

全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年3月5日

予報期間：3月7日～4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

東北太平洋側、東日本太平洋側と西日本では、2月下旬からの降水により、少雨の状態は緩和しましたが、向こう1か月の降水量は、東北太平洋側ではほぼ平年並、東日本太平洋側と西日本では少ない見込みです。これらの地域では再び少雨の状態となる可能性があります。

出現の可能性が最も大きい天候

北日本日本海側では、天気は数日の周期で変わりますが、平年に比べ曇りや雪または雨の日が少ないでしょう。

北日本太平洋側では、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。

東日本日本海側では、天気は数日の周期で変わりますが、平年に比べ曇りや雨または雪の日が少ないでしょう。

東日本太平洋側と西日本では、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	30:40:30	20:40:40	
	太平洋側		30:40:30	30:30:40	
東日本	日本海側	20:40:40	40:40:20	20:40:40	
	太平洋側		50:30:20	20:30:50	
西日本	日本海側	20:40:40	50:30:20	20:30:50	
	太平洋側		50:30:20	20:30:50	
沖縄・奄美		20:40:40	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	10:40:50	20:40:40	20:40:40
東日本	30:50:20	20:40:40	20:40:40
西日本	30:50:20	20:40:40	20:30:50
沖縄・奄美	30:50:20	20:50:30	20:30:50

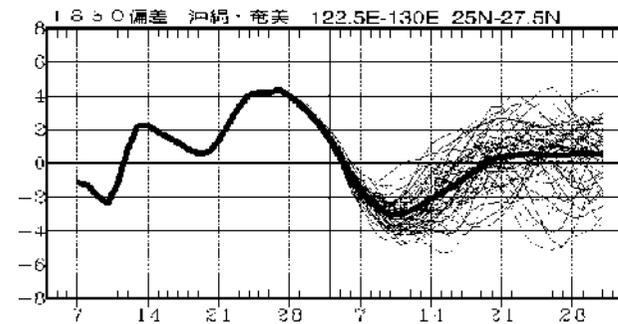
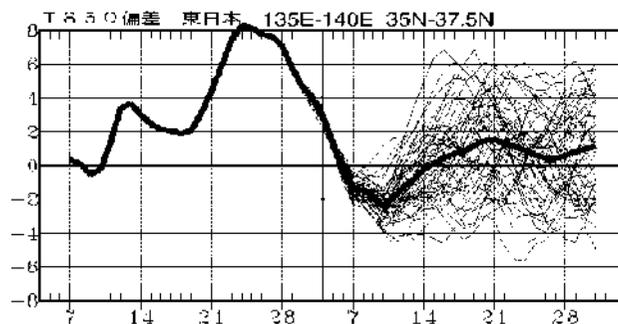
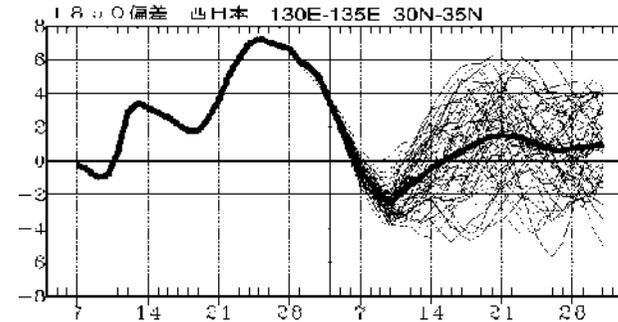
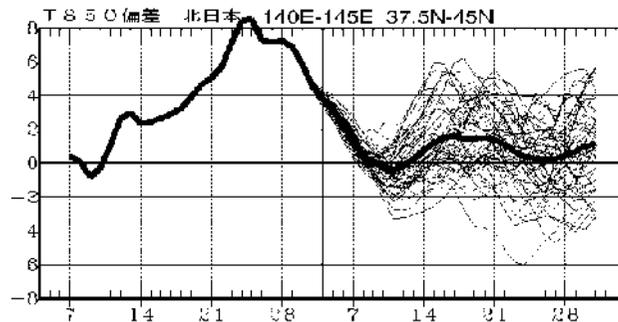
全般1か月予報のポイント

- 寒気の影響が弱いため、向こう1か月の気温は全国的に平年並か高いでしょう。
- 高気圧に覆われやすく、低気圧や前線の影響を受けにくいいため、向こう1か月の降水量は東日本太平洋側、西日本、沖縄・奄美で少なく、東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、西日本、沖縄・奄美で多く、北・東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、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2月中旬まで続きました。2月下旬以降の降水でその状態は緩和しましたが、これらの地域の多くでは、向こう1か月の降水量は少ないと見込まれるため、再び少雨の状態となる可能性があります。

各週における天候のポイント(気温)

	1週目(3/7~3/13)	2週目(3/14~3/20)	3~4週目(3/21~4/3)
想定される天候(気温)	北日本で高温、他は平年並	北・東・西日本では平年並か高く、沖縄・奄美では平年並	北・東日本では平年並か高く、西日本と沖縄・奄美では高い
根拠	北日本では、北海道を中心に寒気の影響が弱い(P12,P13参照)。	北・東・西日本では寒気の影響が弱い(P12,P13参照)。	西日本と沖縄・奄美を中心に、全国的に寒気の影響が弱い(P12,P13参照)。

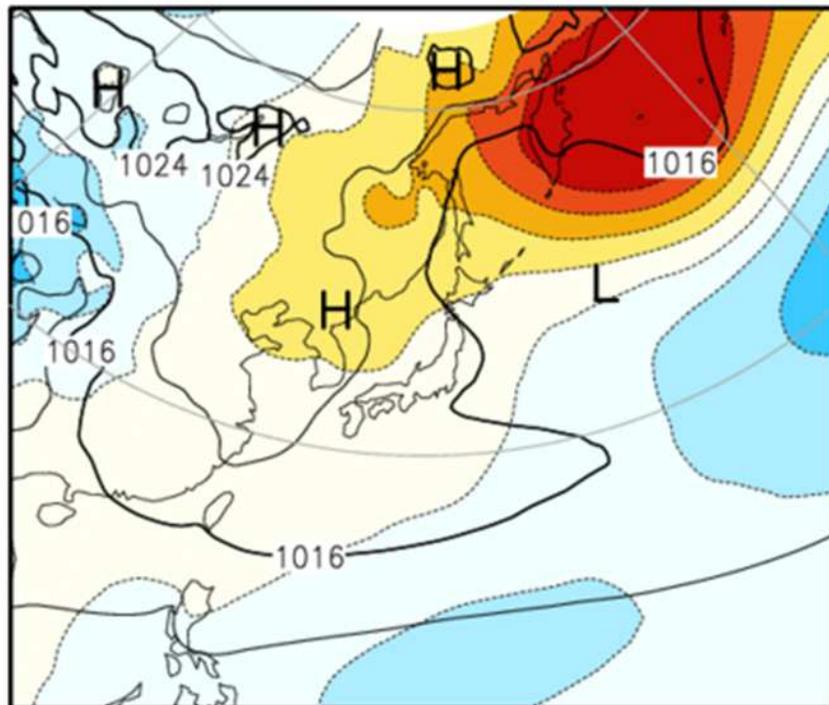
850hPa気温偏差時系列



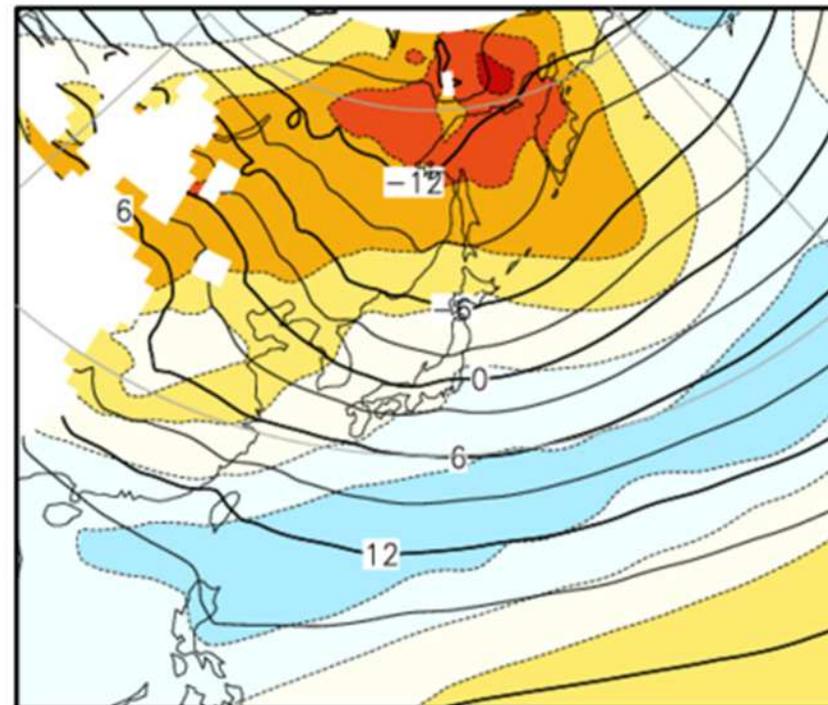
各週における天候のポイント(天気)

	1週目(3/7~3/13)	2週目(3/14~3/20)	3~4週目(3/21~4/3)
想定される天候(天気)	北・東日本日本海側では、天気は数日の周期で変わります。北日本太平洋側では、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。天気は数日の周期で変わりますが、高気圧に覆われやすいため、北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く、東日本太平洋側と西日本では平年に比べ晴れの日が多く、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。	北日本太平洋側では、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。天気は数日の周期で変わりますが、高気圧に覆われやすいため、北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く、東日本太平洋側と西日本では平年に比べ晴れの日が多く、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。	北・東・西日本日本海側では、天気は数日の周期で変わります。北・東・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。沖縄・奄美では、高気圧に覆われやすいため、平年に比べ曇りや雨の日が少ないでしょう。
根拠	東日本以西では東谷傾向となり、下降流が卓越するとともに、南からの湿った空気が流れ込みにくい(P10-P13参照)。	全国的に東谷傾向となり、下降流が卓越するとともに、南からの湿った空気が流れ込みにくい(P10-P13参照)。	沖縄・奄美には、南からの湿った空気が流れ込みにくい(P10-P13参照)。

海面気圧(1か月)



上空約1500mの気温(1か月)

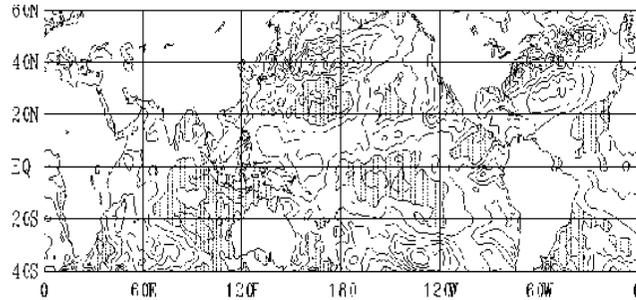


1か月平均の海面気圧(左図)では、高気圧が緩やかに東・西日本と沖縄・奄美を覆うと予測されています。また、アリューシャン付近に低気圧が予測されておらず、北日本では冬型の気圧配置となりにくいでしょう。

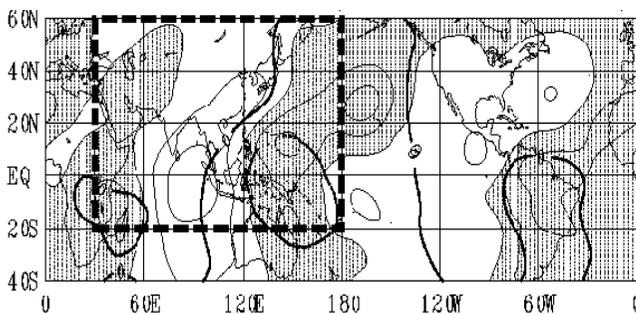
上空約1500mの気温(右図)は、日本の南で平年より低く、北で高く、日本付近では平年よりやや高い所が多いと予測されています。日本付近では気温の南北の傾きが平年より小さく、期間の前半を中心に低気圧が形成されにくいでしょう。

予報資料の解釈(1か月) 熱帯循環場

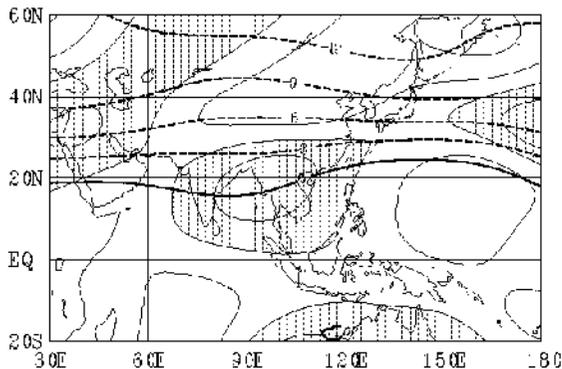
SST偏差



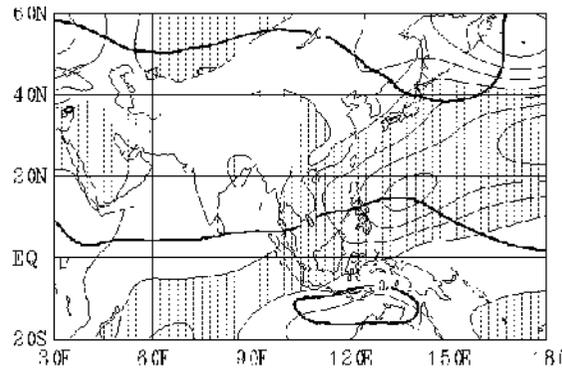
200hPa速度ポテンシャル



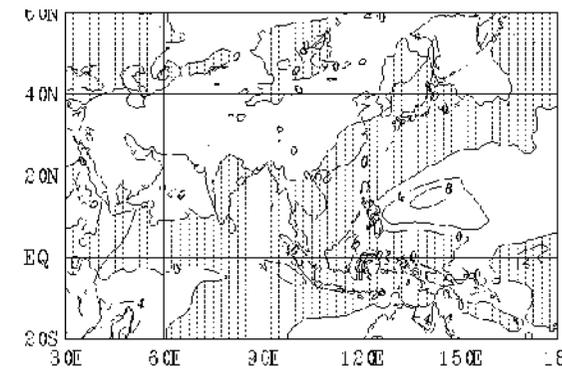
200hPa流線関数



850hPa流線関数



降水量



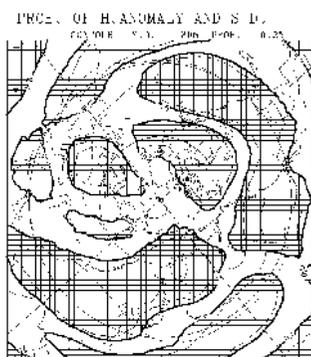
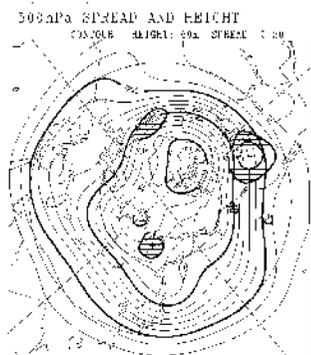
SST偏差は、太平洋熱帯域西部で正偏差、インド洋南東部と太平洋赤道域中部を中心に負偏差。

200hPa速度ポテンシャルは、SST偏差に対応して、フィリピンの東で上層発散偏差、インド洋東部で上層収束偏差。

200hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、インドシナ半島を中心に低気圧性循環偏差、フィリピンの東を中心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、フィリピンの東を中心に低気圧性循環偏差。

降水量は、フィリピンの東で多雨偏差、インド洋東部で少雨偏差。日本付近は少雨偏差。

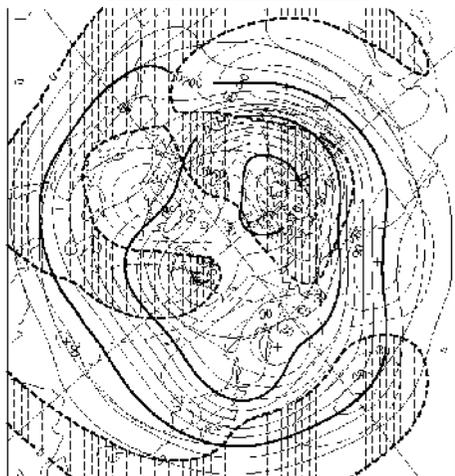


500hPa高度は、極渦が西半球側に偏る一方、ユーラシア大陸では寒帯前線ジェット気流沿いの波列状の偏差パターンが明瞭。これらにより、アリューシャン付近から華中にかけて強い正偏差、日本の南東で負偏差。

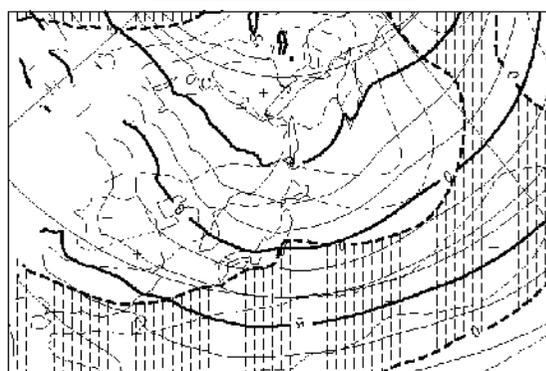
850hPa気温は、東西帯状に日本の南で平年より低く、北で高く、日本付近では平年よりやや高い所が多い。日本付近では気温の南北の傾きが平年より小さく、期間の前半を中心に、低気圧が形成されにくい。

海面気圧は、高気圧が緩やかに東・西日本と沖縄・奄美を覆う。また、アリューシャン付近に低気圧が予測されておらず、北日本では冬型の気圧配置となりにくい。

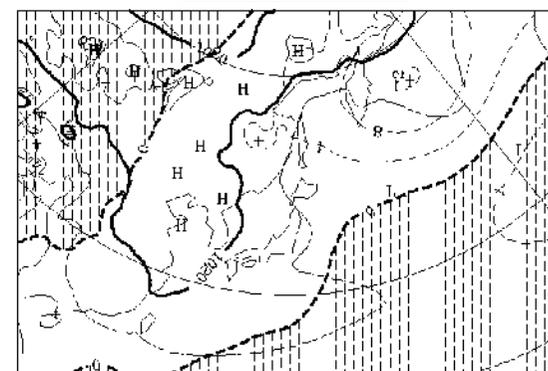
500hPa高度



850hPa気温

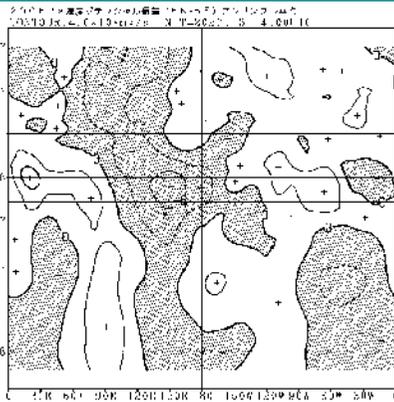


海面気圧



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



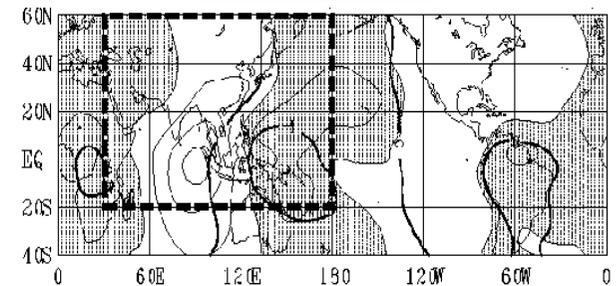
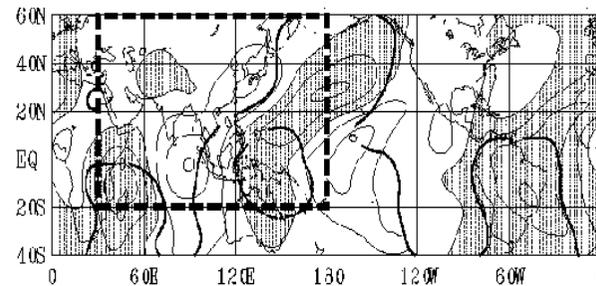
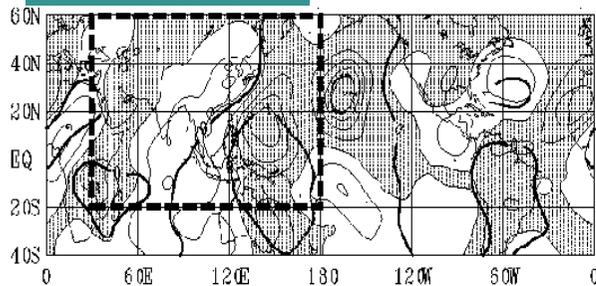
200hPa速度ポテンシャルは、インド洋東部で収束偏差、太平洋西部では発散偏差が持続する。熱帯の季節内変動は明瞭でなく、SST偏差の影響を受けていることを示唆。降水量は、1週目はフィリピンの東で多雨偏差、インド洋東部で少雨偏差が持続。日本付近では、1~2週目を中心に、東・西日本と沖縄・奄美で少雨偏差。

200hPa速度ポテンシャル

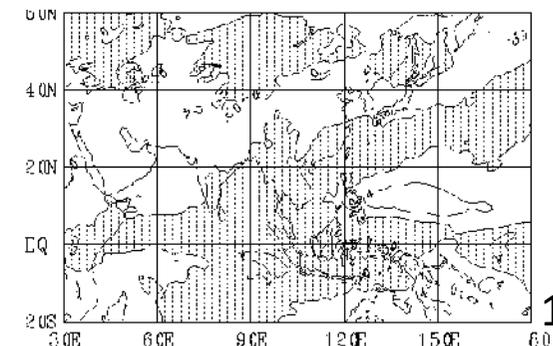
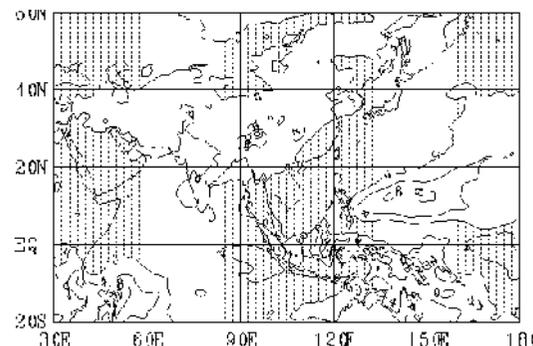
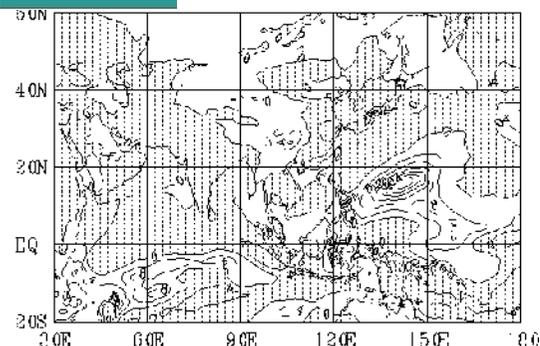
1週目

2週目

3~4週目



降水量



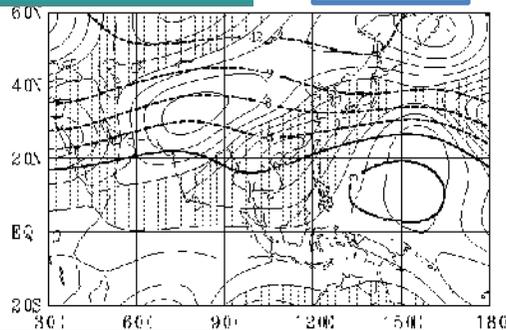
予報資料の解釈(各週) 熱帯循環場

200hPa流線関数は、熱帯の対流活動と亜熱帯ジェット気流沿いのロスビー波東伝播により、1~2週目はインドシナ半島中心に低気圧性循環偏差、フィリピンの東中心に高気圧性循環偏差。3~4週目は、熱帯の対流活動の影響で、インド洋に低気圧性循環偏差、太平洋西部に高気圧性循環偏差で、偏差中心は1~2週目に比べるとやや西進。

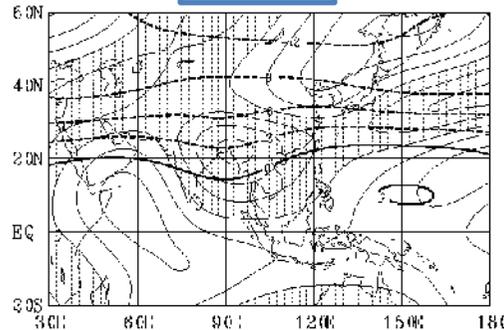
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、フィリピンの東を中心に、1~2週目は強い低気圧性循環偏差で、弱まるものの3~4週日も持続。

200hPa流線関数

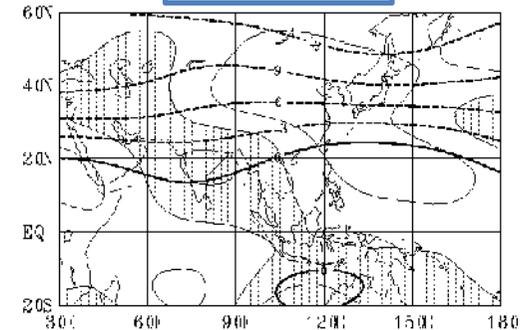
1週目



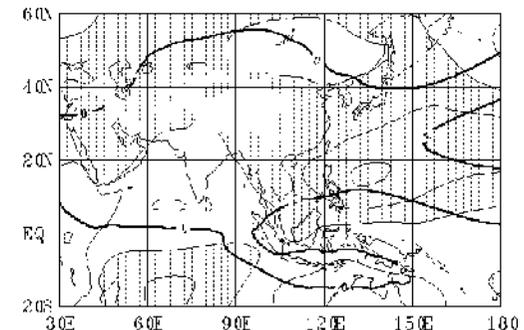
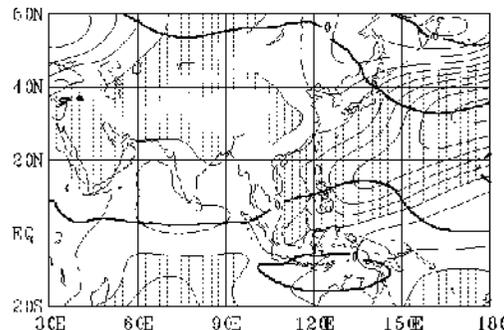
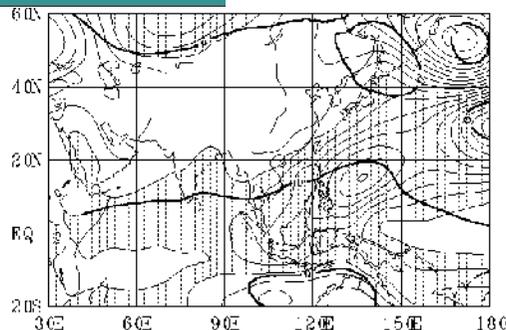
2週目



3~4週目



850hPa流線関数



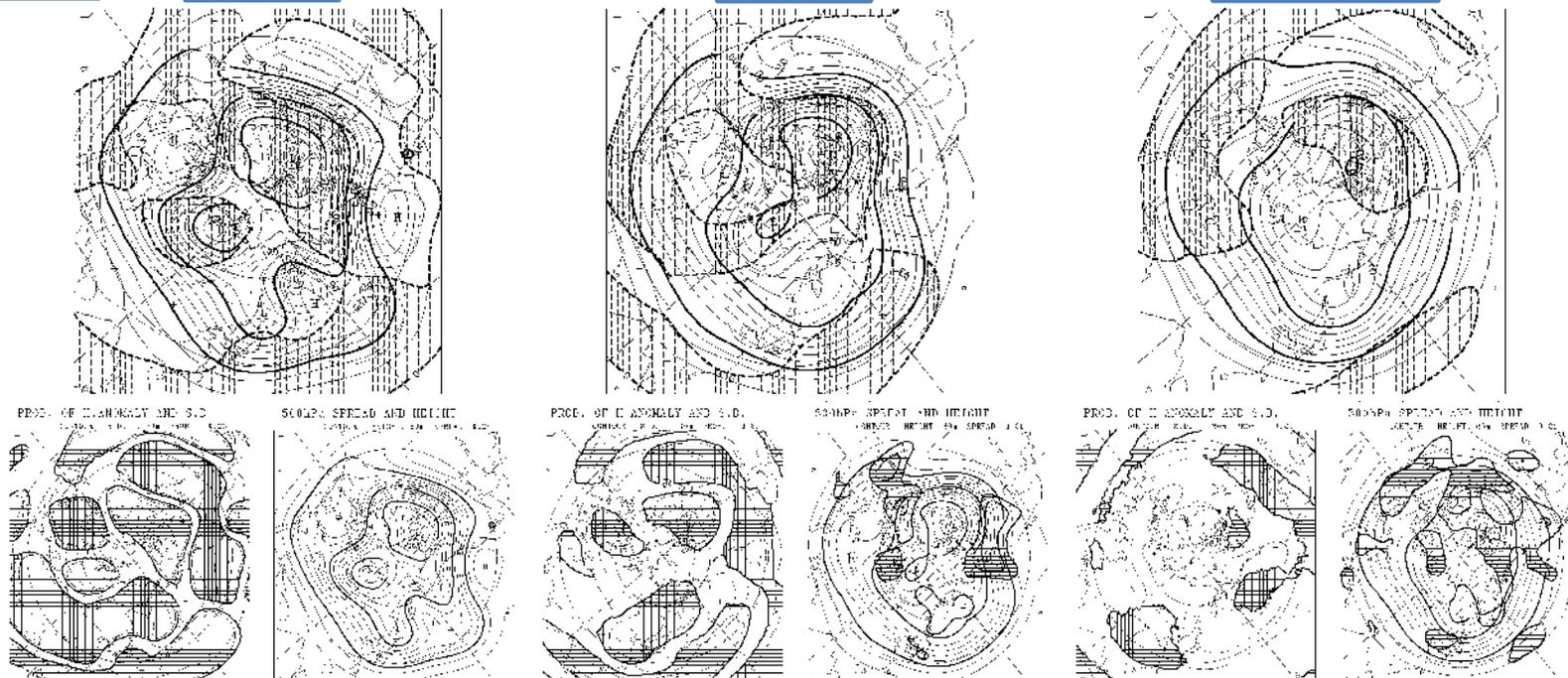
500hPa高度は、この期間、極渦はカナダ北部で強い一方、ユーラシア側では1～2週目にかけて寒帯前線ジェット気流沿いの波列が明瞭。極東域では、1週目はカムチャツカ半島付近にブロッキング高気圧があり、その西の沿海州付近にはトラフがあって日本の東にのびる。2週目は、そのブロッキング高気圧が弱まるとともにトラフが浅まりつつオホーツク海付近に東進する。1～2週目は日本付近は東谷。3～4週目はトラフが西進し、本邦谷。

500hPa高度

1週目

2週目

3～4週目



850hPa気温は、1週目は、上層のトラフの影響で本州以南は負偏差。2週目は、北日本を中心に、北・東・西日本は北からの正偏差域に覆われる一方、沖縄・奄美は弱い負偏差。1、2週目ともに、東西帯状に日本の南で平年より低く、北で高く、日本付近では気温の南北の傾きが平年より小さい。3～4週目は、西日本や沖縄・奄美を中心に、全国的に正偏差。沖縄・奄美では、850hPa気温よりも、地表気温の正偏差の方が大きく、SST正偏差の影響を示唆。

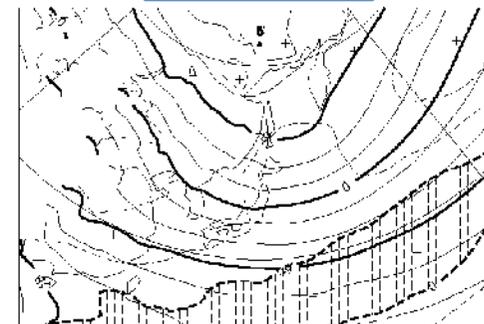
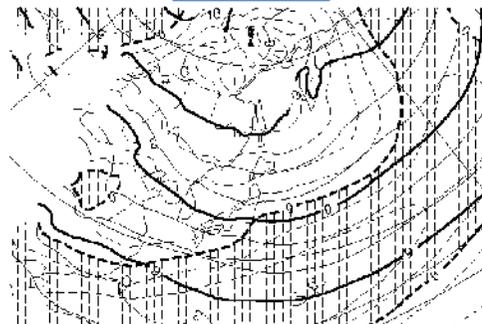
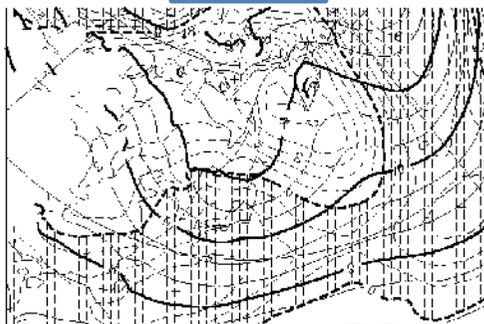
海面気圧は、1週目は、東・西日本と沖縄・奄美、2週目は全国的に緩やかに大陸の高気圧に覆われる。1週目は北海道の東に気圧の谷があり、北日本は低気圧の影響を受けやすい。3～4週目は北・東・西日本は平年からの隔たりが小さく、沖縄・奄美は高気圧に覆われやすい。

1週目

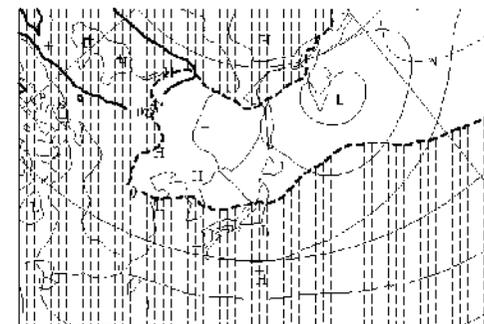
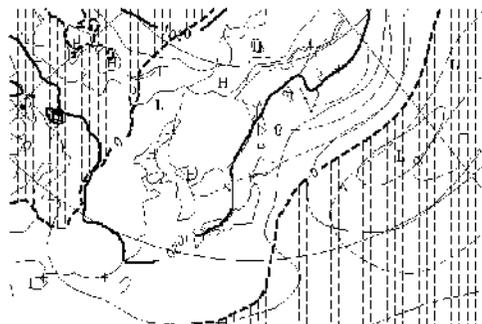
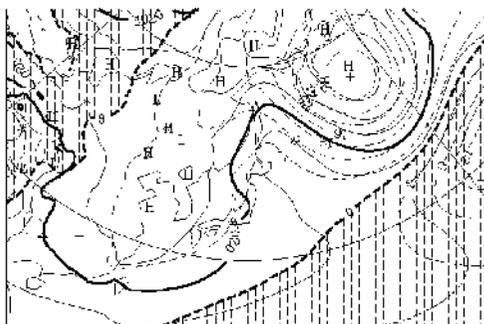
2週目

3～4週目

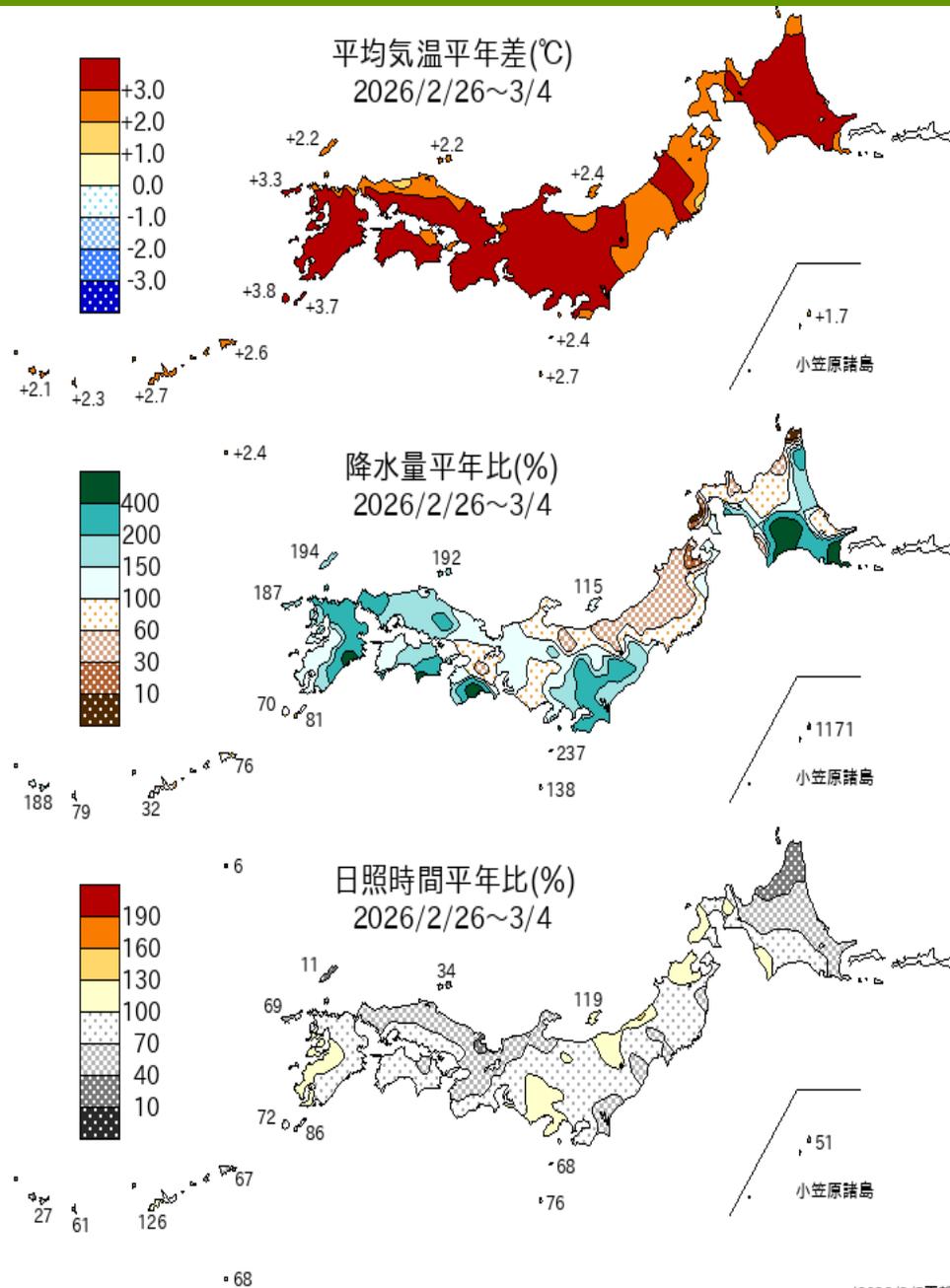
850hPa気温



海面気圧



(参考)最近1週間の天候経過



最近1週間(2月26日~3月4日)は、南岸低気圧が短い周期で通過したため、ほぼ全国的に曇りや雨または雪の日が多くなりました。このため、降水量は北・東日本太平洋側、西日本で平年を大きく上回り、日照時間はほぼ全国的に平年を下回りました。気温は、寒気の影響が弱く、低気圧の前面で南からの暖かい空気が流れ込んだ日もあったため、全国的に平年を大きく上回りました。