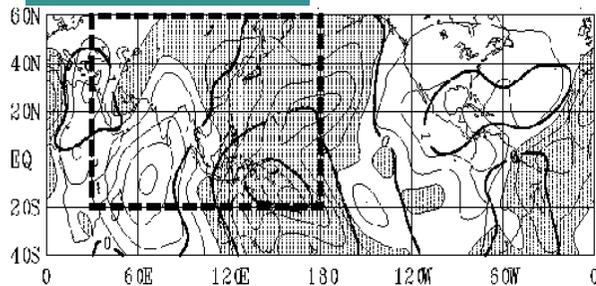
降水量は、1週目はフィリピンの東から日付変更線付近では多雨偏差。日本付近では本州付近で多雨偏差。フィリピン付近では2週目以降は多雨偏差が持続。日本付近では、3~4週目に東日本太平洋側、西日本と沖縄・奄美を中心に少雨偏差。

200hPa速度ポテンシャル

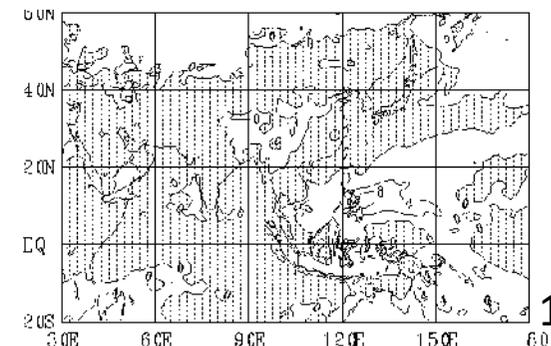
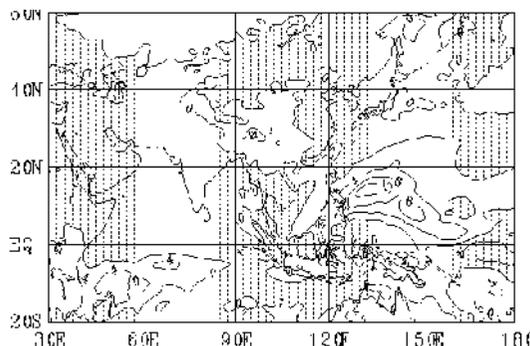
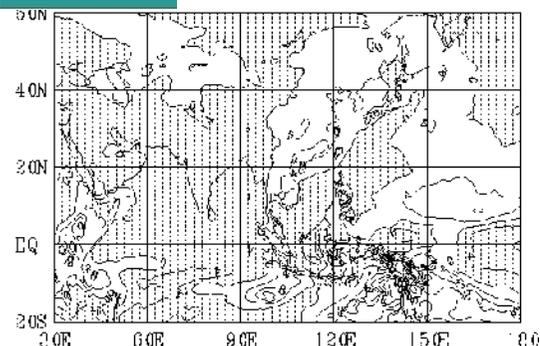
1週目

2週目

3~4週目



降水量



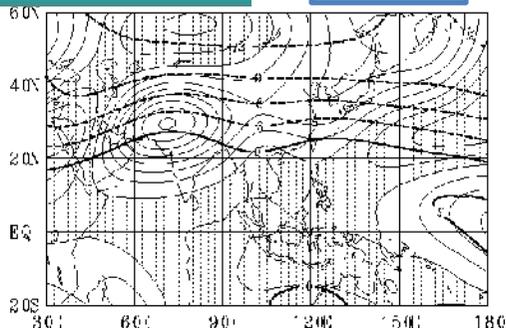
予報資料の解釈(各週) 熱帯循環場

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、アラビア海の北付近を中心に高気圧性循環偏差。2週目はインド付近と日本の南東で高気圧性循環偏差の一方、華南付近で低気圧性循環偏差。3~4週目は、アラビア海と日本の南海上に高気圧性循環偏差。

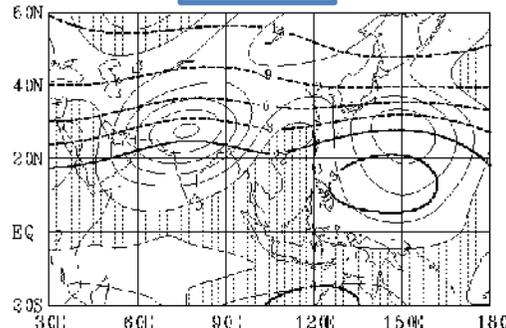
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、1週目はインドシナ半島とフィリピンの東を中心に低気圧性循環偏差。2週目以降はフィリピン付近を中心に低気圧性循環偏差が持続し、日本の南では北東風偏差が予測され、沖縄・奄美から東日本太平洋側にかけて、南からの湿った空気が入りにくい。

200hPa流線関数

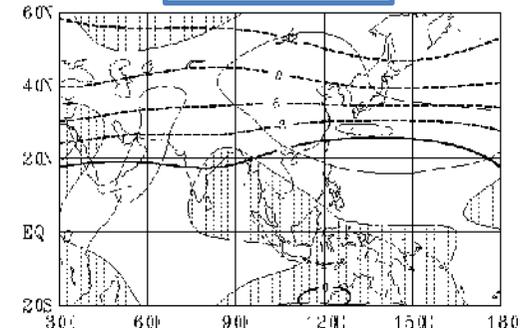
1週目



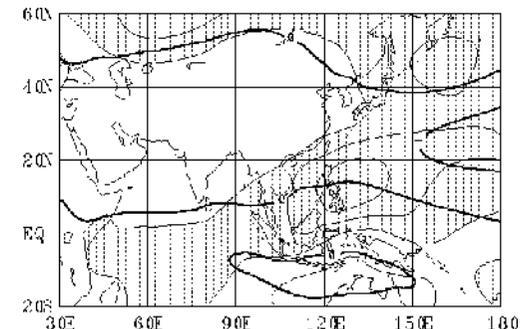
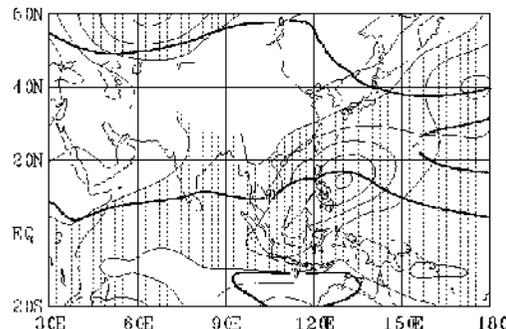
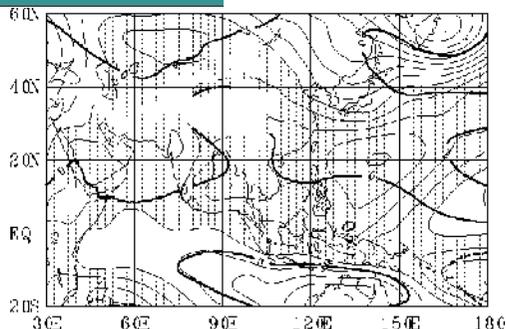
2週目



3~4週目



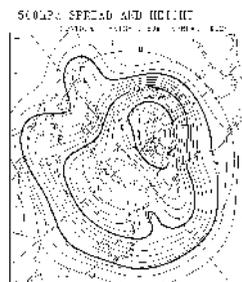
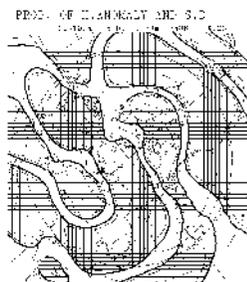
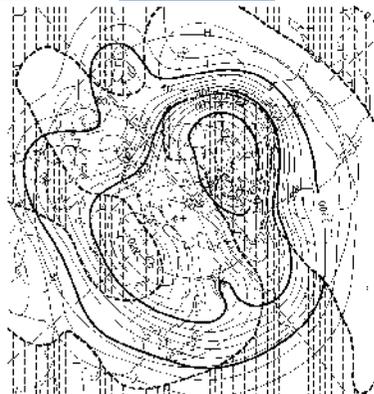
850hPa流線関数



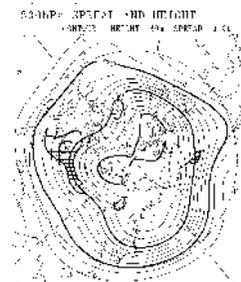
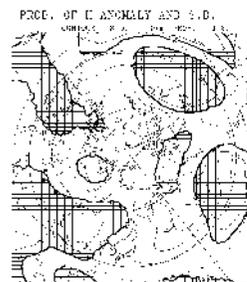
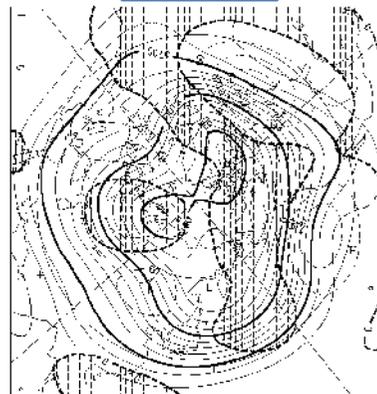
500hPa高度は、1週目は、カムチャツカ半島から北極付近にかけてリッジが伸長する一方、中央シベリア付近でトラフ。日本付近は北・東日本を中心にカムチャツカ半島付近から南東にのびる正偏差域に覆われる。2週目は、トラフが日本付近に進み、弱い本邦谷。3～4週目はバイカル湖付近で正偏差の一方、カムチャツカ半島から日本の東海上にかけて負偏差で日本付近では東谷。ただし、2週目は寒帯前線ジェット気流沿いのスプレッドが、3～4週目は亜熱帯ジェット気流及び寒帯前線ジェット気流沿いの位相に不確実性が大きい。

500hPa高度

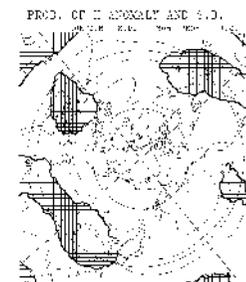
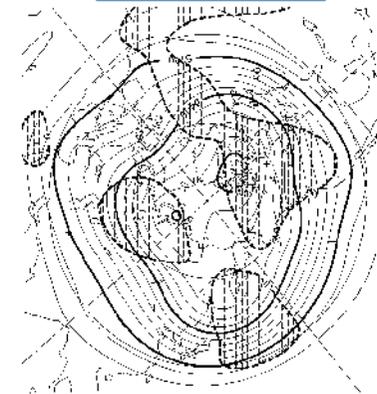
1週目



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、華中から日本の東にかけて正偏差域が広がり、全国的に暖かい空気に覆われやすい。2週目は北海道付近を中心に負偏差となり寒気の影響を受ける時期があるが、東・西日本と沖縄・奄美では平年からの隔たりは小さい。3～4週目は、全国的に平年からの隔たりは小さい。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。

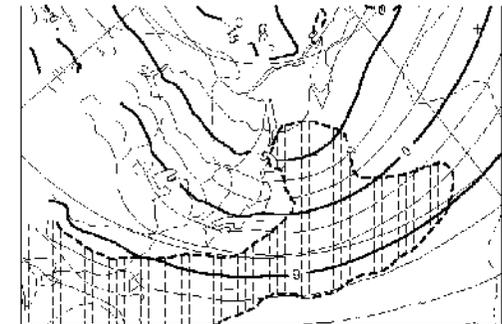
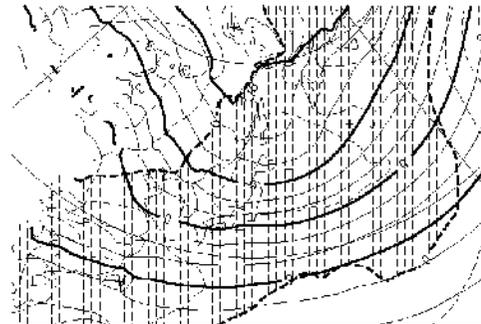
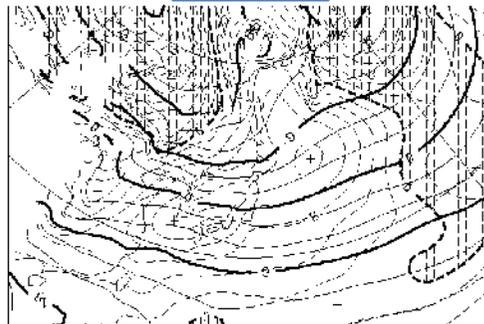
海面気圧は、1週目は、低気圧や高気圧が交互に通過し周期変化だが、東日本太平洋側を中心に低気圧や前線の影響を受けやすい。また、北日本日本海側では冬型の気圧配置になりやすく、寒気の影響を受けにくい。2週目以降からは、大陸から本州付近にかけて気圧が平年より高く、特に2週目は沖縄・奄美で、3～4週目は沖縄・奄美から東日本太平洋側にかけて、低気圧や前線の影響を受けにくい。

1週目

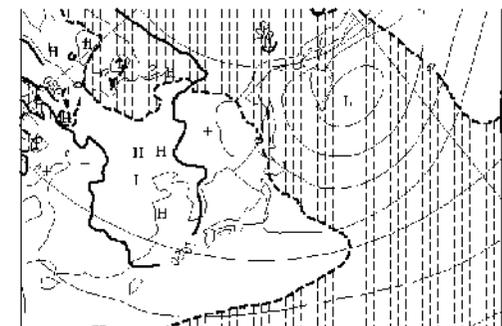
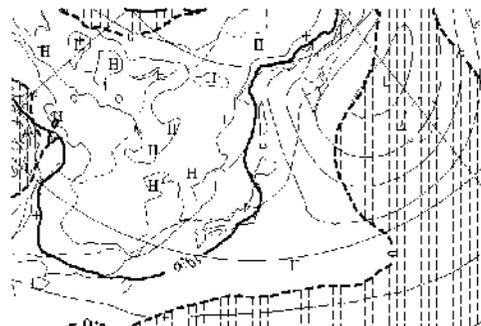
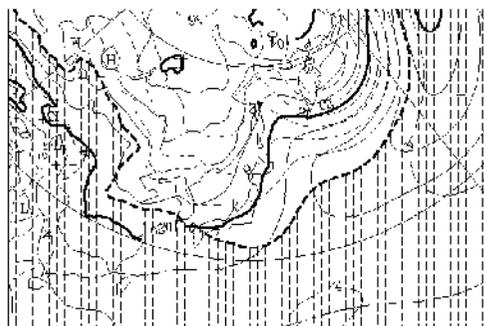
2週目

3～4週目

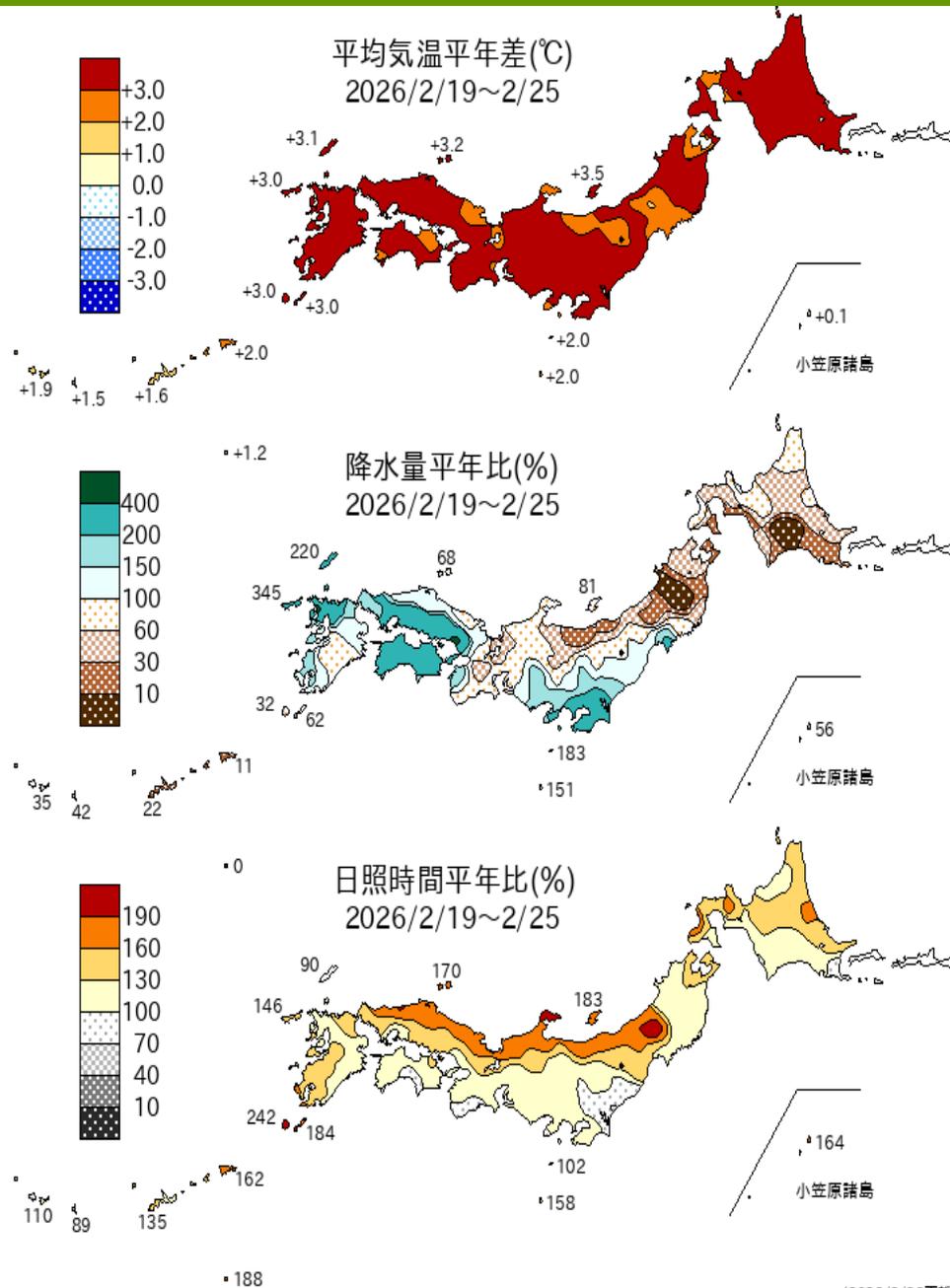
850hPa気温



海面気圧



(参考)最近1週間の天候経過



最近1週間(2月19日~2月25日)は、北・東・西日本では、期間の中頃までは高気圧に覆われやすかったため晴れた日が多くなりましたが、その後は低気圧や前線の影響を受けやすく、曇りや雨の日が多くなりました。このため、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。また、降水量は低気圧や前線の影響を受けにくかった北日本と東日本日本海側では平年を大きく下回りました。一方、低気圧や前線の影響を受けた時期があった東日本太平洋側と西日本では平年を上回った所が多くなりました。沖縄・奄美では、高気圧に覆われやすかったため、降水量は平年を大きく下回り、日照時間は平年を上回った所が多くなりました。気温は、全国的に冬型の気圧配置になりやすかったことや、南からの暖かい空気が流れ込む時期があり、各地で夏日を観測する日もあるなど、平年を大きく上回りました。