

全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年3月19日

予報期間：3月21日～4月20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か月の降水量は平年並か多い見込みですが、これまでの少雨の影響が残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るでしょう。

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少ないでしょう。

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

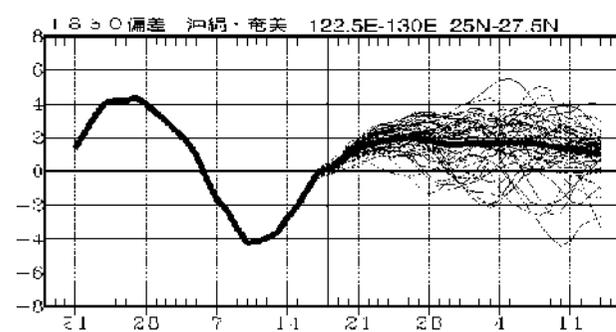
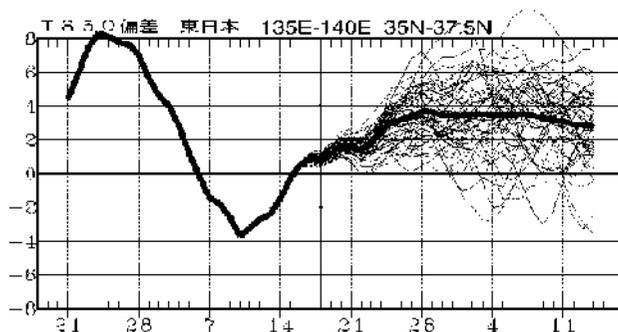
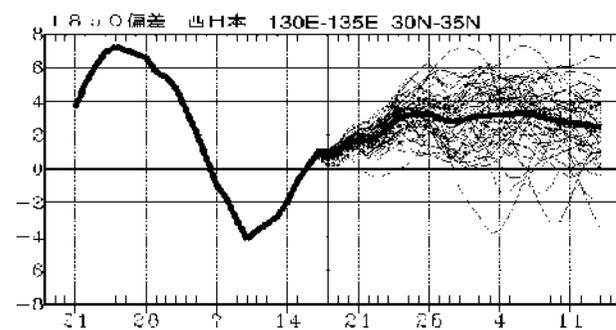
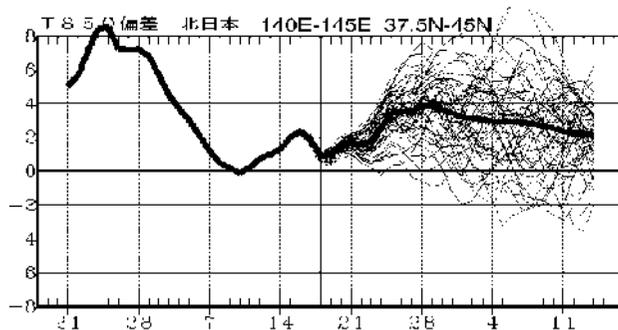
全般1か月予報のポイント

- 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。
- 低気圧や前線の影響を受けやすいため、向こう1か月の降水量は東日本太平洋側と西日本では平年並か多く、日照時間は東日本日本海側では平年並か少なく、東日本太平洋側と西日本では少ないでしょう。
- 東日本太平洋側と西日本では、昨年11月中旬から低気圧や前線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多い見込みですが、少雨の影響が残る可能性があります。
- 沖縄・奄美では、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ため、向こう1か月の降水量は少なく、日照時間は多いでしょう。

各週における天候のポイント(気温)

	1週目(3/21~3/27)	2週目(3/28~4/3)	3~4週目(4/4~4/17)
想定される天候(気温)	全国的に高温	全国的に高温	全国的に高温
根拠	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、1週目から持続する(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、1週目から持続する(P12,P13参照)。

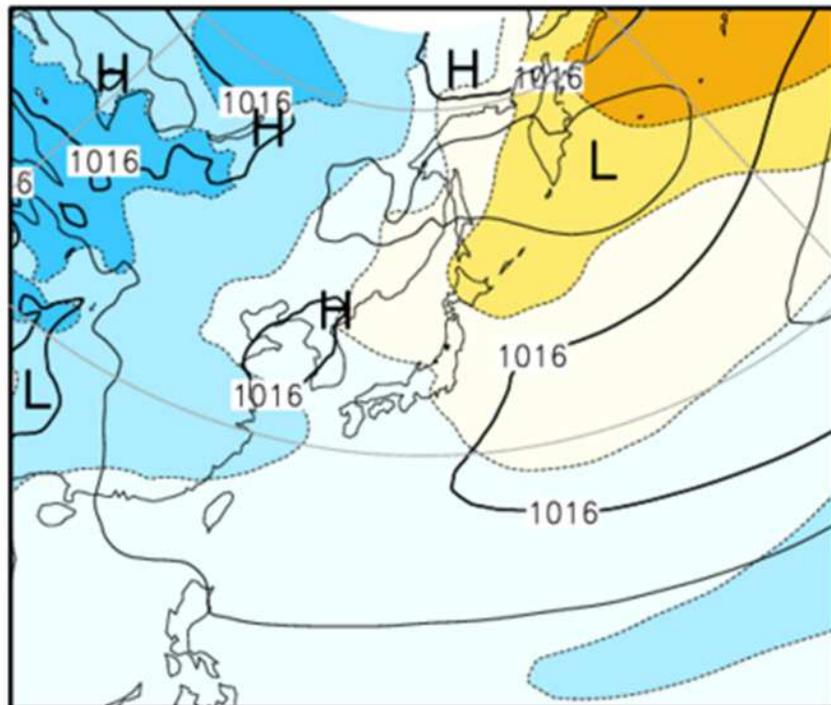
850hPa気温偏差時系列



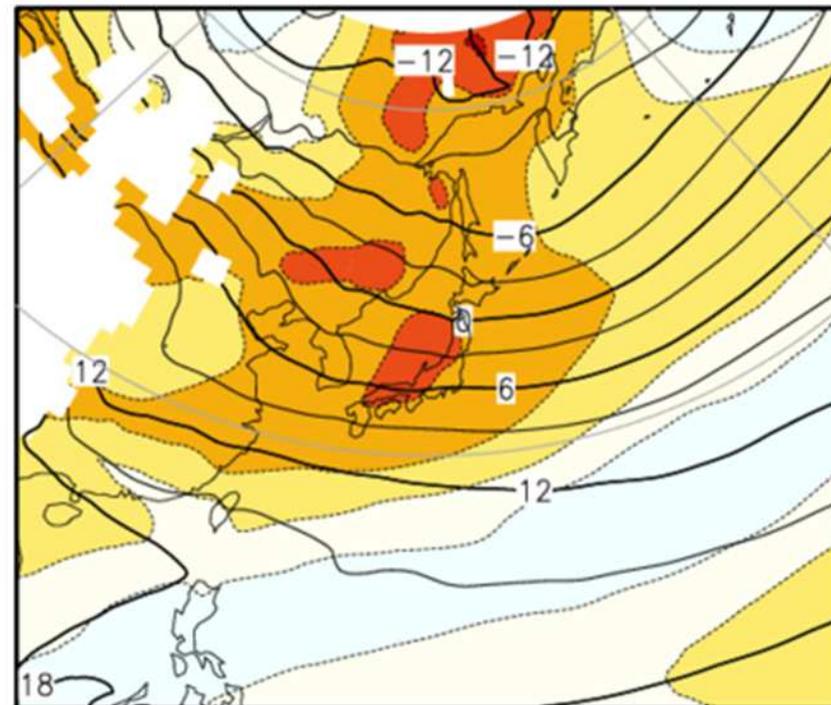
各週における天候のポイント(天気)

	1週目(3/21~3/27)	2週目(3/28~4/3)	3~4週目(4/4~4/17)
想定される天候(天気)	<p>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日本日本海側では平年に比べ晴れの日が多いでしょう。東日本太平洋側、西日本、沖縄・奄美では、天気は数日の周期で変わるでしょう。</p>	<p>北・東日本日本海側では、天気は数日の周期で変わるでしょう。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、低気圧や前線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。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。</p>	<p>北日本日本海側では、天気は数日の周期で変わるでしょう。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。東日本と西日本では、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やすいため、平年に比べ晴れの日が少ないでしょう。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。</p>
根拠	<p>北日本を中心に東谷傾向となり、下降流が卓越する。(P10-P13参照)。</p>	<p>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やすい。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)。</p>	<p>偏西風の入り口南側に位置する東日本と西日本では、低気圧や前線の影響を受けやすい。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)。</p>

海面気圧(1か月)



上空約1500mの気温(1か月)

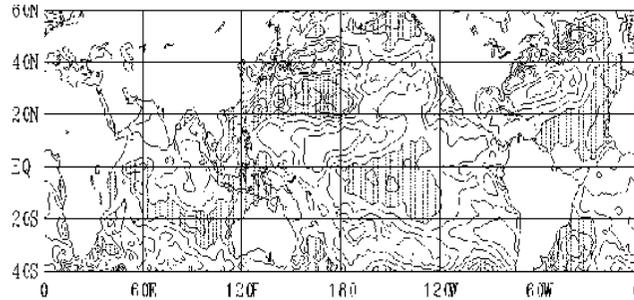


1か月平均の海面気圧(左図)では、日本の北には低気圧があって、北日本への寒気の流れ込みは弱いでしょう。東・西日本は、日本の南東と黄海付近の高気圧の間の気圧の谷となっており、低気圧や前線の影響を受けやすいでしょう。沖縄・奄美では気圧の傾きが緩く、高気圧に覆われやすいでしょう。

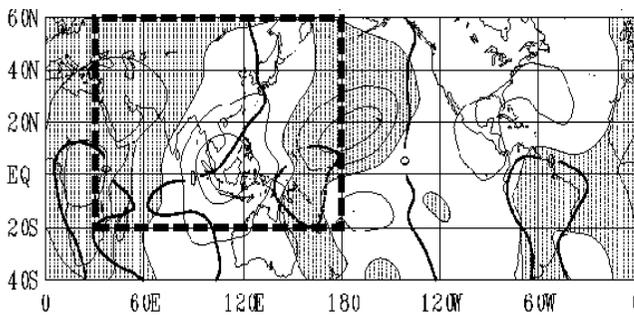
上空約1500mの気温(右図)は、日本付近は、大陸から日付変更線付近にかけての平年より高い領域に覆われると予測されています。

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、フィリピンの東から日付変更線付近にかけて正偏差、インドネシア付近と太平洋赤道域中部で負偏差。

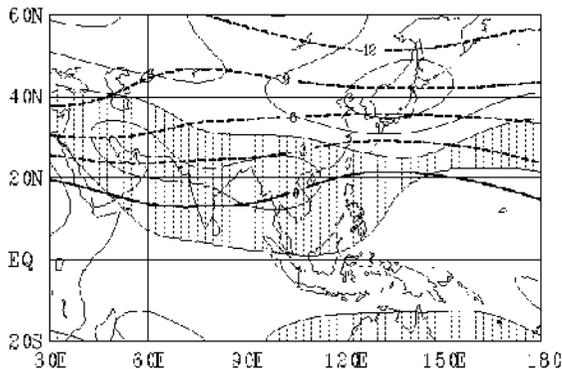
200hPa速度ポテンシャルは、SST偏差と熱帯季節内変動等に対応して、日付変更線付近の北太平洋亜熱帯域で上層発散偏差、インドネシア付近で上層収束偏差。

200hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、アラビア半島付近からフィリピン付近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。

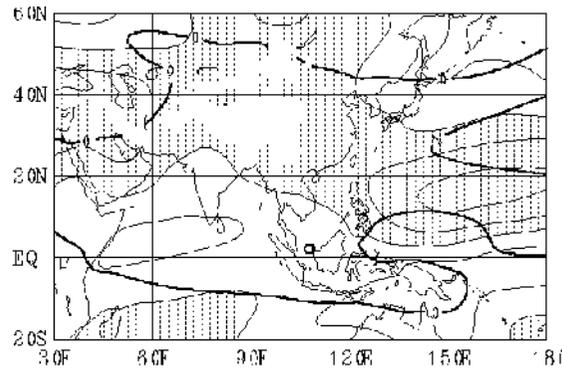
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、フィリピンの東から日付変更線付近にかけて低気圧性循環偏差。

降水量は、フィリピンの東で多雨偏差、インドネシア付近で少雨偏差。日本付近は沖縄・奄美で少雨偏差、東・西日本で多雨偏差。

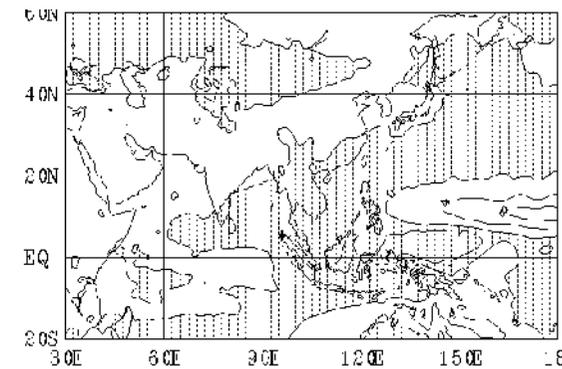
200hPa流線関数

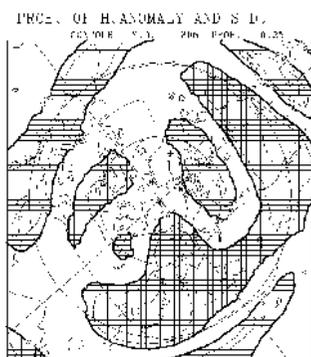
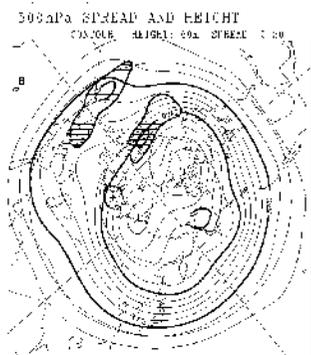


850hPa流線関数



降水量

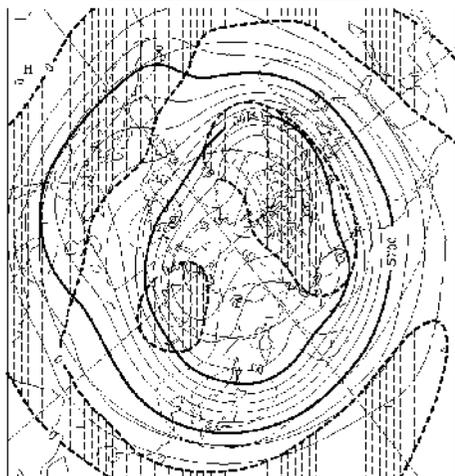




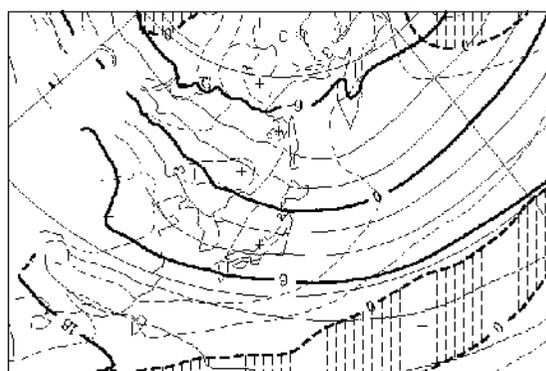
500hPa高度は、極渦が西半球側で強い一方、ユーラシア大陸では寒帯前線ジェット気流沿いの波列状の偏差パターンが明瞭。これらにより、アリューシャンの南から華中付近にかけて強い正偏差。日本付近は正の高偏差確率75%以上の領域に覆われる。850hPa気温は、日本付近は、大陸から日付変更線付近にかけての平年より高い領域に覆われる。

海面気圧は、日本の北には低気圧があって、北日本への寒気の流れ込みは弱い。東・西日本は、日本の南東と黄海付近の高気圧の間の気圧の谷となっており、低気圧や前線の影響を受けやすい。沖縄・奄美では気圧の傾きが緩く、高気圧に覆われやすい。

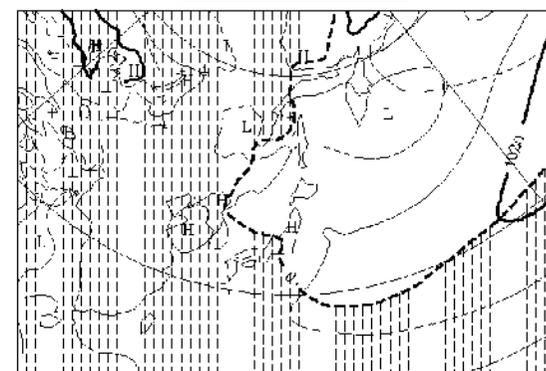
500hPa高度



850hPa気温

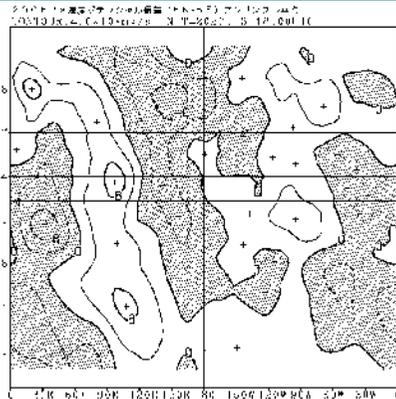


海面気圧



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、実況で見られるインド洋東部の収束偏差、太平洋西部の発散偏差がゆっくり東進する。また、期末にはインド洋中部で発散偏差となる。

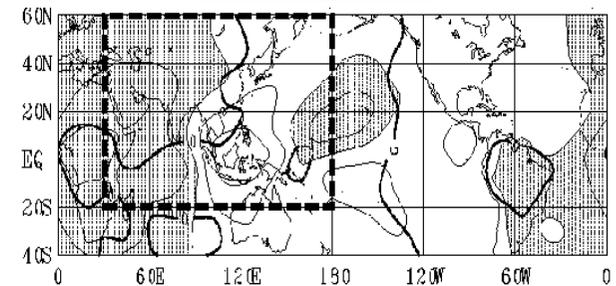
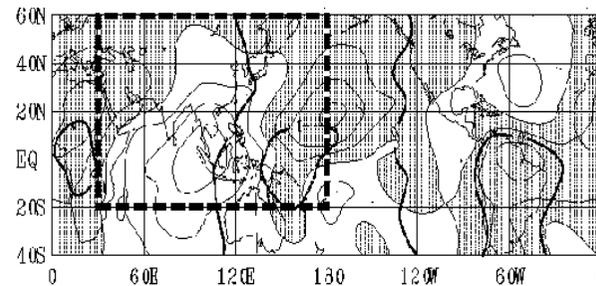
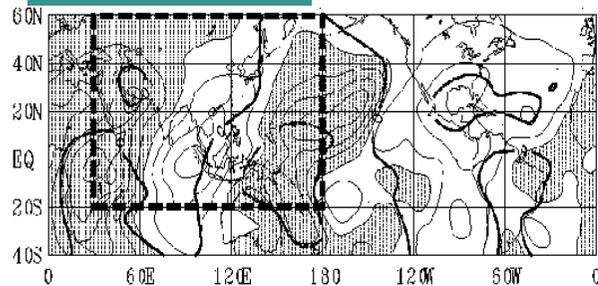
降水量は、フィリピンの東の多雨偏差が弱まりつつ持続。3~4週目には南インド洋熱帯域で多雨偏差となる。日本付近では、沖縄・奄美の少雨偏差が持続。2週目以降、東・西日本で多雨偏差。

200hPa速度ポテンシャル

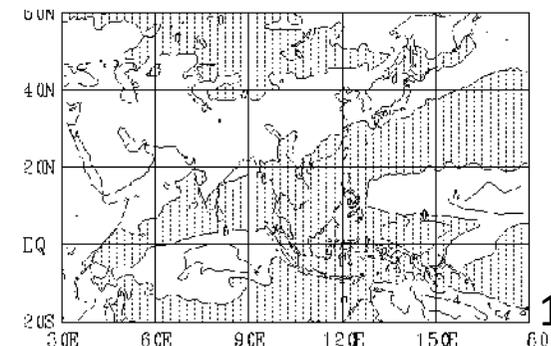
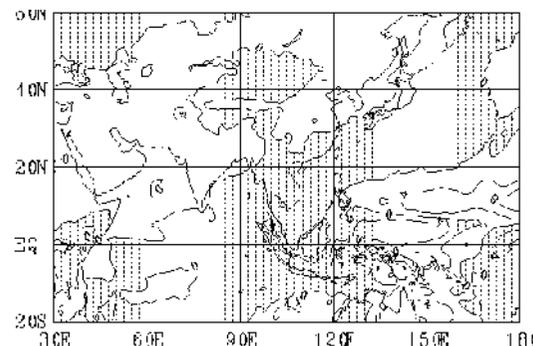
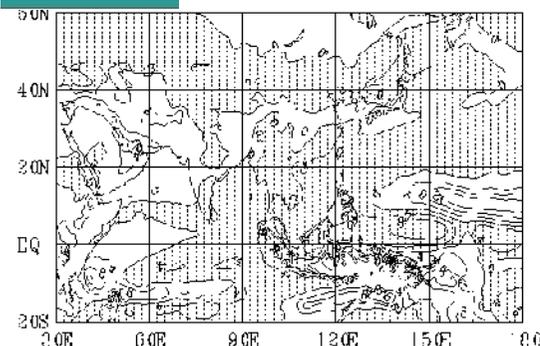
1週目

2週目

3~4週目



降水量

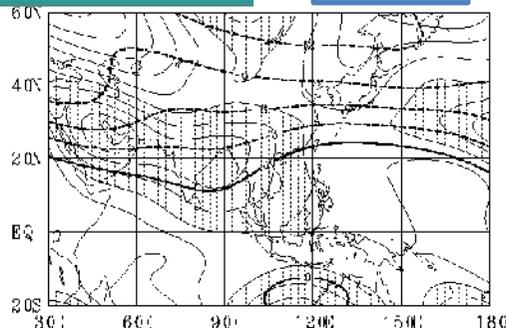


200hPa流線関数は、熱帯の対流活動の影響等で、1週目はアラビア半島からインドシナ半島付近にかけて低気圧性循環偏差、日本の南に高気圧性循環偏差。これらの偏差パターンが東進し、3~4週目にはインドシナ半島から日本の南にかけて低気圧性循環偏差となる。

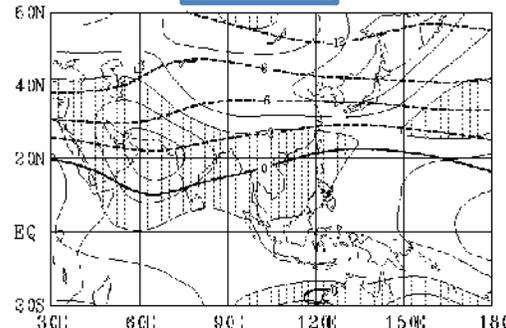
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、フィリピンの東を中心に、1週目は強い低気圧性循環偏差がみられ、その後やや弱まるものの2週目と3~4週目も持続。沖縄・奄美には、南からの湿った空気が流れ込みにくい。

200hPa流線関数

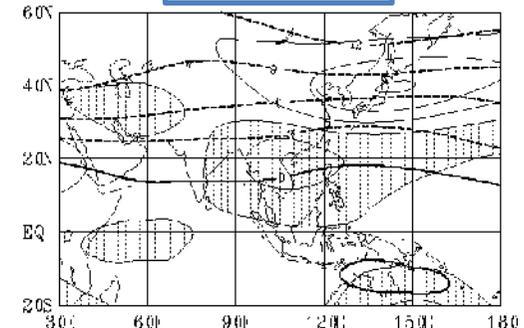
1週目



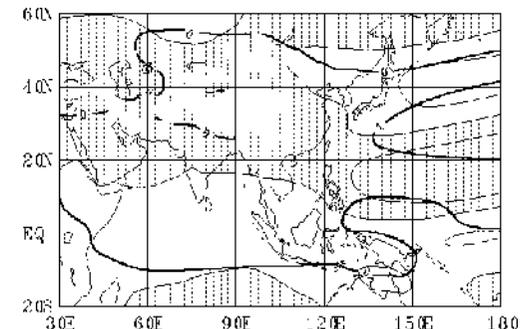
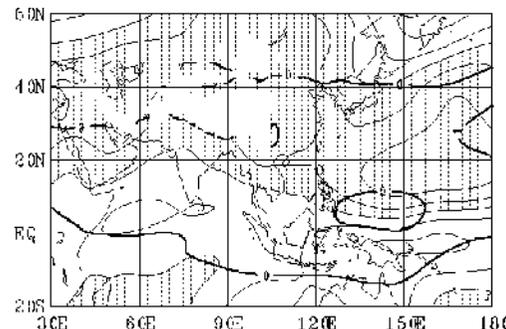
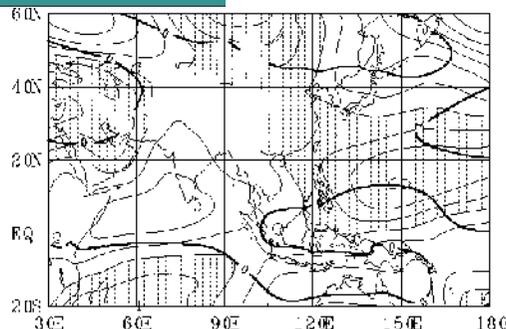
2週目



3~4週目



850hPa流線関数



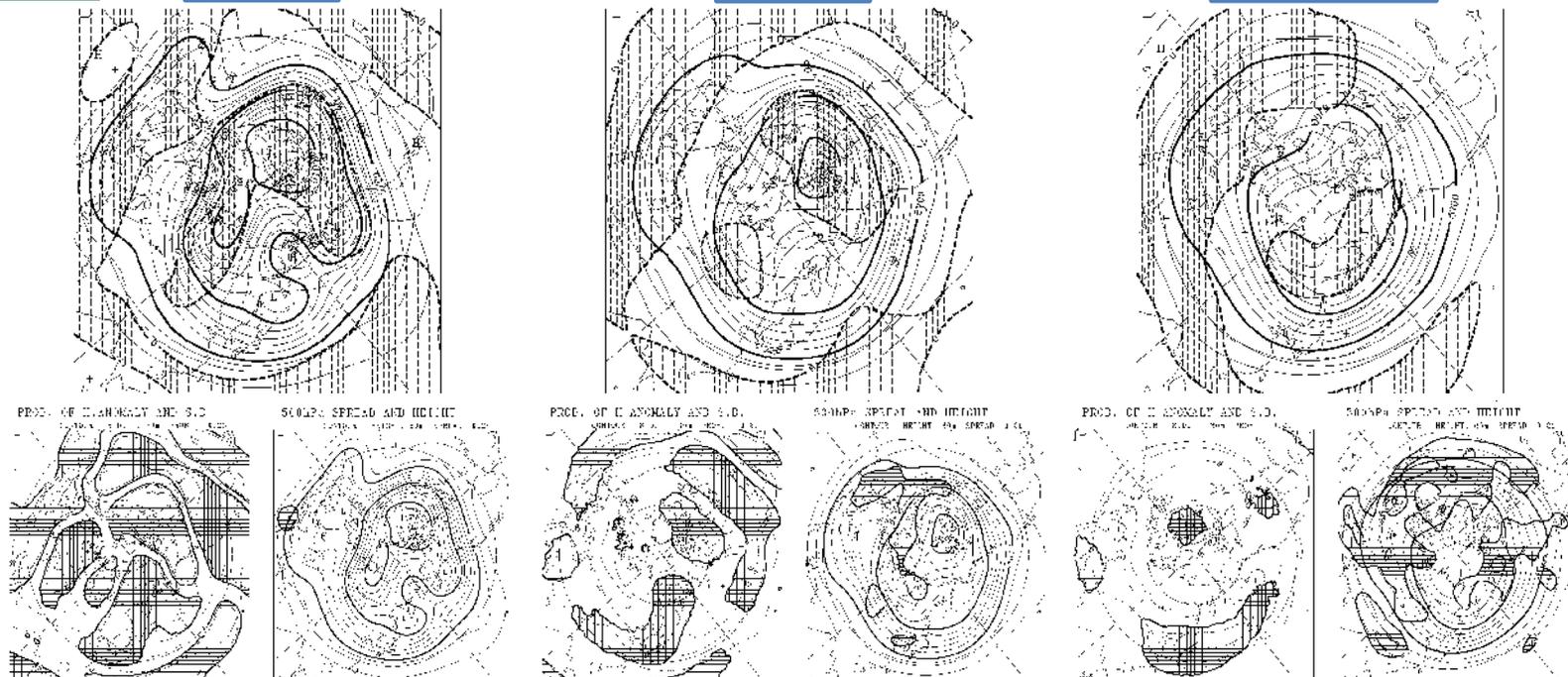
500hPa高度は、1週目は、極渦がカナダ北東部で強く、東半球側の中・高緯度は正偏差の領域が多い。また、寒帯前線ジェット気流沿いのロスビー波東伝播により極東域は強い正偏差。それらに重なって、カムチャツカの北にブロッキング高気圧があり、それにより東進を阻まれたトラフが東シベリアから北海道の東にかけて伸びる。これらにより、全国的に強い正偏差で、北日本付近は東谷が持続する。2週目にはそれらのトラフとリッジの振幅が小さくなるが、日本付近の強い正偏差域は持続する。3~4週目は偏西風と高周波擾乱の正のフィードバックの影響もあり、日本の東海上を中心に帯状に高度が上がり、東・西日本では西谷傾向となる。

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、月を通して、日本付近は大陸から日付変更線付近にかけての広い正偏差域に覆われる。正偏差の中心は、1週目は北日本、2週目は北・東日本、3～4週目は、東・西日本の太平洋側と南下する。

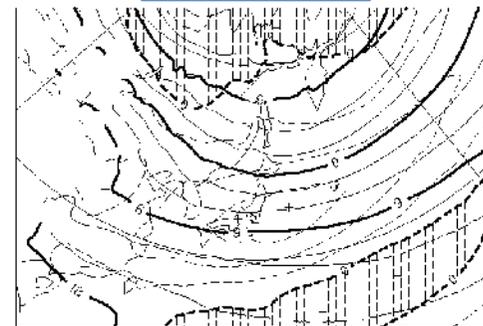
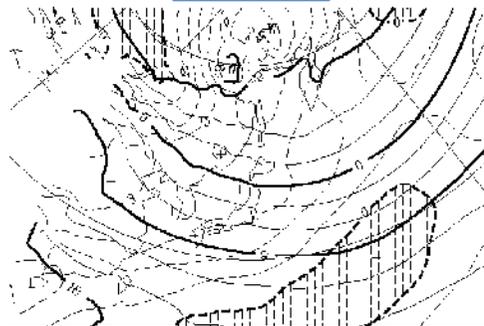
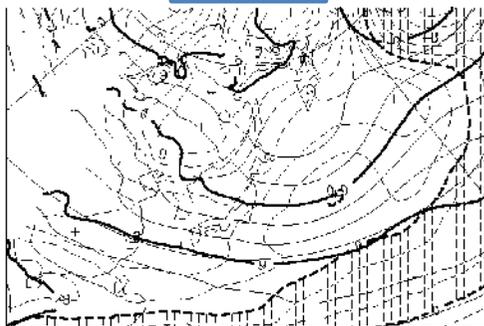
海面気圧は、1週目は北日本を中心に高気圧に覆われやすい一方、本州南岸には気圧の谷がある。2週目も、本州南岸には気圧の谷がある。3～4週目には日本の南東で高気圧が強まる一方、黄海付近にも高気圧があって、東・西日本はその間の気圧の谷となっている。一方、沖縄・奄美では、等圧線の間隔が広く、月を通して高気圧に覆われやすい。

1週目

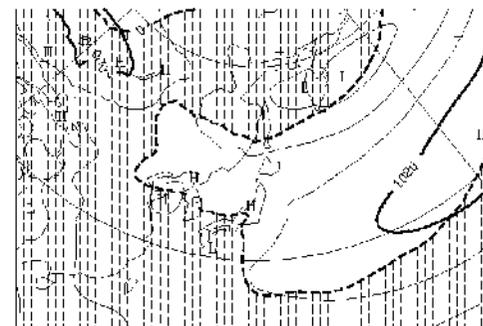
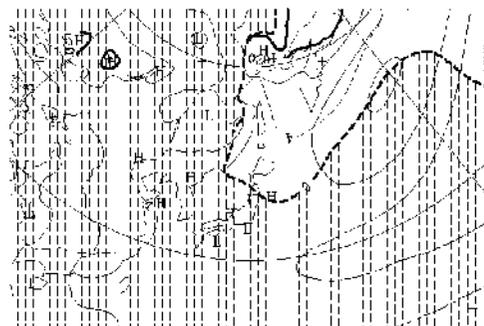
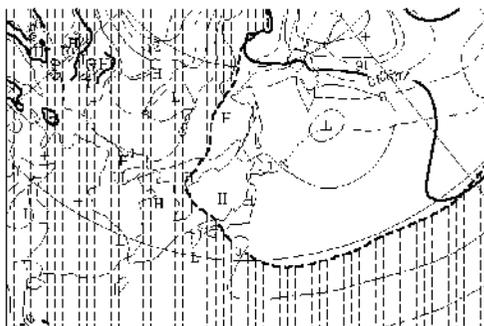
2週目

3～4週目

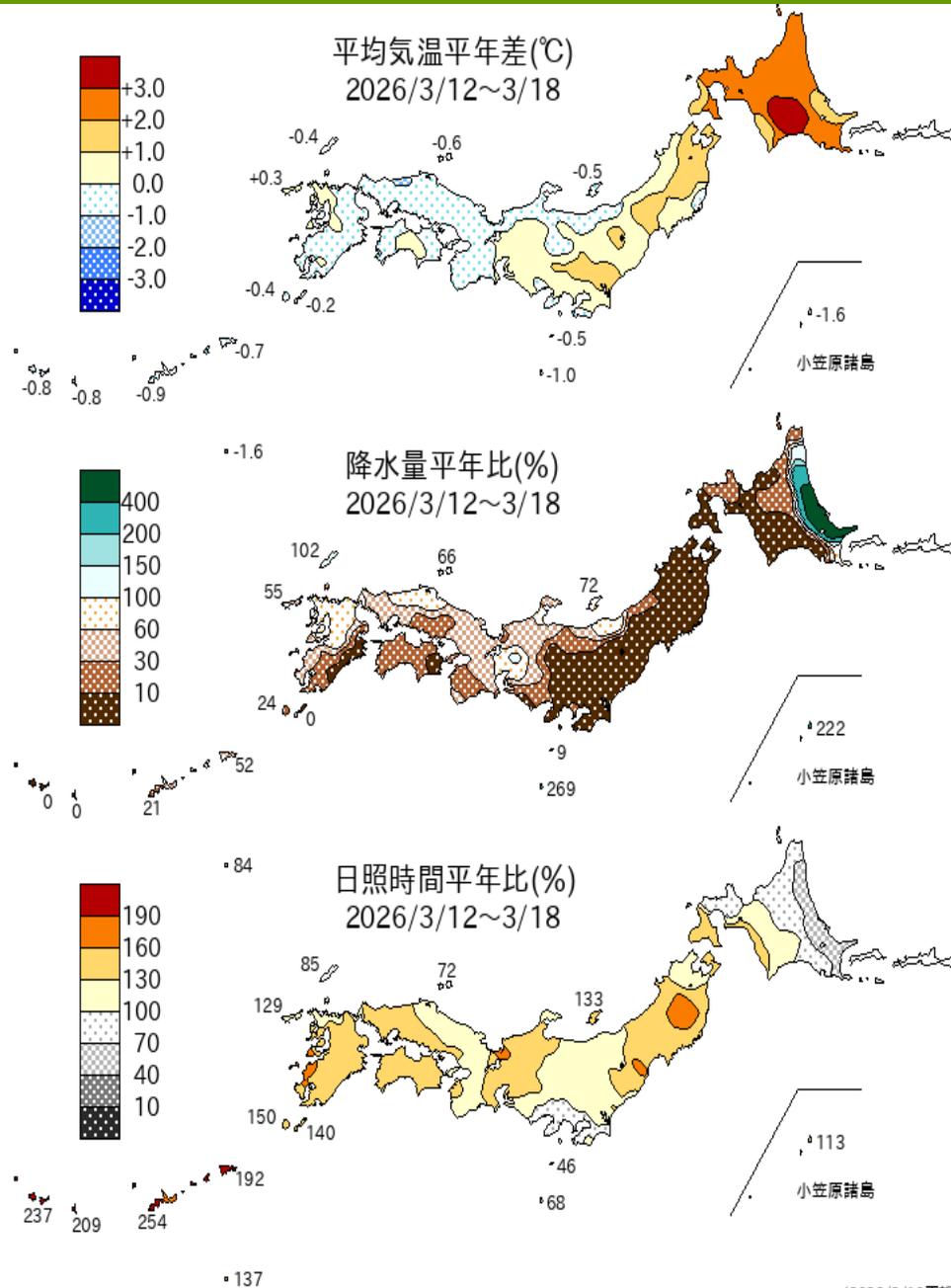
850hPa気温



海面気圧



(参考)最近1週間の天候経過



最近1週間(3月12日~3月18日)は、全国的に高気圧に覆われやすく、低気圧や前線の影響が弱い状態が続きました。気温は、寒気の影響が弱かった北日本で平年を上回った一方、冷涼な高気圧に覆われた西日本と沖縄・奄美では平年を下回りました。降水量は、北海道の一部を除き、全国的に平年を大きく下回った所が多くなりました。日照時間は、北海道を除き、ほぼ全国的に平年を上回り、沖縄・奄美を中心に平年を大きく上回りました。