

全般季節予報支援資料

1か月予報

2026年4月2日

予報期間：4月4日～5月3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・西日本と沖縄・奄美では期間の前半、東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。東日本太平洋側と西日本では、向こう1か月の降水量は多い見込みですが、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・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	30:40:30	30:30:40	
	太平洋側		30:40:30	30:30:40	
東日本	日本海側	10:10:80	20:40:40	40:40:20	
	太平洋側		10:30:60	50:30:20	
西日本	日本海側	10:10:80	10:30:60	40:40:20	
	太平洋側		10:30:60	40:40:20	
沖縄・奄美		10:20:70	40:30:30	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	10:30:60	20:30:50
東日本	10:10:80	10:30:60	10:30:60
西日本	10:10:80	10:20:70	10:30:60
沖縄・奄美	10:10:80	10:20:70	20:40:40

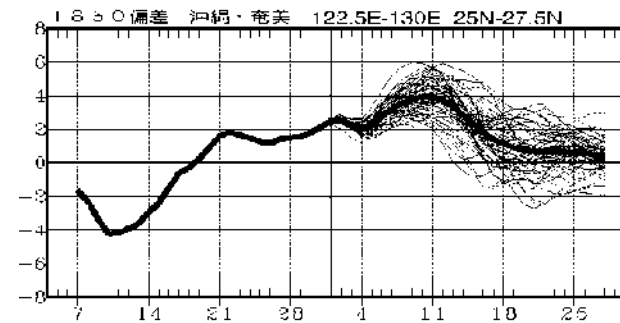
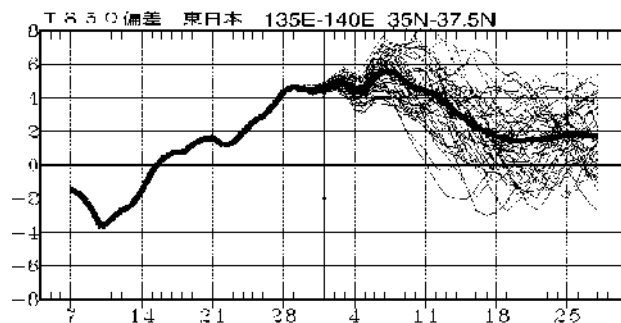
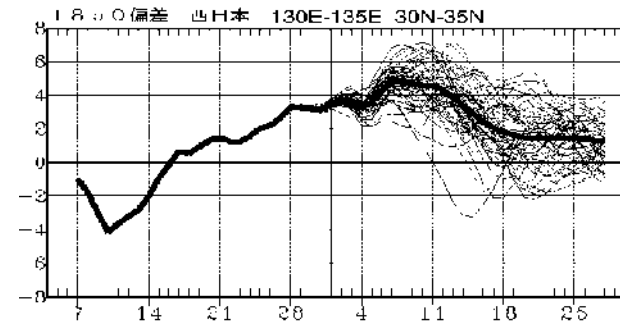
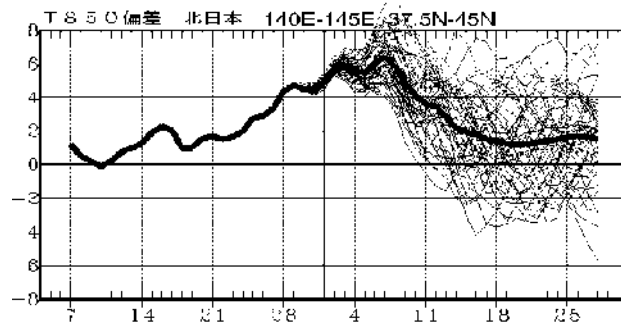
全般1か月予報のポイント

- 全国的に暖かい空気に覆われやすいため、向こう1か月の気温は高いでしょう。北・西日本と沖縄・奄美では期間の前半、東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。
- 期間のはじめを中心に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多く、東日本日本海側では平年並か多いでしょう。向こう1か月の日照時間は、東日本太平洋側で少なく、東日本日本海側と西日本で平年並か少ないでしょう。
- 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いため、向こう1か月の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(4/4~4/10)	2週目(4/11~4/17)	3~4週目(4/18~5/1)
想定される天候(気温)	全国的に高温で、かなり高くなる見込み	全国的に高温で、北・西日本と沖縄・奄美ではかなり高くなる見込み	北・東・西日本を中心に高温
根拠	偏西風が北偏して流れるため、全国的に暖かい空気に覆われる(P12,P13参照)。	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)。	暖かい空気に覆われた状態が、弱まりながらも持続する(P12,P13参照)。

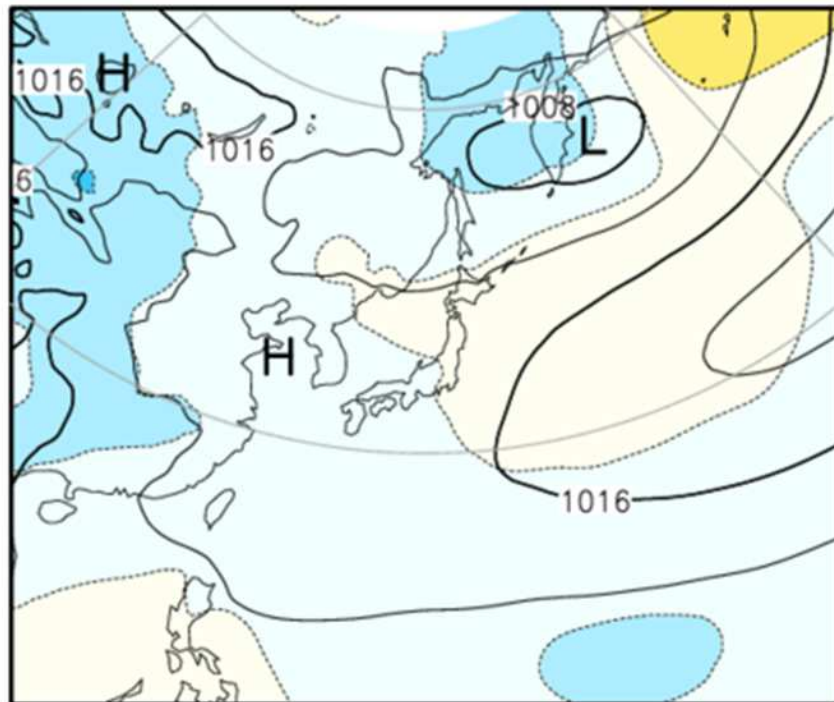
850hPa気温
偏差時系列



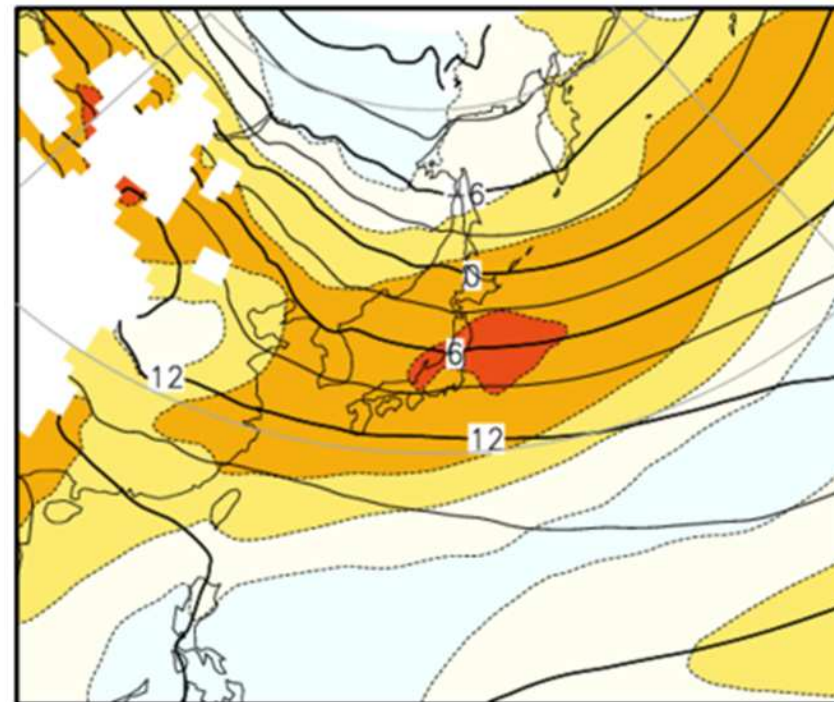
各週における天候のポイント(天気)

	1週目(4/4~4/10)	2週目(4/11~4/17)	3~4週目(4/18~5/1)
想定される天候(天気)	北・東・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、前線や湿った空気の影響を受けやすいため、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ってでしょう。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、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。	北日本日本海側では、天気は数日の周期で変わってでしょう。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、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	全国的に低気圧や前線、湿った空気の影響を受けやすい(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)。	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)



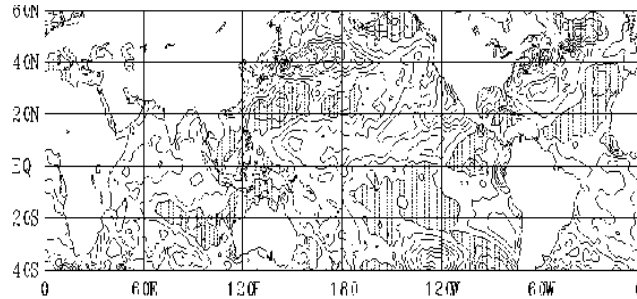
上空約1500mの気温(1か月)



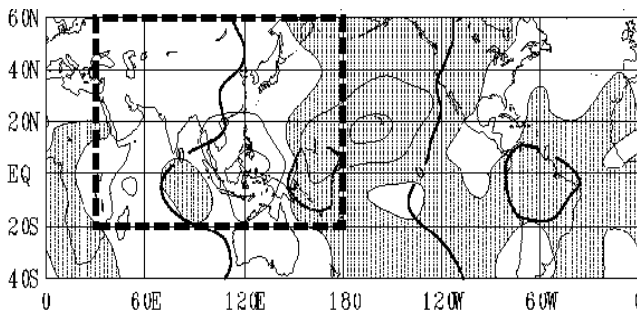
1か月平均の海面気圧(左図)では、本州付近に気圧の谷があって、東・西日本では期間のはじめを中心に低気圧や前線の影響を受けやすいでしょう。沖縄・奄美では、気圧の傾きが緩く、高気圧に覆われやすいでしょう。
上空約1500mの気温(右図)は、全国的に平年より高く、暖かい空気に覆われやすいでしょう。

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

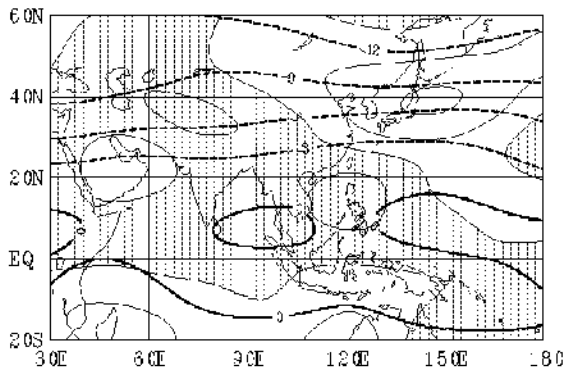


SST偏差は、フィリピンの東から日付変更線付近にかけて正偏差、インドネシア付近と太平洋赤道域中部で負偏差。200hPa速度ポテンシャルは、SST偏差と熱帯季節内変動等に対応して、日付変更線付近の北太平洋亜熱帯域で上層発散偏差、インドネシア付近で上層収束偏差。

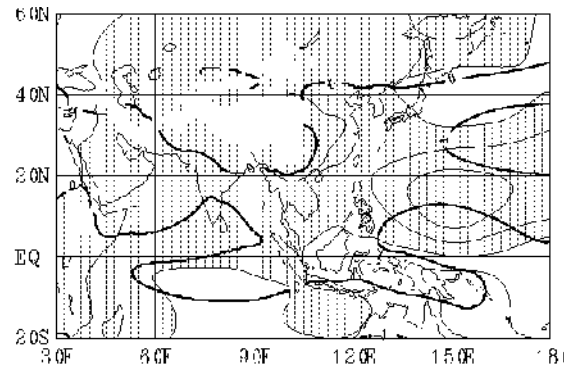
200hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、ベンガル湾付近からフィリピン付近にかけて低気圧性循環偏差。その影響もあり、日本付近で高気圧性循環偏差。

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。

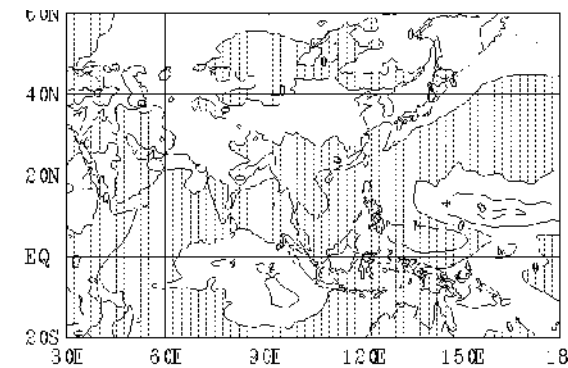
200hPa流線関数

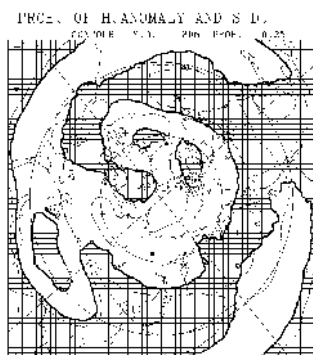
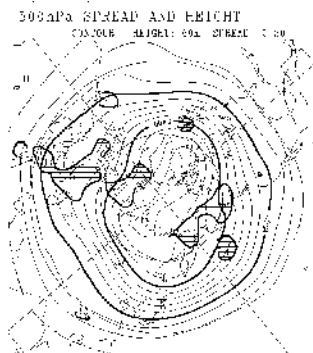


850hPa流線関数



降水量偏差



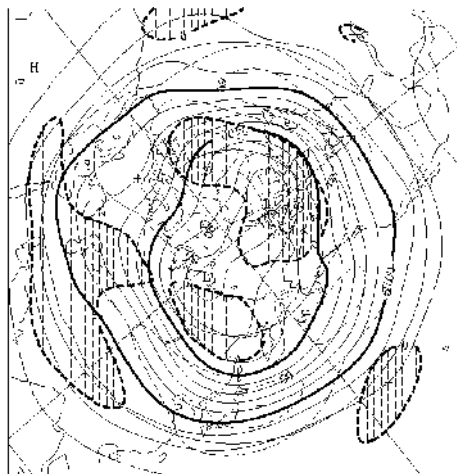


500hPa高度は、極渦がカナダ北東部と中央シベリアにある。ユーラシア大陸では後者の極渦を含んで、寒帯前線ジェット気流沿いの波列状の偏差パターンが見られる。これと亜熱帯ジェット気流沿いのロスビー波東伝播により、日本から日本の東にかけて強い正偏差。日本付近は正の高偏差確率75%以上の領域に覆われる。

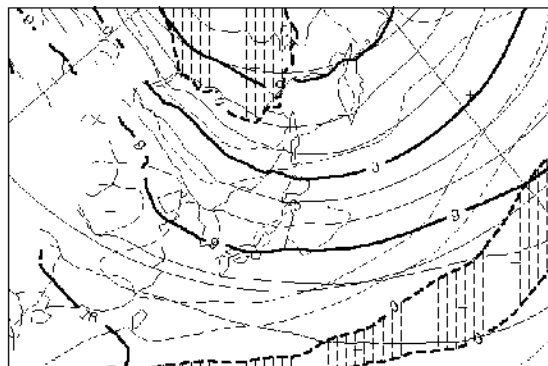
850hPa気温は、日本付近は500hPa高度に対応して平年より高い領域に覆われる。

海面気圧は、日本の北には低気圧があつて、北日本への寒気の流れ込みは弱い。本州付近には気圧の谷があつて、東・西日本では期間のはじめを中心に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。

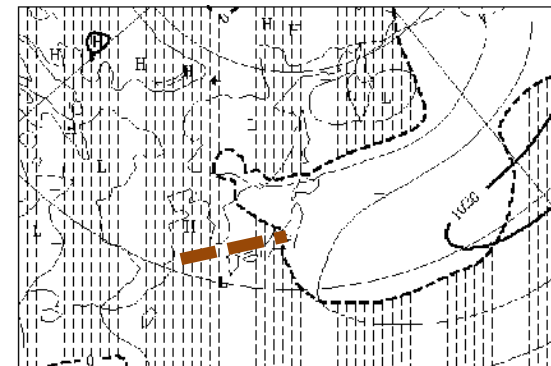
500hPa高度



850hPa気温

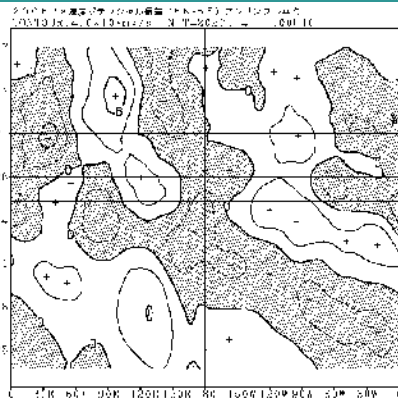


海面気圧



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、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。それに重なり、熱帯季節内変動に伴って実況でインド洋にみられる発散域が東進し、1週目は太平洋西部付近、2週目以降は太平洋中部から東部で発散偏差となる。

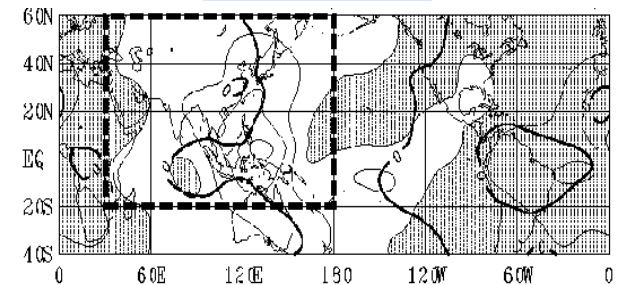
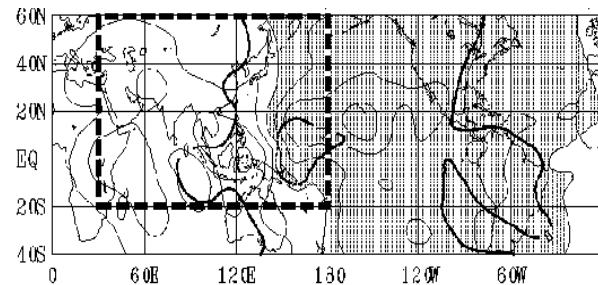
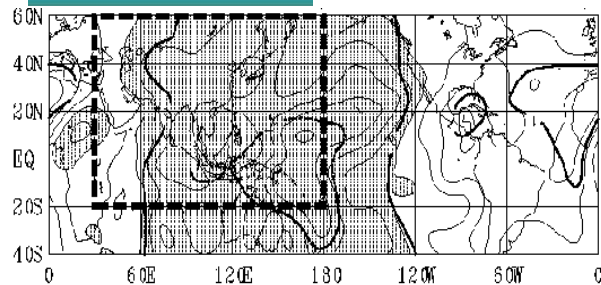
降水量は、1週目中心に南インド洋熱帯域で多雨偏差、インドネシア付近で少雨偏差。フィリピンの東では、2週目以降に多雨偏差が西に広がる。日本付近では、1週目に華南から日本の南にかけて多雨偏差だが、2週目は弱まりつつ北上し、その後不明瞭となる。

200hPa速度ポテンシャル

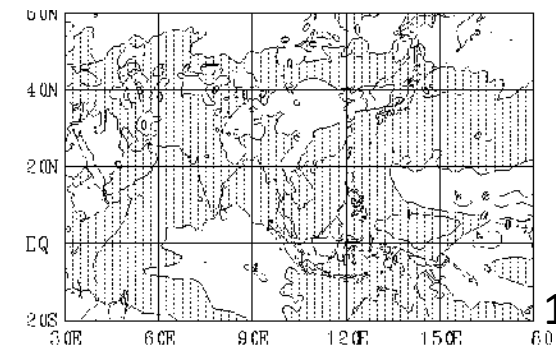
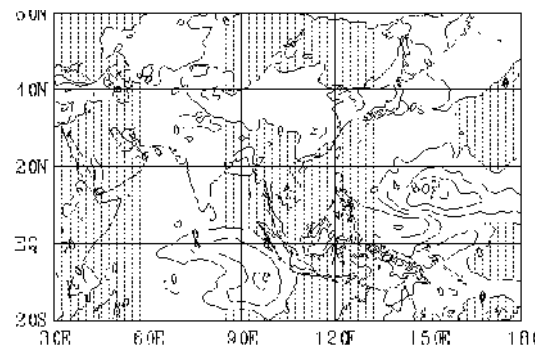
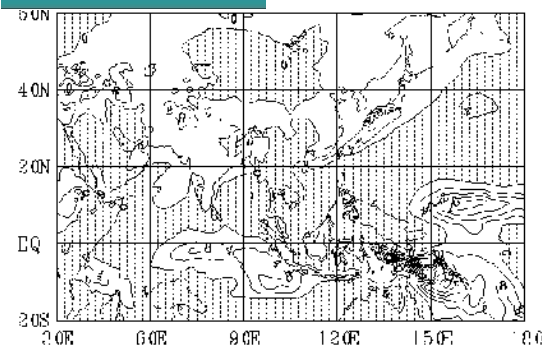
1週目

2週目

3~4週目



降水量偏差

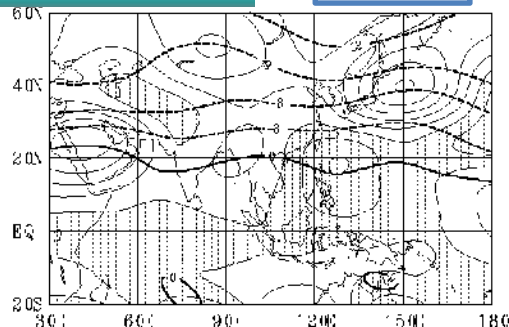


200hPa流線関数は、熱帯の対流活動の影響等で、1週目はフィリピンの北で低気圧性循環偏差、日本付近は高気圧性循環偏差。東・西日本付近は西谷傾向となる。2週目は、亜熱帯ジェット気流沿いのロスビー波束伝播の影響もあって日本付近は高気圧性循環偏差。3～4週目は熱帯の対流活動の影響等で、インド北部から南シナ海付近で低気圧性循環偏差、日本付近は高気圧性循環偏差。

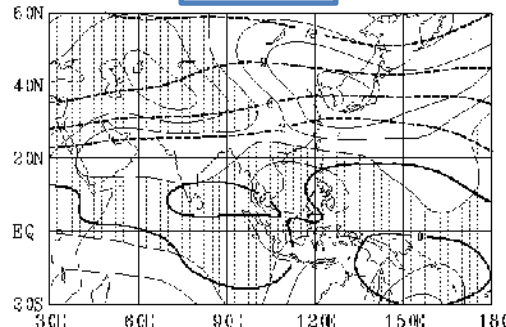
850hPa流線関数は、1週目は日本の東で順圧的な高気圧性循環偏差。2週目以降は、熱帯の対流活動や太平洋熱帯域の西部から中部の対流活動によって励起されたロスビー波の伝播で、フィリピンの東の低気圧性循環偏差が西進して2週目に強まる。

200hPa流線関数

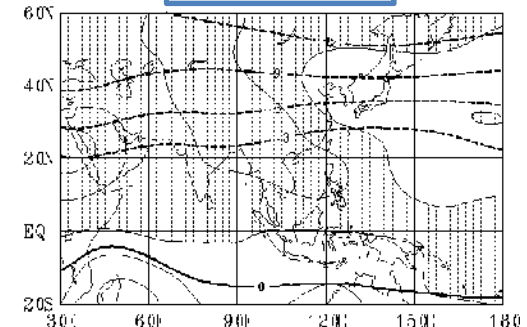
1週目



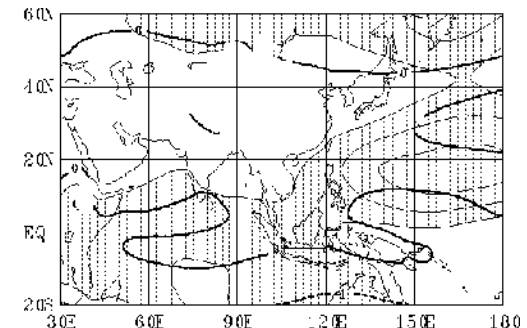
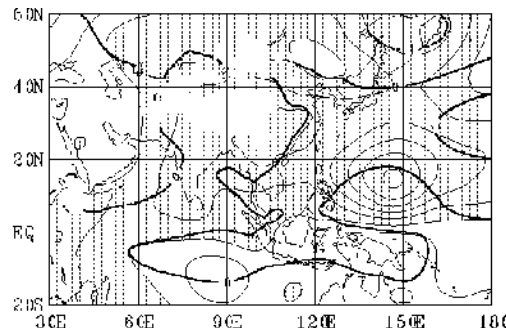
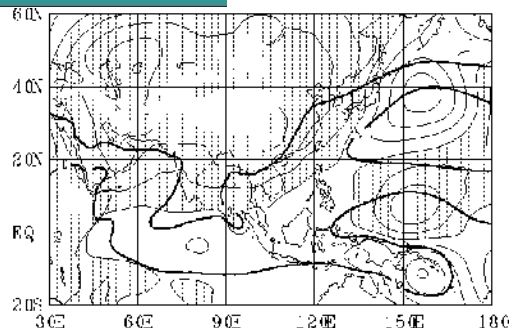
2週目



3～4週目



850hPa流線関数



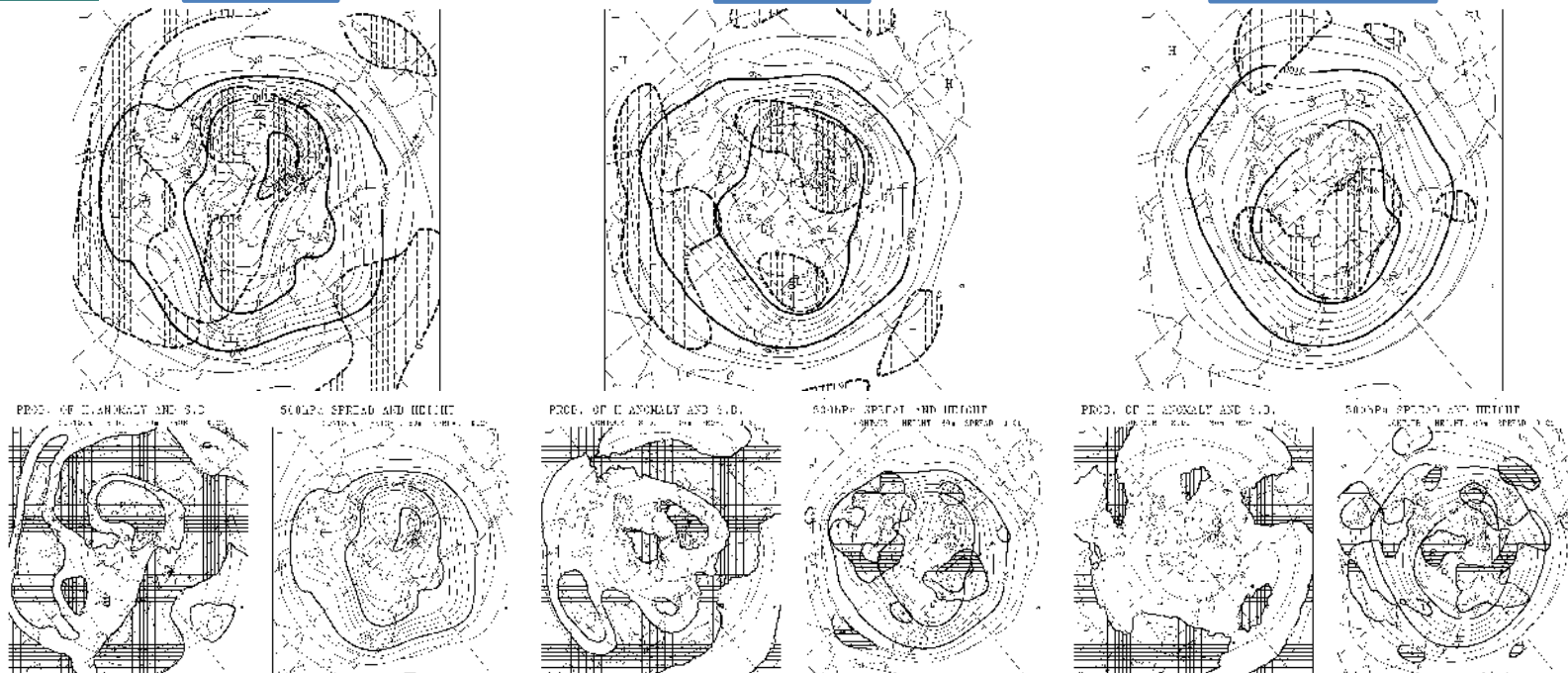
500hPa高度は、1週目は、極渦が中央シベリアにある。それを含んだ、寒帯前線ジェット気流沿いのロスビー波束伝播等により日本の東を中心に強い正偏差で、日本付近は西谷傾向。2週目には、極渦は日本の北に東進し、日本付近は亜熱帯ジェット気流沿いのロスビー波束伝播が重なって正偏差域に覆われる。3~4週目もその傾向が持続。

500hPa高度

1週目

2週目

3~4週目



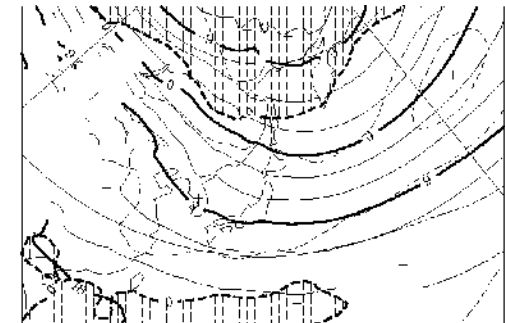
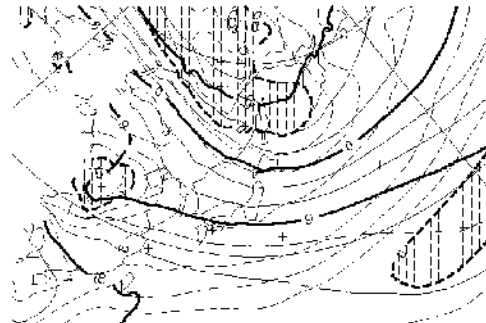
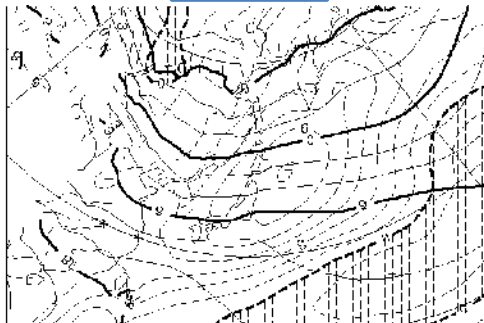
850hPa気温は、月を通して、日本付近は日付変更線付近まで広がる正偏差域に覆われる。正偏差の中心は、1週目は北日本、2週目以降は、東・西日本。海面気圧は、1、2週目には本州付近に気圧の谷があり、東・西日本を中心に低気圧や前線の影響を受けやすい。また、1週目を中心に日本の東には高気圧があって、暖かく湿った空気が日本付近に流れ込みやすい。2週目以降は、沖縄・奄美では気圧の傾きが緩く、高気圧に覆われやすい。

1週目

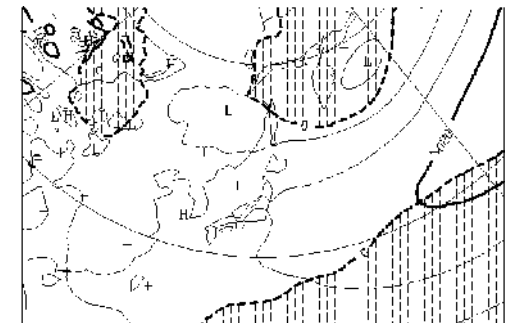
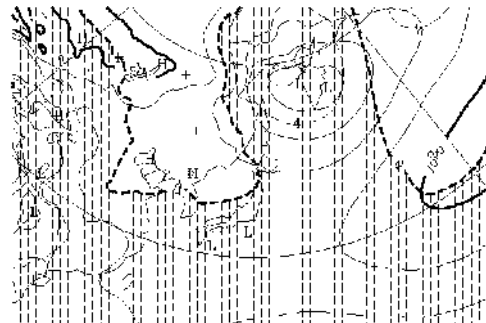
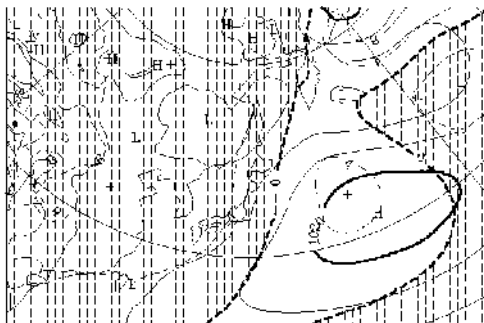
2週目

3~4週目

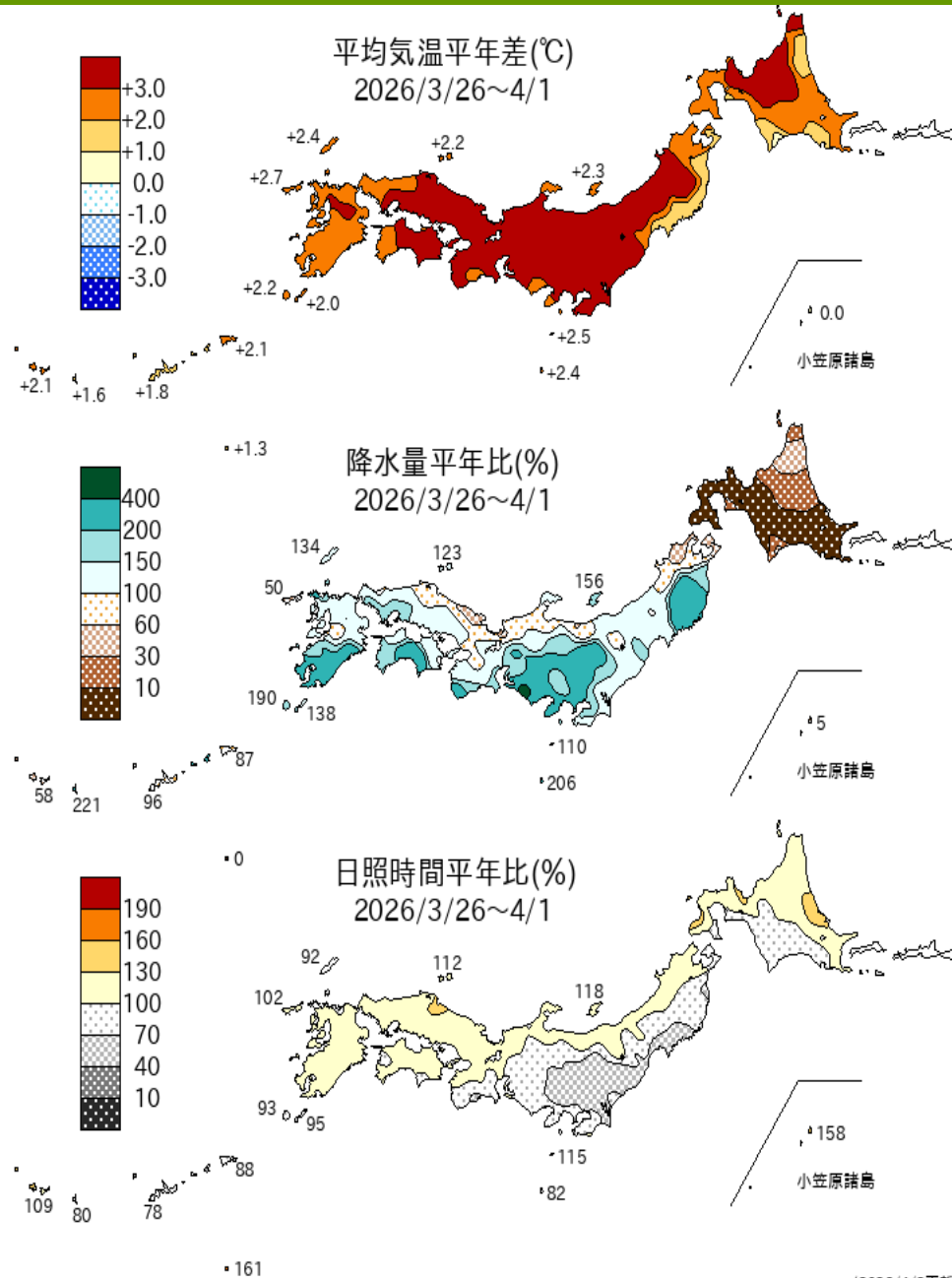
850hPa気温



海面気圧



(参考)最近1週間の天候経過



最近1週間(3月26日~4月1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。期間の終わりには本州付近を通過した低気圧や前線の影響で北・東・西日本太平洋側を中心にまとまった雨が降りました。このため、降水量は東北地方、東日本太平洋側、西日本、沖縄・奄美で平年を上回り、北海道地方では平年を下回りました。日照時間は北・東日本太平洋側で平年を下回りました。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大きく上回りました。