

# 全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年3月12日

予報期間：3月14日～4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

東北太平洋側、東日本太平洋側と西日本では、向こう1か月の降水量は、平年並か少ない見込みです。これらの地域では少雨の状態が続く可能性があります。

## 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。

北日本太平洋側と東・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	10:10:80	40:40:20	20:40:40	
	太平洋側		40:40:20	20:40:40	
東日本	日本海側	10:20:70	40:40:20	20:40:40	
	太平洋側		40:40:20	20:40:40	
西日本	日本海側	10:20:70	40:40:20	20:40:40	
	太平洋側		40:40:20	20:40:40	
沖縄・奄美		10:30:60	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	10:30:60	10:10:80	10:30:60
東日本	10:60:30	10:20:70	10:30:60
西日本	20:60:20	10:20:70	10:30:60
沖縄・奄美	30:50:20	10:30:60	20:30:50

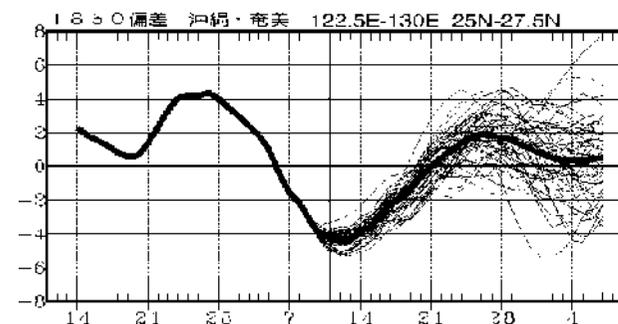
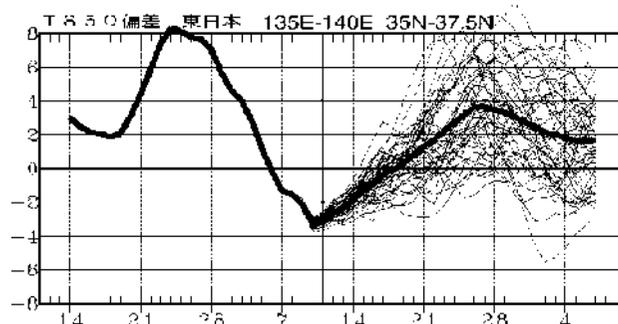
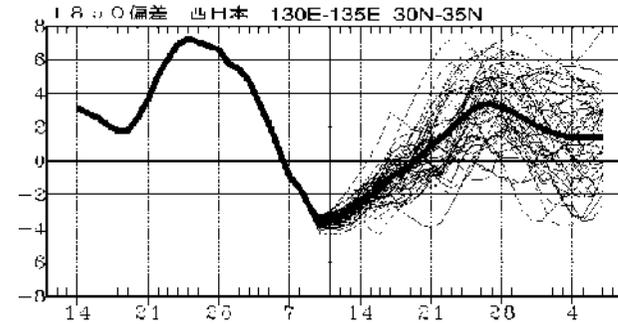
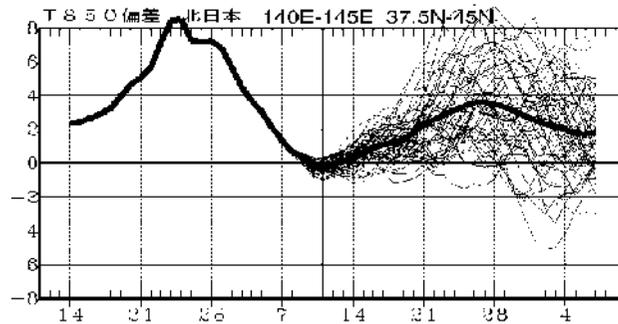
## 全般1か月予報のポイント

- 暖かい空気に覆われやすいため、向こう1か月の気温は全国的に高いでしょう。
- 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時期があるため、向こう1か月の降水量は沖縄・奄美で少なく、北・東・西日本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・奄美で多く、北・東・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となっています。向こう1か月の降水量は、平年並か少ない見込みで、少雨の状態が続く可能性があります。

# 各週における天候のポイント(気温)

	1週目(3/14~3/20)	2週目(3/21~3/27)	3~4週目(3/28~4/10)
想定される天候(気温)	北日本で高温、他は平年並	全国的に高温	全国的に高温
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)。	偏西風の北上とともに、全国的にこの時期としては暖かい空気に覆われる(P12,P13参照)。	この時期としては暖かい空気に覆われた状態が、2週目から持続する(P12,P13参照)。

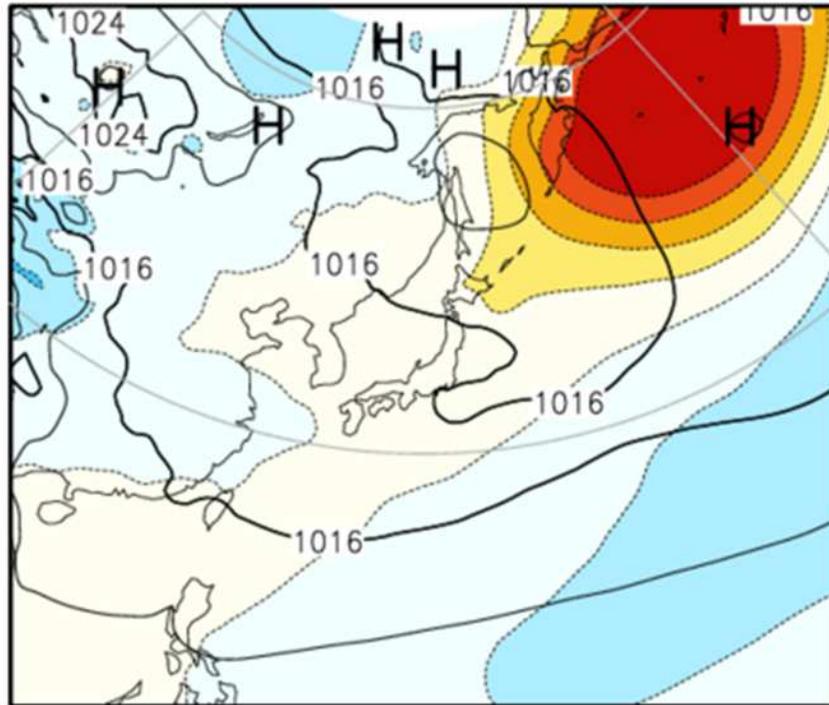
## 850hPa気温偏差時系列



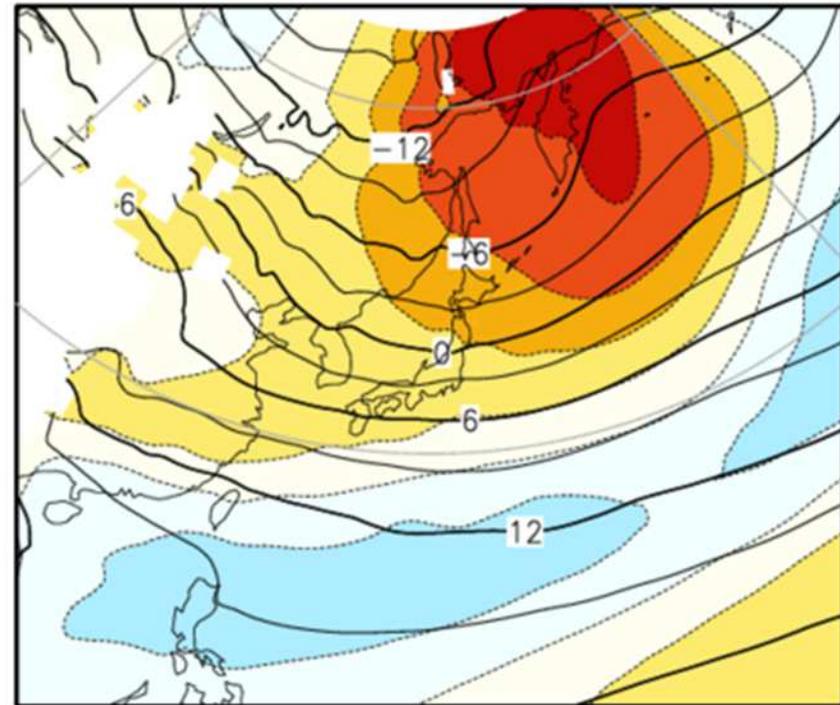
# 各週における天候のポイント(天気)

	1週目(3/14~3/20)	2週目(3/21~3/27)	3~4週目(3/28~4/10)
想定される天候(天気)	北日本日本海側では、天気は数日の周期で変わります。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、北日本太平洋側と東・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。	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、北日本太平洋側と東・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、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、平年に比べ曇りや雨の日が少ないでしょう。
根拠	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)。	全国的に1週目の東谷傾向が残る。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)。	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)

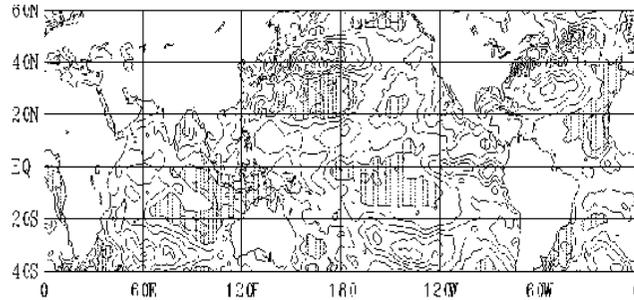


1か月平均の海面気圧(左図)では、高気圧が緩やかにほぼ全国を覆うと予測されています。これは期間前半の特徴を反映しています。また、平年で見られるアリューシャン低気圧が予測されておらず、北日本では冬型の気圧配置となりにくいでしょう。

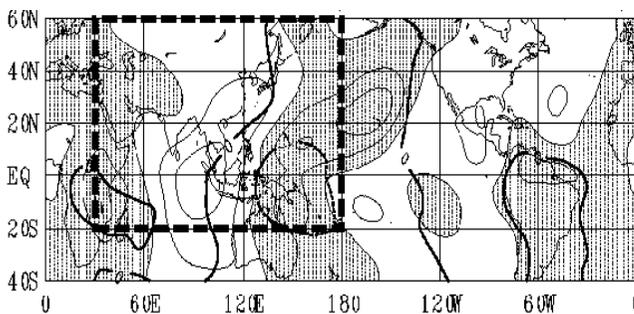
上空約1500mの気温(右図)は、日本付近は、北日本を中心に大陸から日付変更線付近にかけての平年より高い領域に覆われると予測されています。

# 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



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。

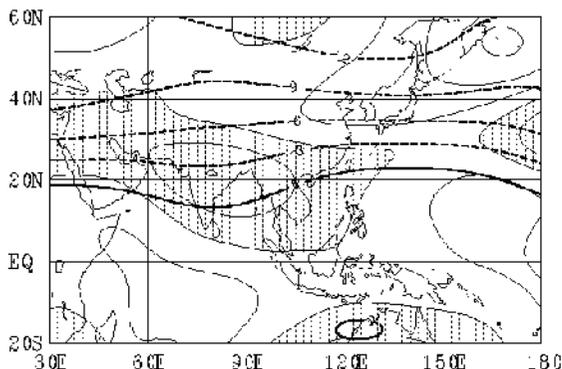
200hPa速度ポテンシャルは、SST偏差に対応して、フィリピンの東で上層発散偏差、インド洋東部で上層収束偏差。

200hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、インド付近を中心に低気圧性循環偏差、フィリピンの東から日付変更線付近にかけて高気圧性循環偏差。

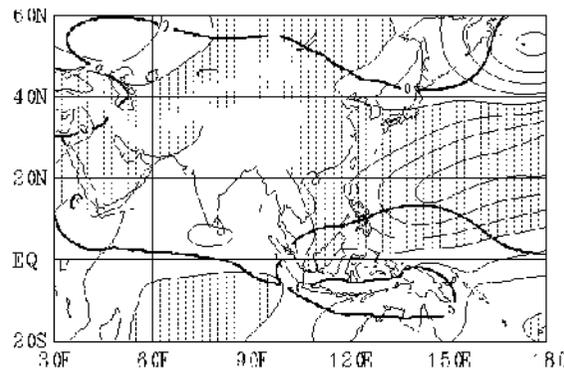
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、フィリピンの東を中心に低気圧性循環偏差。

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。日本付近は沖縄・奄美を中心に少雨偏差。

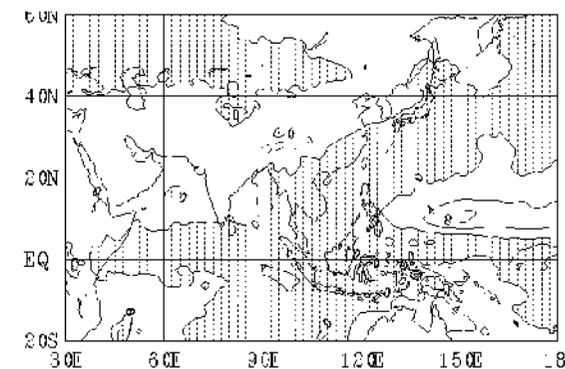
## 200hPa流線関数

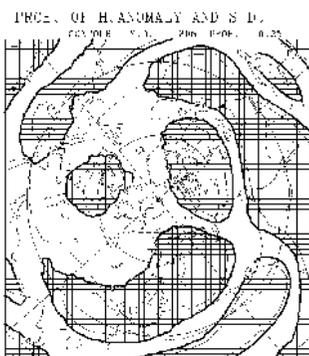
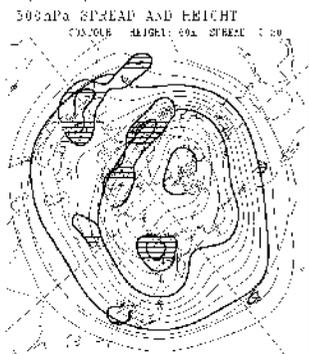


## 850hPa流線関数



## 降水量

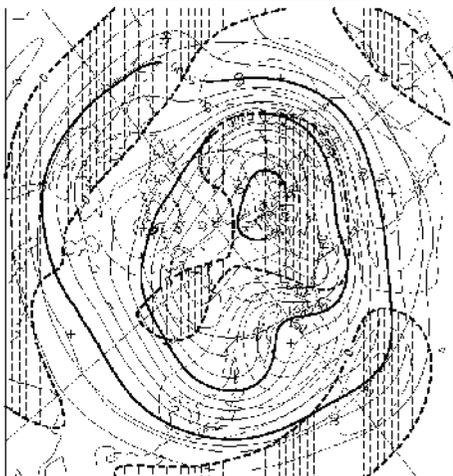




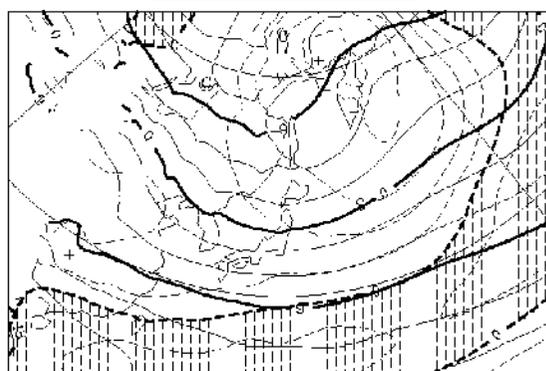
500hPa高度は、極渦が西半球側に偏る一方、ユーラシア大陸では寒帯前線ジェット気流沿いの波列状の偏差パターンが明瞭。これらにより、アリューシャン付近から華南にかけて強い正偏差。日本付近は正の高偏差確率50%以上の領域に覆われる。

850hPa気温は、日本付近は、北日本を中心に大陸から日付変更線付近にかけての平年より高い領域に覆われる。海面気圧は、高気圧が緩やかにほぼ全国を覆う。前半の特徴を反映。また、平年で見られるアリューシャン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。

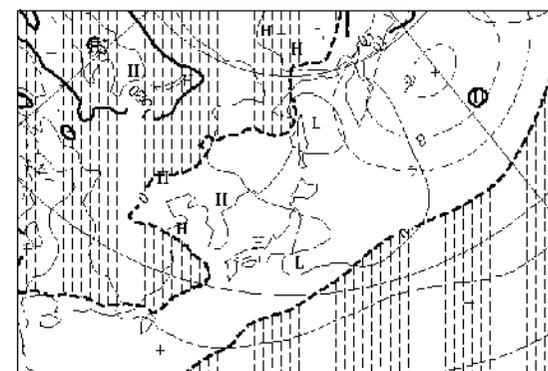
500hPa高度



850hPa気温

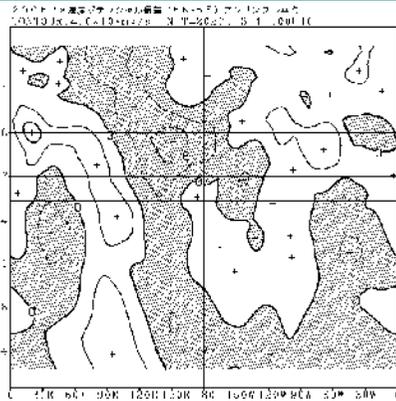


海面気圧



# 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



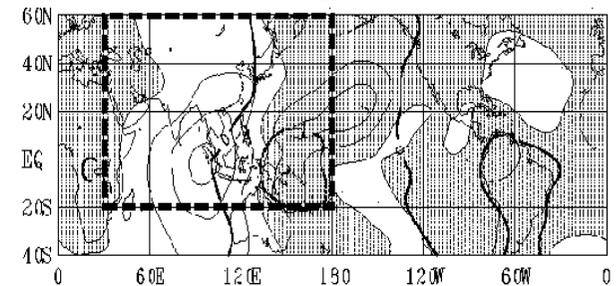
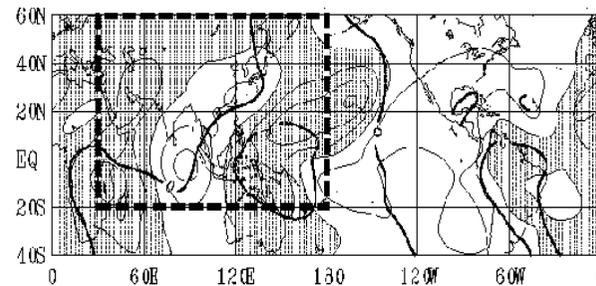
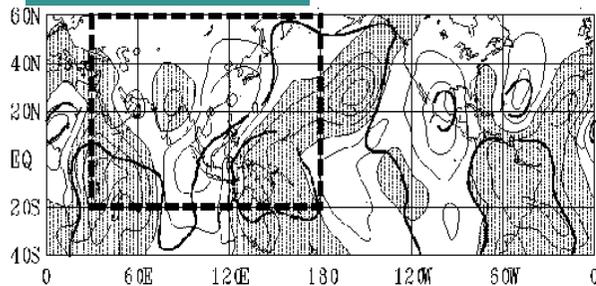
200hPa速度ポテンシャルは、インド洋東部で収束偏差、太平洋西部では発散偏差がやや東進しつつ持続する。  
降水量は、フィリピンの東で多雨偏差、インド洋南東部で少雨偏差が持続。日本付近では、1週目は全国的に少雨偏差が明瞭。2週目以降は、沖縄・奄美の少雨偏差を除き、平年からの偏りが小さい。

## 200hPa速度ポテンシャル

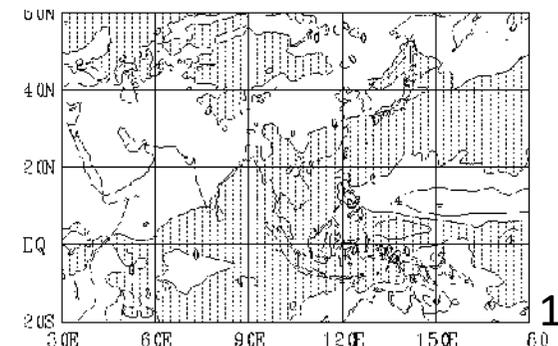
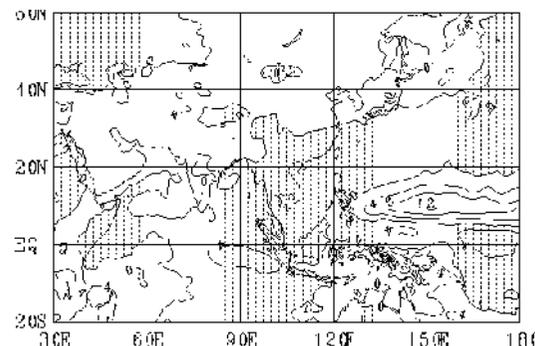
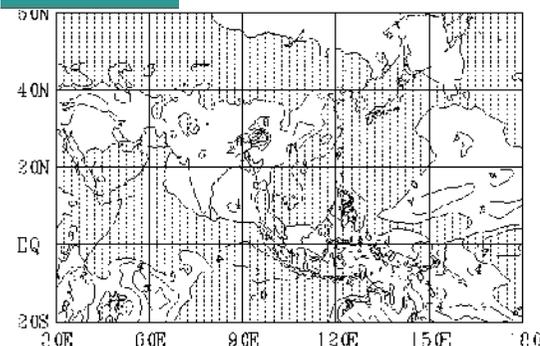
1週目

2週目

3~4週目



## 降水量

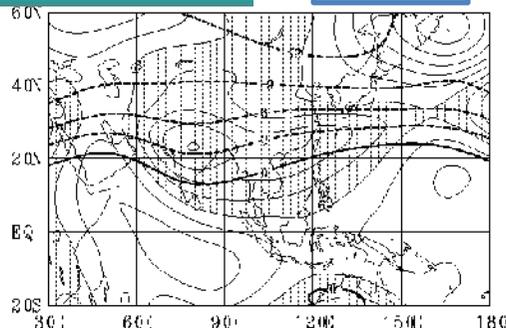


200hPa流線関数は、北北西からのロスビー波東伝播等により、1週目は、インドシナ半島付近から日本の南にかけて、2週目は日本の南から日付変更線付近にかけて低気圧性循環偏差。3～4週目は、熱帯の対流活動の影響で、インド洋側に低気圧性循環偏差、太平洋西部に高気圧性循環偏差。

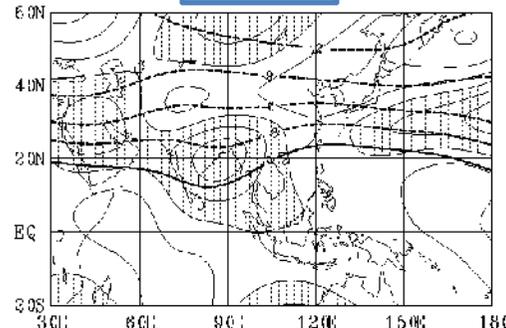
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、フィリピンの東を中心に、1週目は強い低気圧性循環偏差で、弱まるものの2週目と3～4週目も持続。沖縄・奄美には、南からの湿った空気が流れ込みにくい。

## 200hPa流線関数

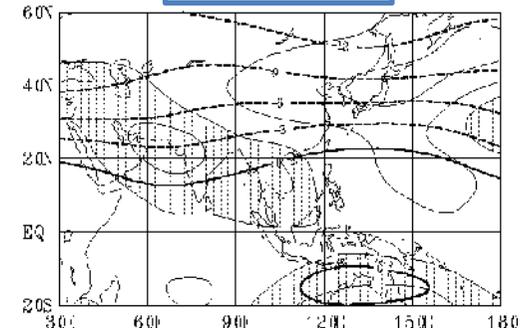
1週目



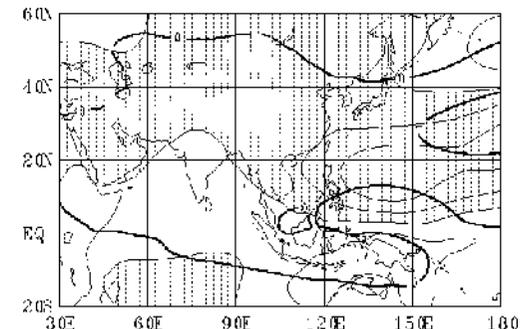
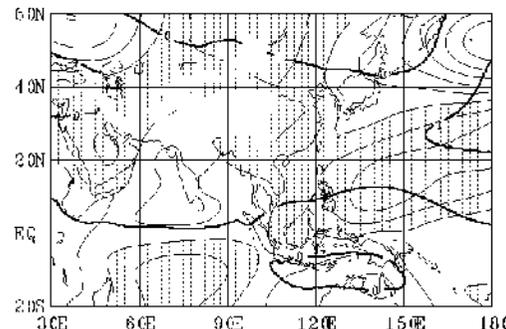
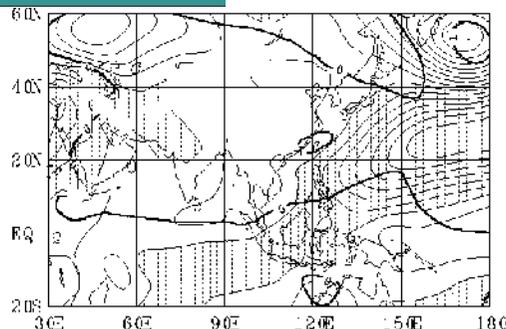
2週目



3～4週目



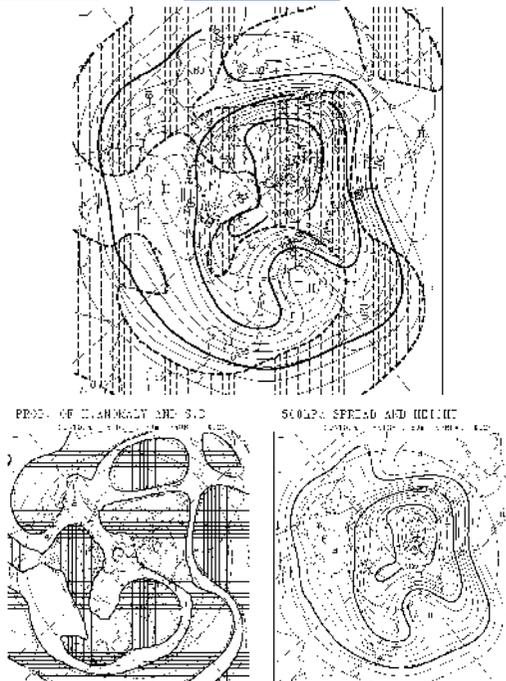
## 850hPa流線関数



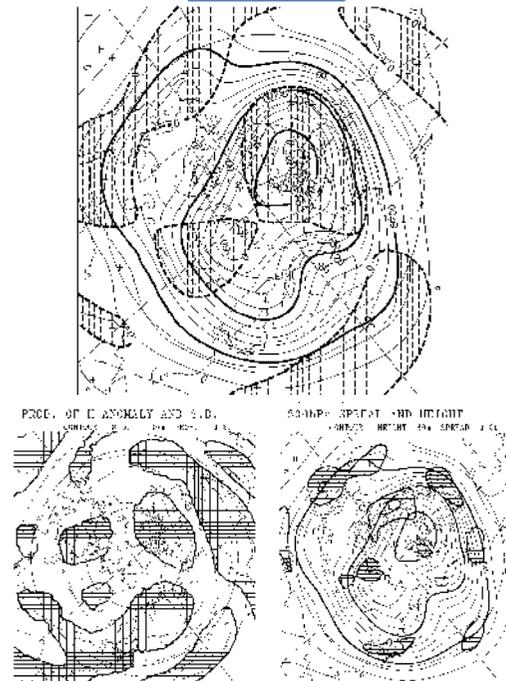
500hPa高度は、1週目は、極渦がカナダ北東部で強く、東半球側の中・高緯度は正偏差の領域が多い。カムチャツカの東を中心に強いリッジがあり、そのリッジにより東進を阻まれたトラフが東シベリアから日本の東にかけて伸びる。これらにより、日本付近は東谷かつ正偏差。2週目にはそれらのトラフとリッジの振幅が小さくなるとともに、寒帯前線ジェット気流沿いのロスビー波東伝播の影響もあって、日付変更線付近から華南付近にかけて強い正偏差となる。その一環として日本付近も強い正偏差。但し、東谷傾向は残る。3~4週目は2週目の状態が弱まるものの持続する。但し、東谷傾向は解消。

## 500hPa高度

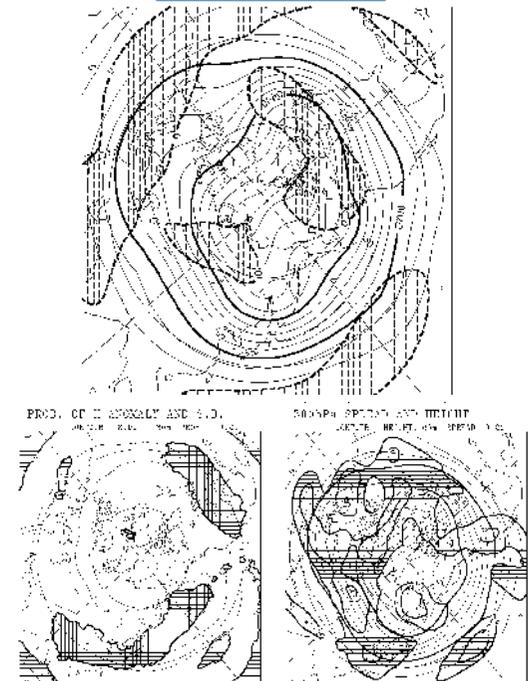
### 1週目



### 2週目



### 3~4週目



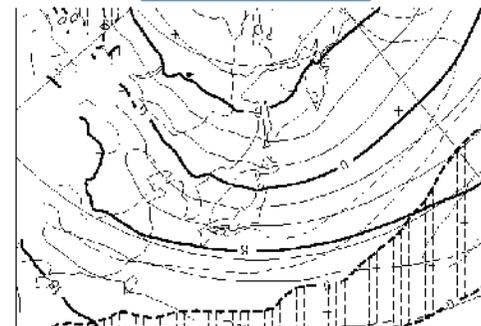
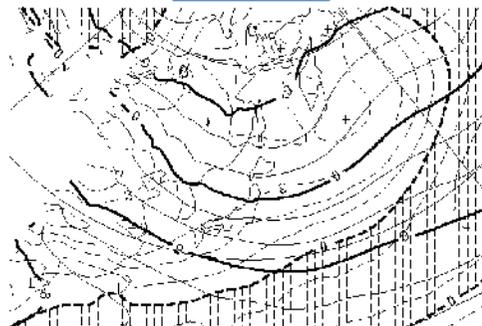
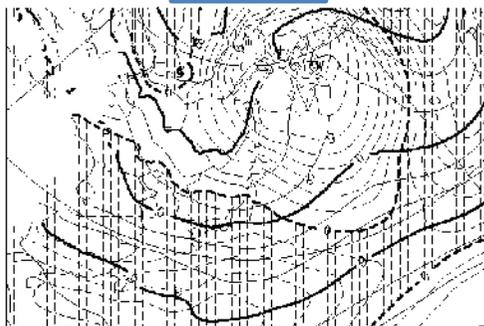
850hPa気温は、1週目は、北日本は正偏差、沖縄・奄美を中心に東日本以西は下層寒気の影響で負偏差。沖縄・奄美では、850hPa気温よりも、地表気温が正偏差側に偏っており、SST正偏差の影響を示唆。2週目は北・東・西日本を中心に全国的に正偏差で、3~4週目もその状態が持続する。海面気圧は、1週目は全国的に緩やかに大陸からの高気圧に覆われる。北海道は一時的な冬型の気圧配置だが、寒気の流れ込みは弱い。2週目も高気圧に覆われるが、大陸から東シナ海は負偏差となり、1週目に比べ日本付近には南から暖かい空気が流れ込みやすい。3~4週目は北・東・西日本では平年からの隔たりは小さい。一方、沖縄・奄美は引き続き高気圧に覆われやすい。

1週目

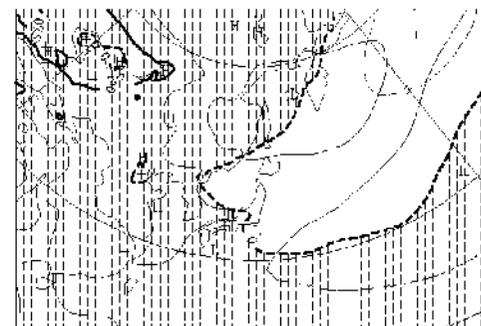
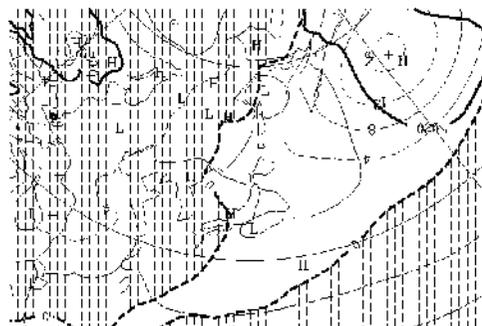
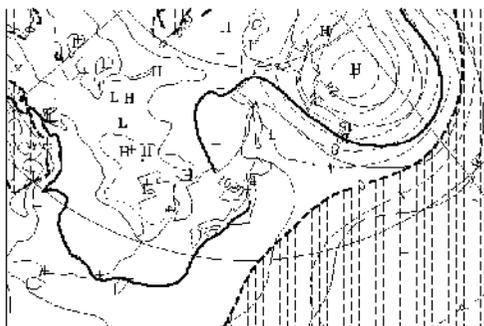
2週目

3~4週目

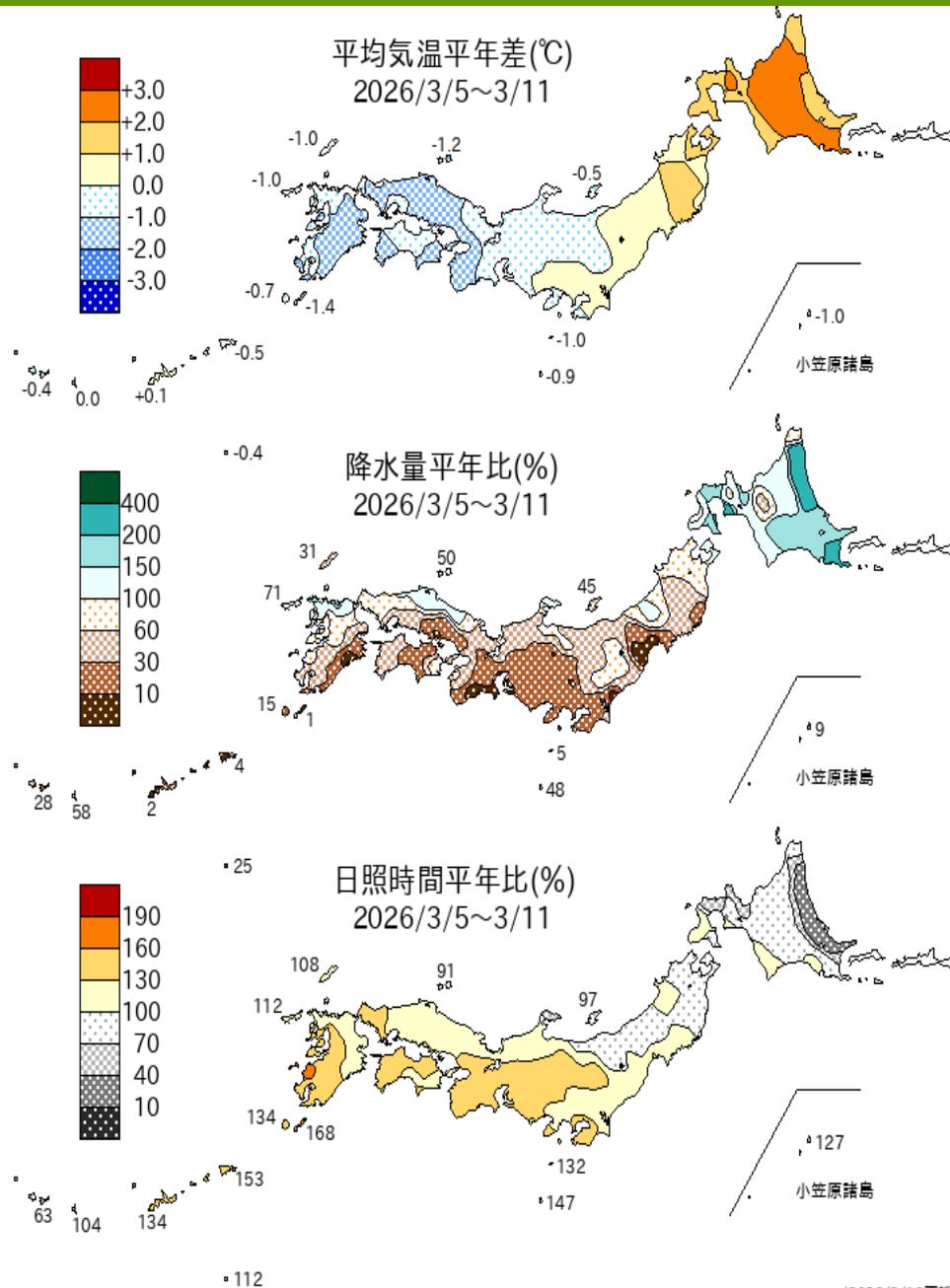
850hPa気温



海面気圧



# (参考)最近1週間の天候経過



最近1週間(3月5日~3月11日)は、期間はじめに低気圧が発達しながらオホーツク海に抜けた後に、北日本中心に一時的な冬型の気圧配置となる一方、西日本を中心に冷涼な高気圧に覆われやすくなりました。気温は、低気圧の前面で南から暖かい空気が流れ込んだ北日本では平年を上回り、寒気の影響を受けた西日本では平年を下回りました。降水量は、低気圧の影響を受けた北海道を中心に平年を上回り、高気圧に覆われやすかった東北太平洋側、東・西日本太平洋側、沖縄・奄美を中心に平年を下回りました。日照時間は、北日本で平年を下回り、東日本太平洋側、西日本、沖縄・奄美では平年を上回りました。