

全般季節予報支援資料

1か月予報

2026年3月26日

予報期間：3月28日～4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

北日本では期間の前半、東・西日本と沖縄・奄美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りますが、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。

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るでしょう。

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	10:20:70	40:30:30	20:40:40	
	太平洋側		40:30:30	30:30:40	
東日本	日本海側	10:10:80	30:30:40	40:30:30	
	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		10:20:70	40:40:20	20:40:40	

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	10:40:50
東日本	10:10:80	10:20:70	10:30:60
西日本	10:10:80	10:20:70	10:30:60
沖縄・奄美	10:10:80	10:30:60	10:40:50

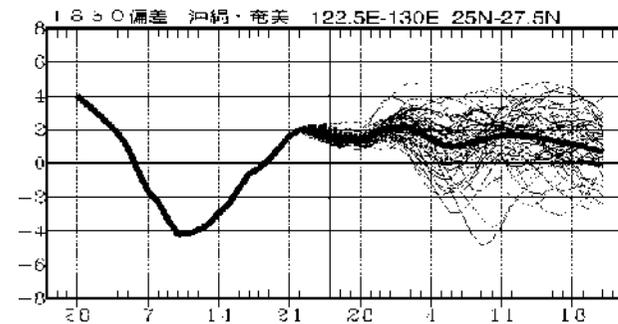
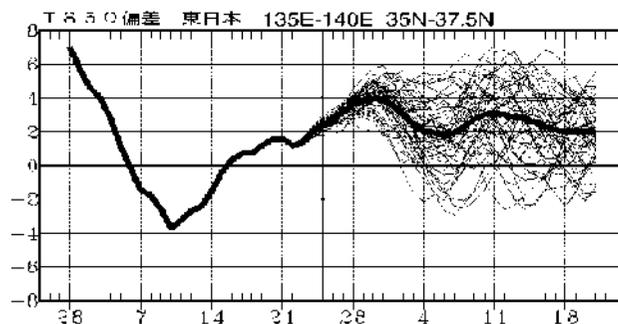
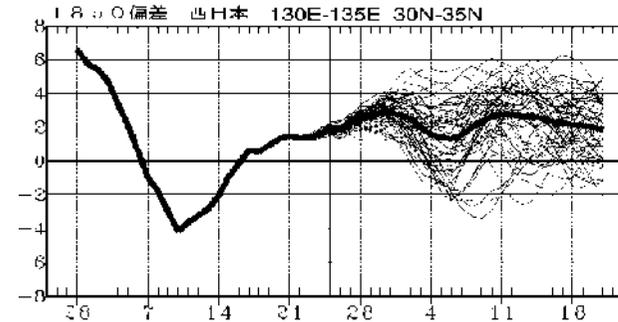
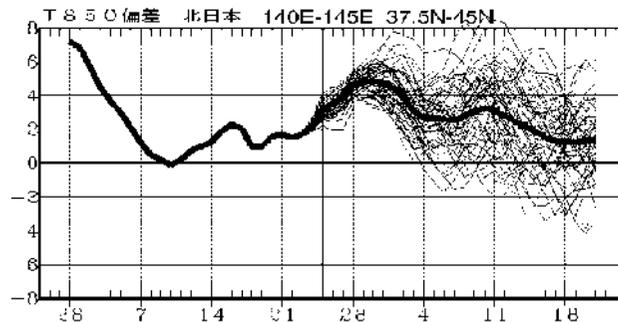
全般1か月予報のポイント

- 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。北日本では期間の前半、東・西日本と沖縄・奄美では期間のはじめは気温がかなり高くなる見込みです。
- 北日本日本海側では、高気圧に覆われやすい時期があるため、向こう1か月の日照時間は平年並か多いでしょう。
- 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ため、向こう1か月の降水量は平年並か多く、日照時間は少ないでしょう。
- 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、期間の後半を中心に高気圧に覆われやすいため、向こう1か月の降水量は平年並か少なく、日照時間は平年並か多いでしょう。

各週における天候のポイント(気温)

	1週目(3/28~4/3)	2週目(4/4~4/10)	3~4週目(4/11~4/24)
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	偏西風が北偏して流れるため、この時期としては全国的に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)。

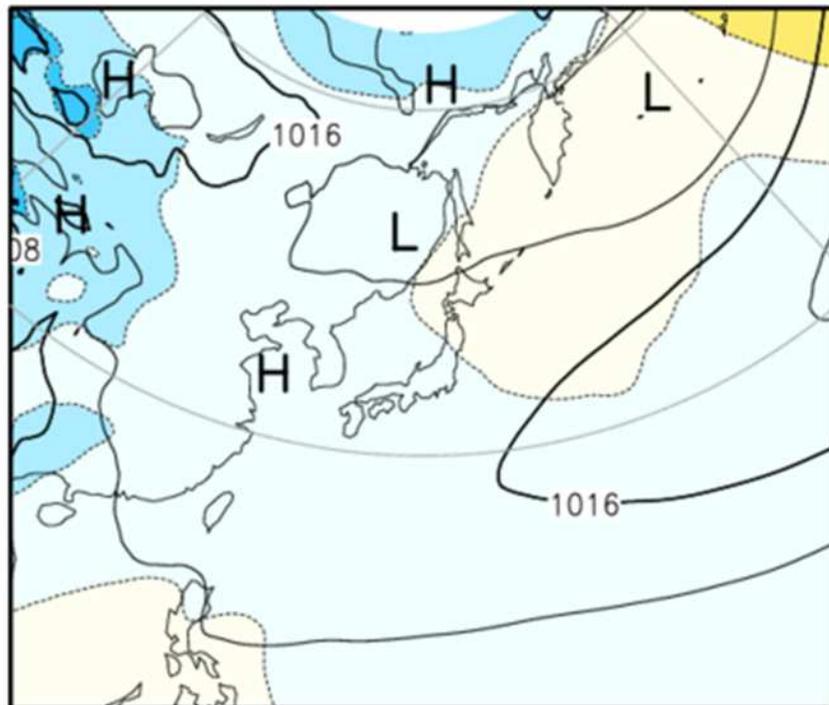
850hPa気温偏差時系列



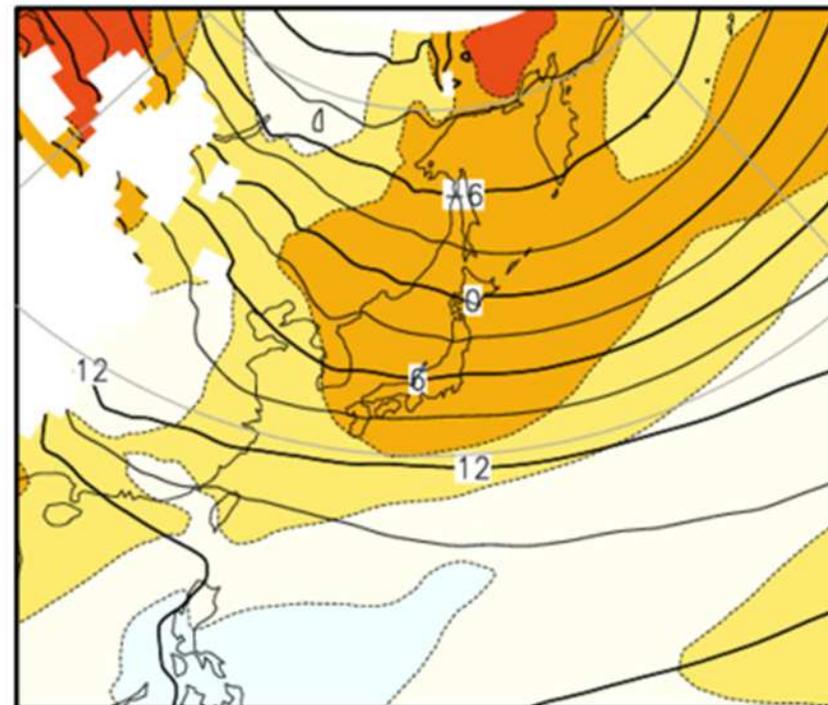
各週における天候のポイント(天気)

	1週目(3/28~4/3)	2週目(4/4~4/10)	3~4週目(4/11~4/24)
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るとでしょう。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、低気圧や前線の影響を受けやすいため、東日本太平洋側と西日本では平年に比べ晴れの日が少なく、沖縄・奄美では平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。	北日本日本海側では、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、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。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。東日本日本海側と沖縄・奄美では、天気は数日の周期で変わるとでしょう。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。	北日本日本海側では、天気は数日の周期で変わるとでしょう。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。
根拠	東日本太平洋側、西日本、沖縄・奄美では、低気圧や前線の影響を受けやすい(P10-P13参照)。	北日本日本海側は高気圧に覆われやすい。一方、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(P10-P13参照)。	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やすい(P10-P13参照)。

海面気圧(1か月)



上空約1500mの気温(1か月)

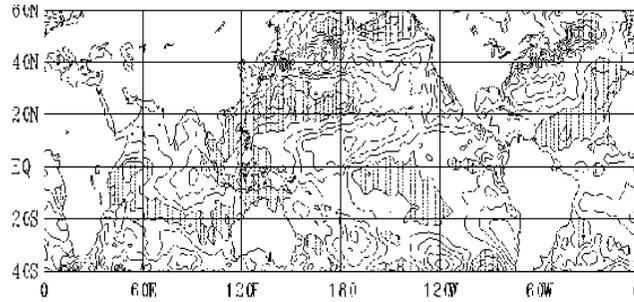


1か月平均の海面気圧(左図)では、日本の北には低気圧があって、北日本への寒気の流れ込みは弱いでしょう。本州南岸には気圧の谷があって、東日本太平洋側と西日本では低気圧や前線の影響を受けやすいでしょう。気圧の傾きが緩く、沖縄・奄美では期間後半を中心に高気圧に覆われやすいでしょう。

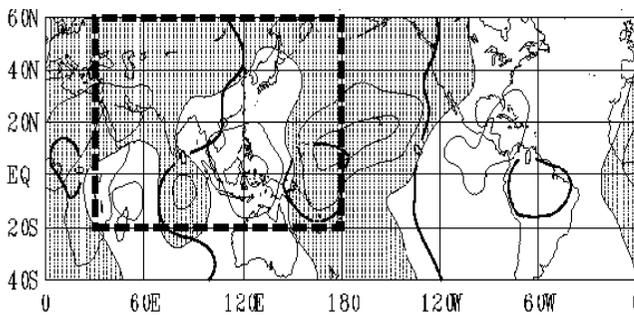
上空約1500mの気温(右図)は、日本付近は、大陸から日付変更線付近にかけての平年より高い領域に覆われると予測されています。

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。

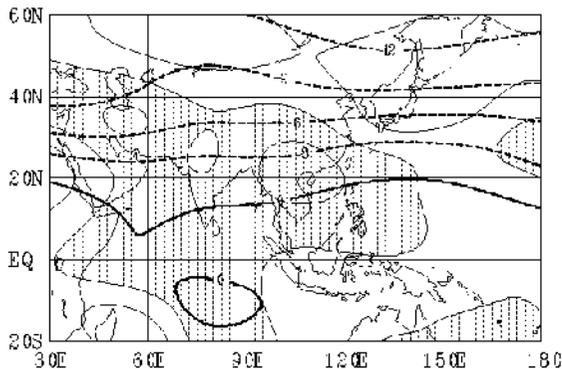
200hPa速度ポテンシャルは、SST偏差と熱帯季節内変動等に対応して、日付変更線付近の北太平洋亜熱帯域で上層発散偏差、インドネシア付近で上層収束偏差。

200hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、ベンガル湾付近からフィリピン付近に低気圧性循環偏差。その影響もあり、日本付近で高気圧性循環偏差。

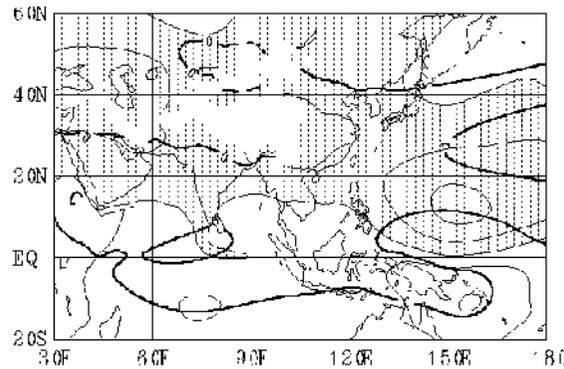
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、フィリピンの東から日付変更線付近にかけて低気圧性循環偏差。

降水量は、フィリピンの東から日付変更線付近にかけて多雨偏差、インドネシア付近で少雨偏差。日本付近は東・西日本中心に多雨偏差。

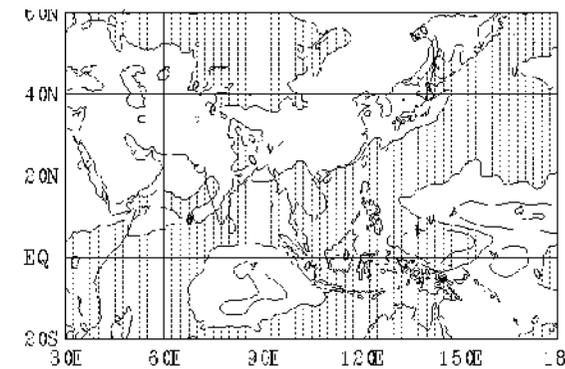
200hPa流線関数

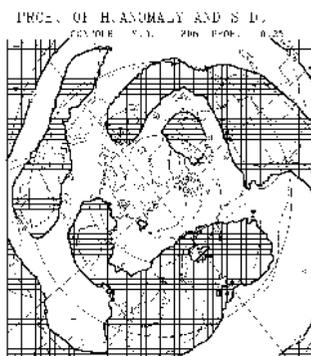
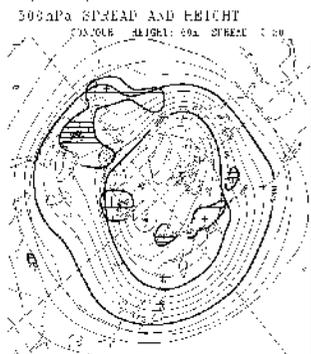


850hPa流線関数



降水量



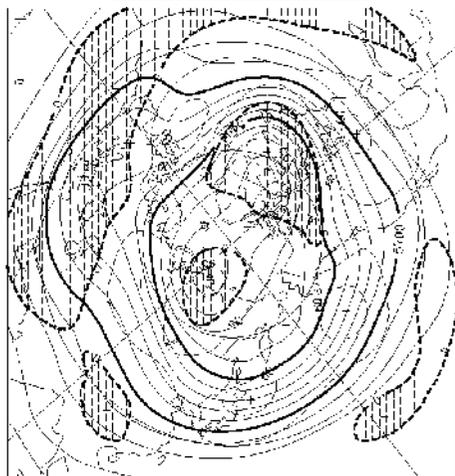


500hPa高度は、極渦がカナダ北東部とタイミル半島付近にある。ユーラシア大陸では後者の極渦を含んで、寒帯前線ジェット気流沿いの波列状の偏差パターンが見られ、これと亜熱帯ジェット気流沿いのロスビー波東伝播により、アリューシャン近海から日本にかけて強い正偏差。日本付近は正の高偏差確率75%以上の領域に覆われる。

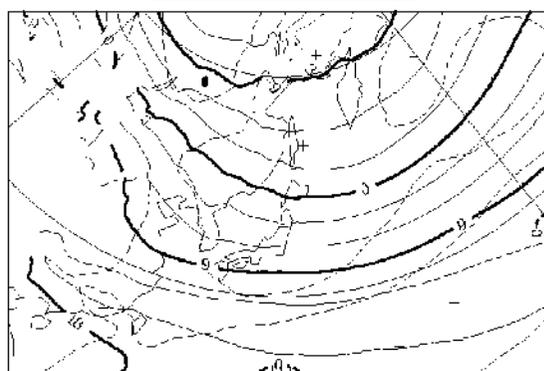
850hPa気温は、日本付近は、大陸から日付変更線付近にかけての平年より高い領域に覆われる。

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。本州南岸には気圧の谷があって、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。気圧の傾きが緩く、沖縄・奄美では期間後半を中心に高気圧に覆われやすい。

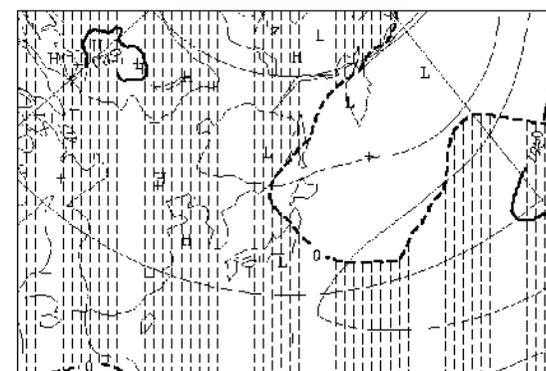
500hPa高度



850hPa気温

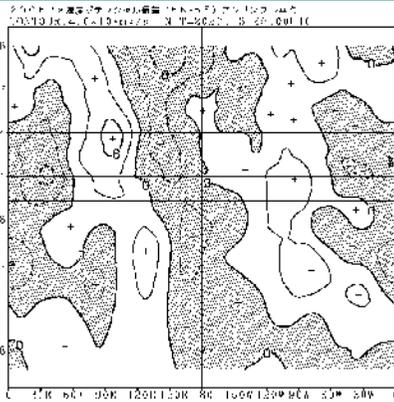


海面気圧



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、SST偏差に対応して、インドネシア付近で収束偏差、日付変更線付近で発散偏差が持続する。それに重なって、熱帯季節内変動に伴い発散域が東進し、2週目はインド洋で、3~4週目には中部太平洋で発散偏差となる。

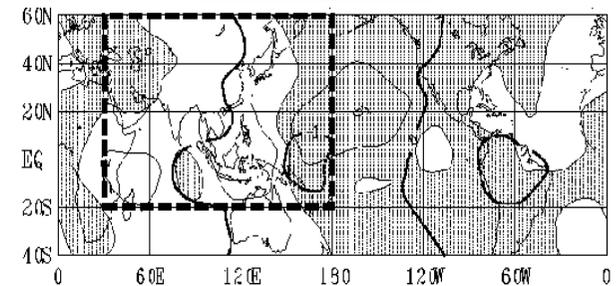
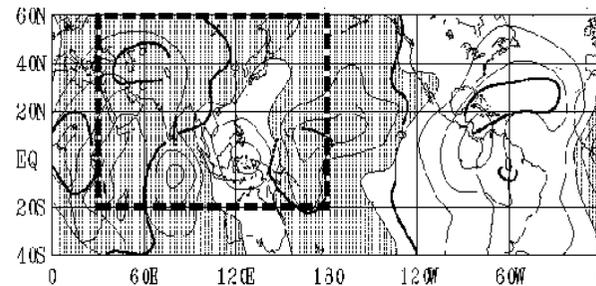
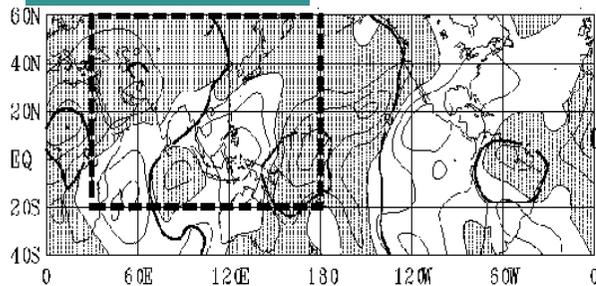
降水量は、南インド洋熱帯域で多雨偏差が持続。インドネシア付近では2週目から少雨偏差が持続。フィリピンの東では、1週目は少雨偏差だが、3~4週目には多雨偏差となる。日本付近では、1週目は華南から日本の南にかけて多雨偏差域が伸び、その多雨域が3~4週目にかけて北上する。

200hPa速度ポテンシャル

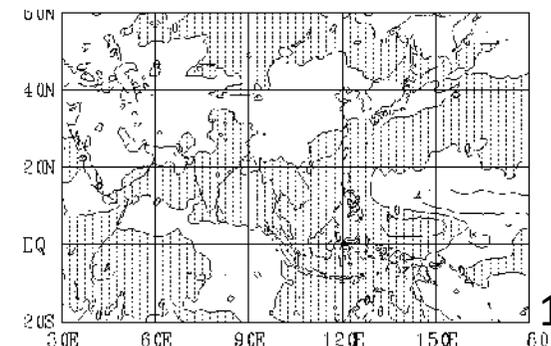
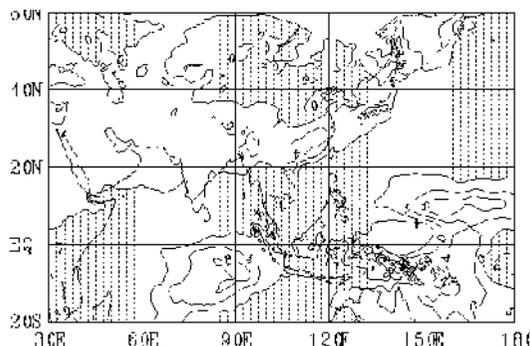
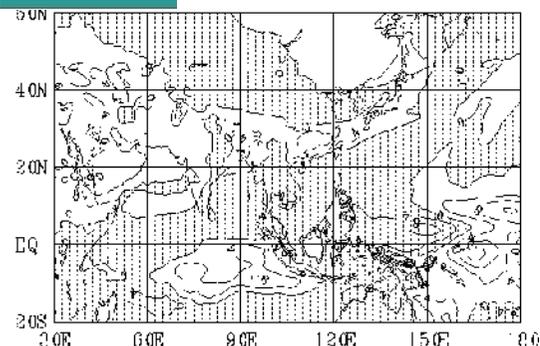
1週目

2週目

3~4週目



降水量

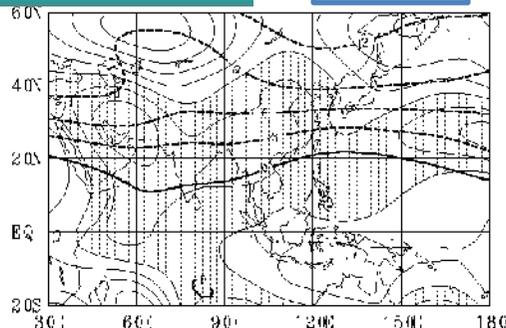


200hPa流線関数は、熱帯の対流活動の影響等で、1週目はベンガル湾から中国南部にかけて低気圧性循環偏差。2週目以降は、インドシナ半島からフィリピンの北にかけて低気圧性循環偏差で、その東北東の日本付近は高気圧性循環偏差。この高気圧性偏差の形成には、亜熱帯ジェット気流沿いのロスビー波東伝播が関わる。これらの偏差パターンの影響もあって、東・西日本付近は西谷傾向となる。

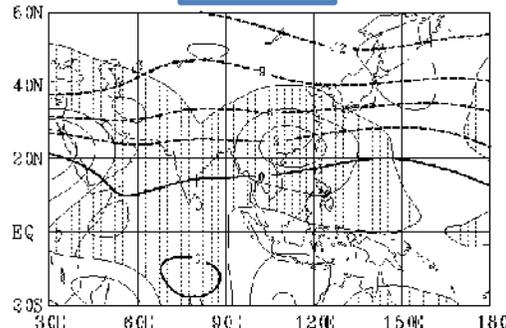
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、1~2週目はフィリピン付近は高気圧性循環偏差だが、3~4週目は低気圧性循環偏差に戻り、沖縄・奄美には南からの湿った空気が流れ込みにくくなる。

200hPa流線関数

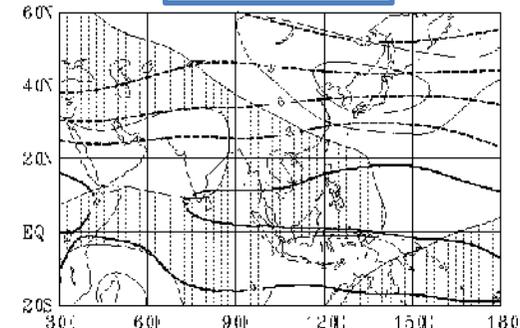
1週目



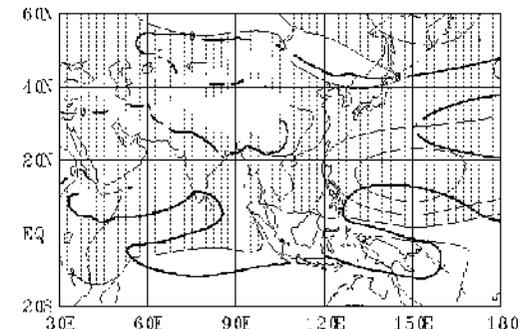
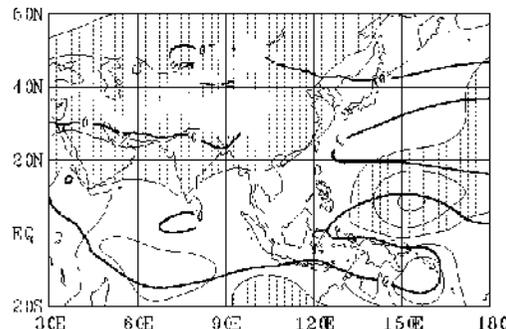
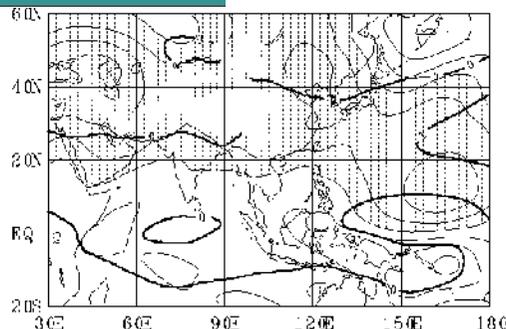
2週目



3~4週目



850hPa流線関数



予報資料の解釈(各週) 北半球循環場

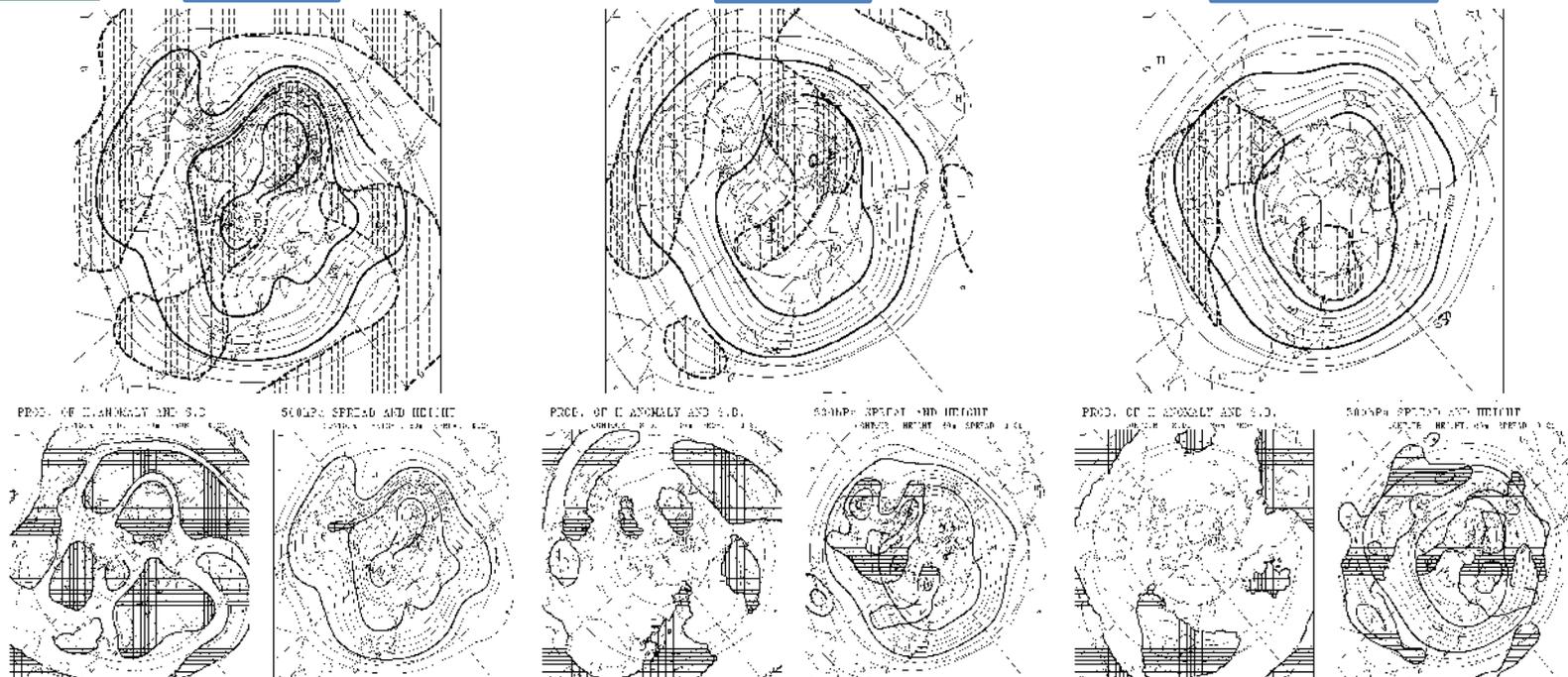
500hPa高度は、1週目は、極渦がタイミル半島付近にある。それを含んだ、寒帯前線ジェット気流沿いのロスビー波束伝播等によりアリューシャン付近から東日本付近にかけて強い正偏差。2週目には、亜熱帯ジェット気流沿いのロスビー波束伝播も重なって、日本付近は北日本を中心に強い正偏差域に覆われる。3~4週目も日本付近は強い正偏差域に覆われるが、その主要因は、亜熱帯ジェット気流沿いのロスビー波束伝播となる。

500hPa高度

1週目

2週目

3~4週目



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、2週目は北日本、3～4週目は、東・西日本。

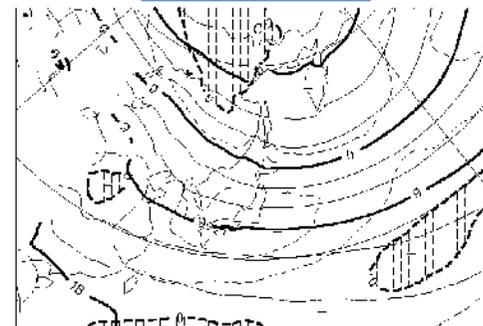
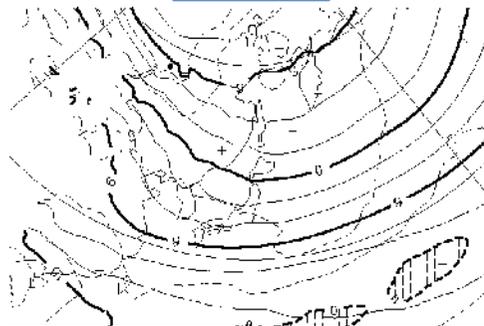
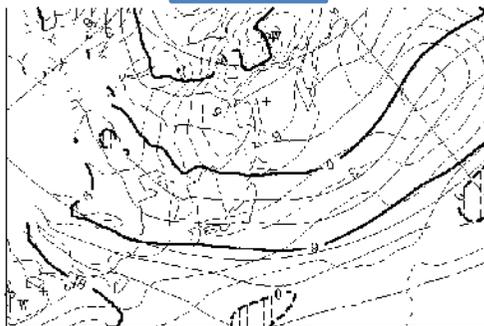
海面気圧は、1週目には本州南岸には気圧の谷がある。2週目も同様だが、1週目ほどは気圧の谷が明瞭でない。また、朝鮮半島付近に気圧の尾根があり、北日本日本海側は高気圧に覆われやすい。3～4週目は、日本の南東で高気圧が強まり、東・西日本には南から暖かく湿った空気が流れ込みやすい。沖縄・奄美では、3～4週目には高気圧に覆われやすくなる。

1週目

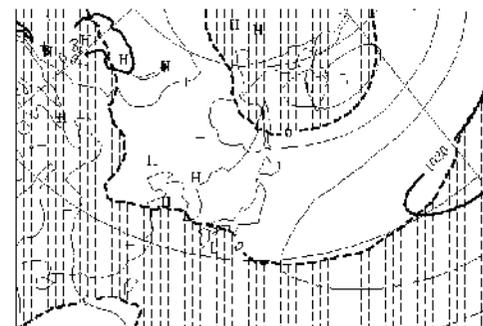
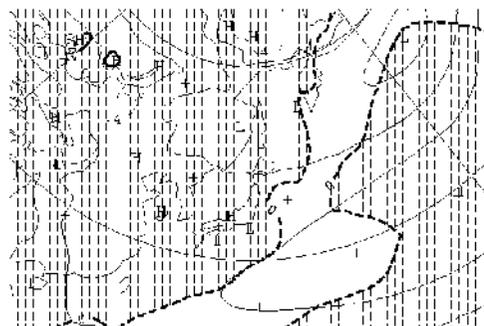
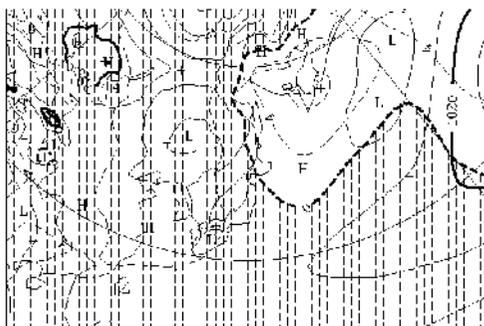
2週目

3～4週目

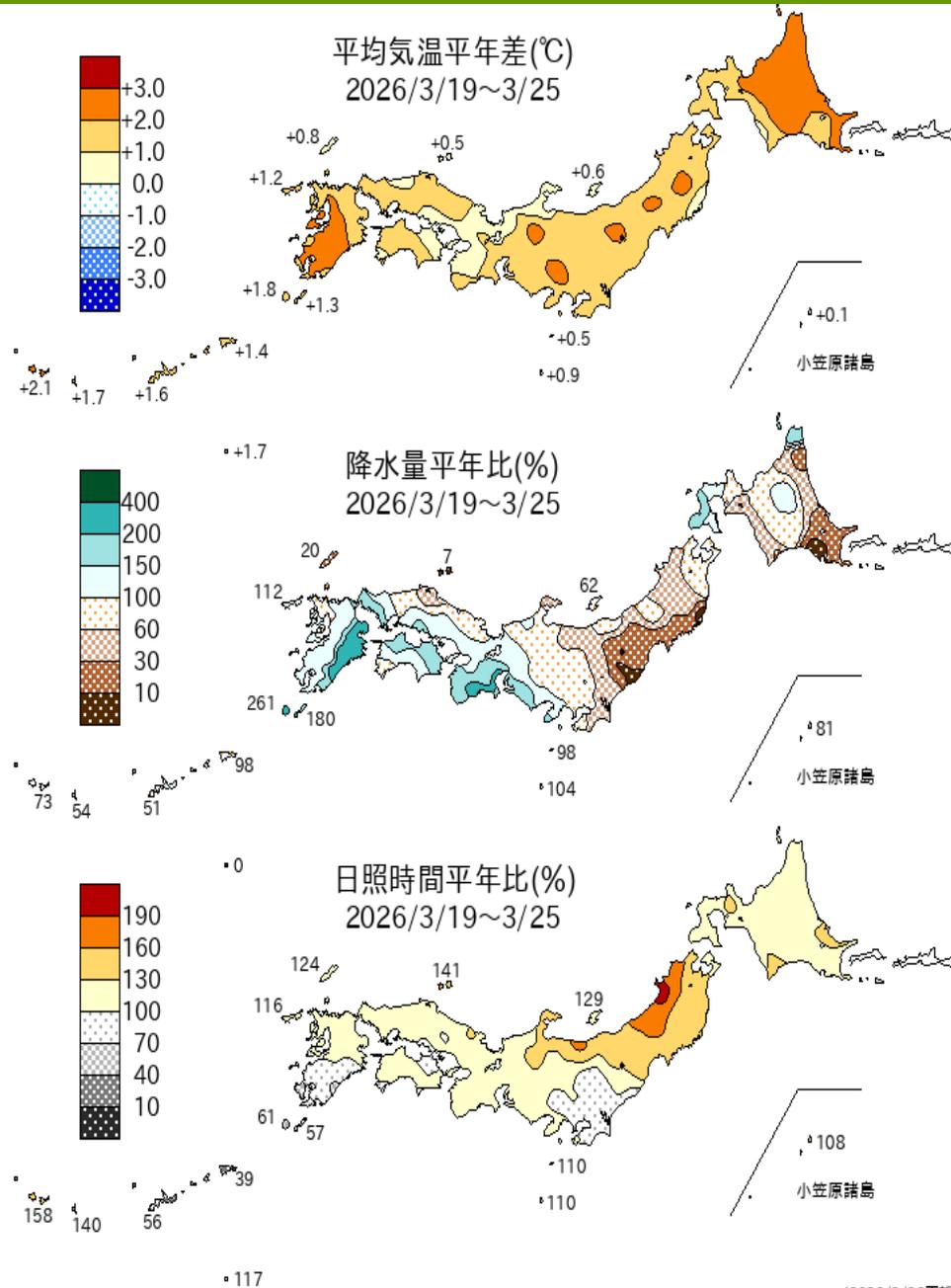
850hPa気温



海面気圧



(参考)最近1週間の天候経過



最近1週間(3月19日~3月25日)は、低気圧と高気圧が交互に通過し、全国的に天気は数日の周期で変わりましたが、北日本を中心に高気圧に覆われやすかった一方、西日本太平洋側と沖縄・奄美では低気圧や前線の影響を受けやすくなりました。これらのことから、降水量は、北日本と東日本日本海側では平年を下回り、西日本太平洋側では平年を上回った所が多くなりました。日照時間は、北日本と東・西日本日本海側では平年を上回った所が多く、関東地方と九州南部から沖縄本島にかけては平年を下回った所が多くなりました。暖かい空気に覆われやすかったため、気温は全国的に平年を上回りました。