

# 全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年5月21日

予報期間：5月23日～6月22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・西日本では、期間の前半は気温がかなり高くなる見込みです。

## 出現の可能性が最も大きい天候

北日本では、天気は数日の周期で変わるでしょう。

東・西日本日本海側では、期間の前半は、天気は数日の周期で変わるでしょう。期間の後半は、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。

東・西日本太平洋側では、期間の前半は、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。期間の後半は、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。

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。

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

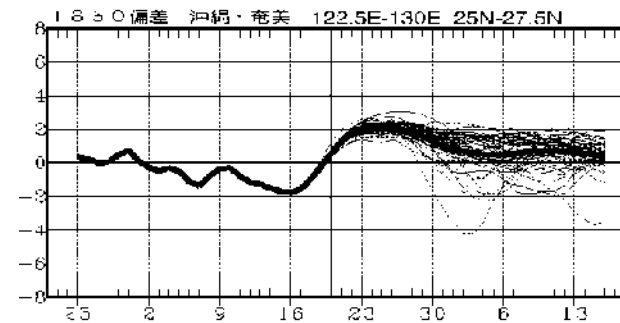
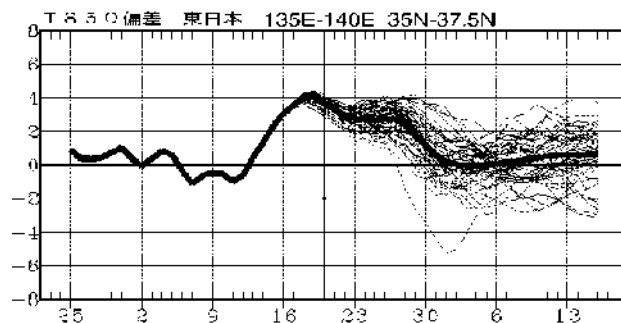
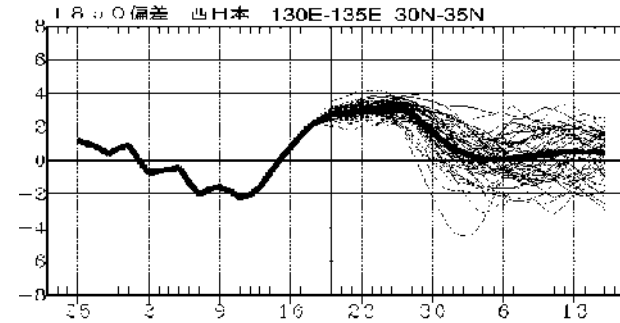
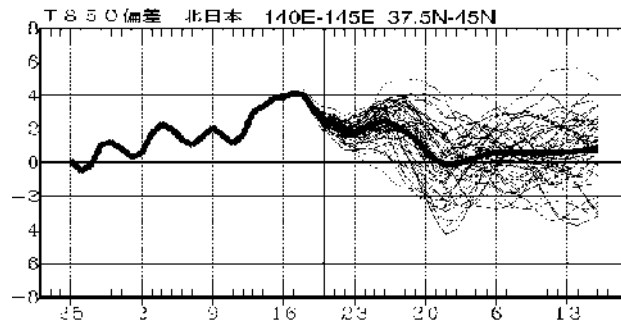
# 全般1か月予報のポイント

- 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。東・西日本では、期間の前半は気温がかなり高くなる見込みです。
- 北・東・西日本では、低気圧や前線、湿った空気の影響を受けやすいため、向こう1か月の降水量は東・西日本太平洋側では多く、北日本と東・西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・西日本太平洋側では平年並か少ないでしょう。
- 沖縄・奄美では、前線や湿った空気の影響を受けにくいいため、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(5/23~5/29)	2週目(5/30~6/5)	3~4週目(6/6~6/19)
想定される天候(気温)	北日本と沖縄・奄美で高温。東・西日本ではかなりの高温。	全国的に高温で、東・西日本でかなりの高温。	全国的に高温。
根拠	東・西日本中心に高気圧の縁を回る暖かい空気が流れ込みやすい(P12,P13参照)。	日本付近は西谷傾向で、暖かい空気が流れ込みやすい(P12,P13参照)。	偏西風が北偏して流れるため、暖かい空気に覆われやすい(P12,P13参照)。

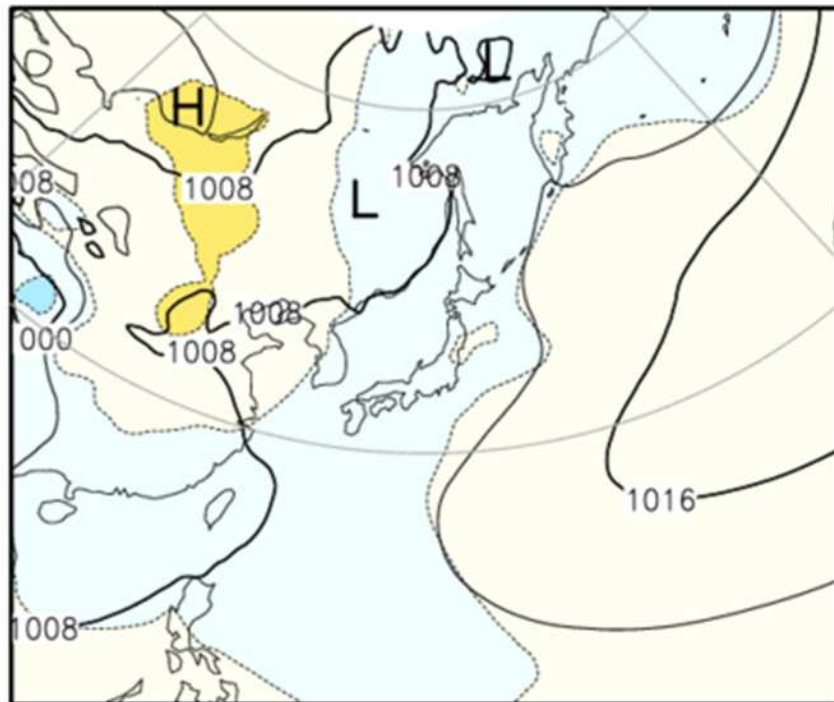
## 850hPa気温偏差時系列



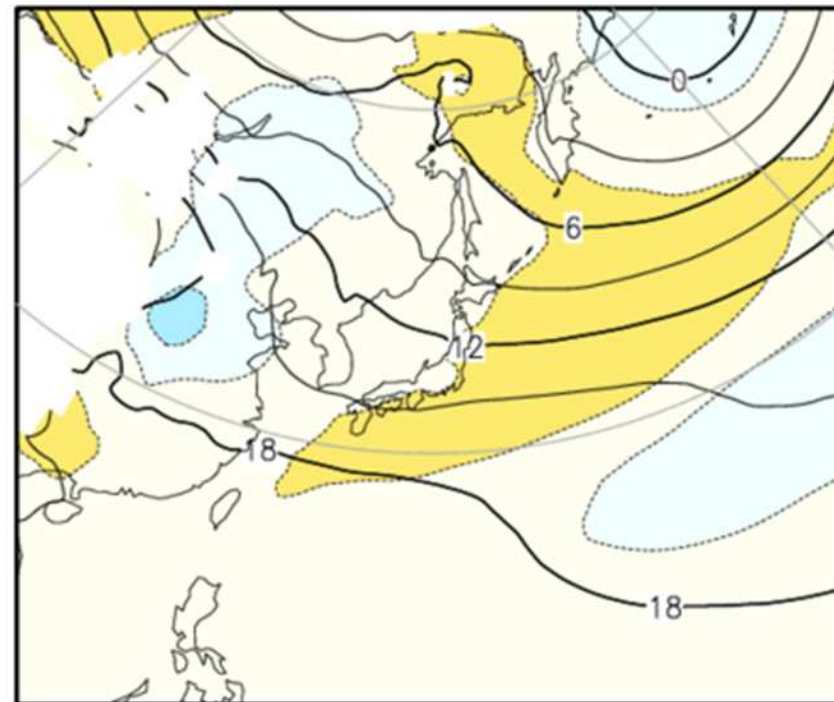
# 各週における天候のポイント(天気)

	1週目(5/23~5/29)	2週目(5/30~6/5)	3~4週目(6/6~6/19)
想定される天候(天気)	<p>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、湿った空気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。</p> <p>沖縄・奄美では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。</p>	<p>北・西日本と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。</p> <p>東日本太平洋側では、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、平年に比べ晴れの日が少ないでしょう。</p> <p>沖縄・奄美では、前線や湿った空気の影響を受けにくいいため、平年に比べ曇りや雨の日が少ないでしょう。</p>	<p>北日本では、天気は数日の周期で変わるでしょう。</p> <p>東・西日本と沖縄・奄美では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。</p>
根拠	<p>北・東・西日本では低気圧や前線、湿った空気の影響を受けやすい(P10-P13参照)。</p>	<p>東日本太平洋側では、前線や湿った空気の影響を受けやすい。</p> <p>沖縄・奄美では前線や湿った空気の影響を受けにくい(P10-P13参照)。</p>	<p>全国的に平年と同様の天候(P10-P13参照)。</p>

## 海面気圧(1か月)



## 上空約1500mの気温(1か月)

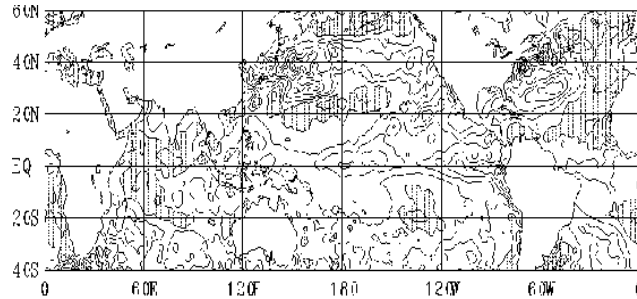


1か月平均の海面気圧(左図)では、日本の東の高気圧が千島近海と日本の南に張り出し、その間の北・東・西日本付近は気圧の谷が予測されています。東・西日本太平洋側を中心に低気圧や前線、湿った空気の影響を受けやすいでしょう。一方、沖縄・奄美では前線や湿った空気の影響を受けにくい見込みです。

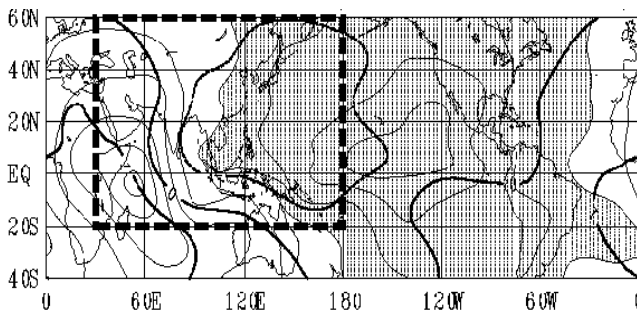
上空約1500mの気温(右図)は、日本付近で平年より高く、全国的に暖かい空気に覆われやすいでしょう。

# 予報資料の解釈(1か月) 熱帯循環場

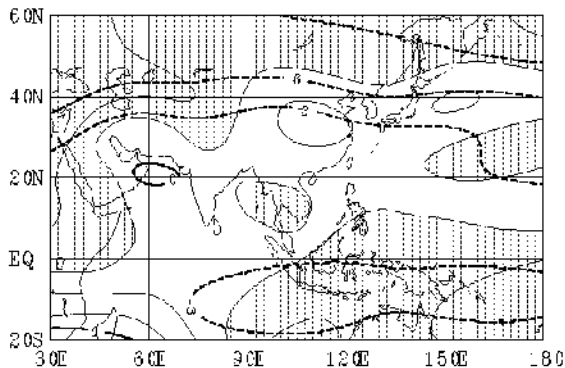
## SST偏差



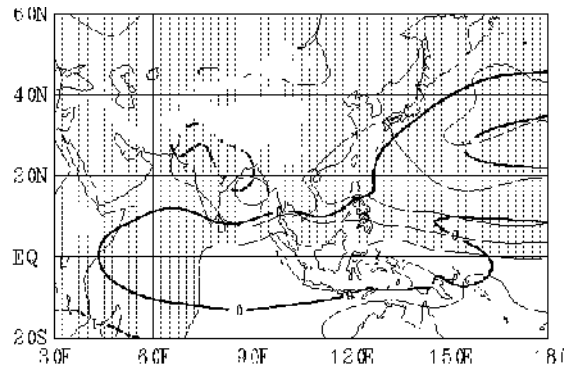
## 200hPa速度ポテンシャル



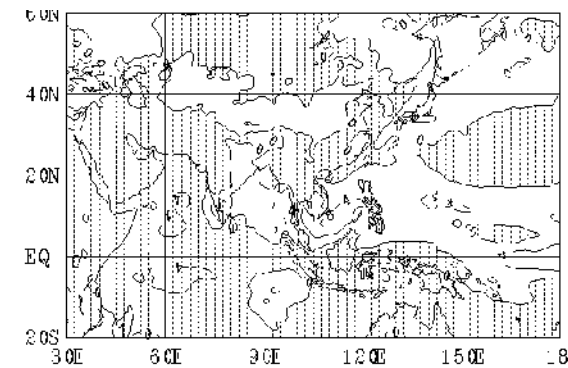
## 200hPa流線関数



## 850hPa流線関数



## 降水量偏差



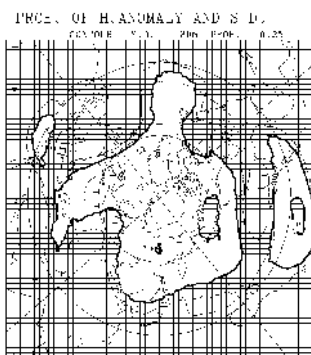
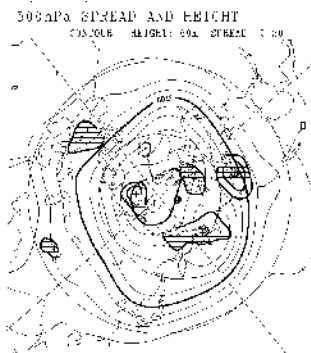
SST偏差は、太平洋熱帯域では中・東部を中心に広く正偏差。インド洋は西部を中心に負偏差。

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、太平洋熱帯域で上層発散偏差、インド洋西部を中心に上層収束偏差。

200hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、インド付近と南シナ海からフィリピンの東は高気圧性循環偏差。また、亜熱帯ジェット気流沿いの波東伝播の影響で日本の西は相対的な低気圧性循環偏差、日本の東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、ベンガル湾や南シナ海からフィリピンの東にかけて低気圧性循環偏差。

降水量は、ベンガル湾と南シナ海からフィリピンの東で多雨偏差。日本付近は、東・西日本太平洋側中心に多雨偏差。沖縄・奄美付近は少雨偏差。

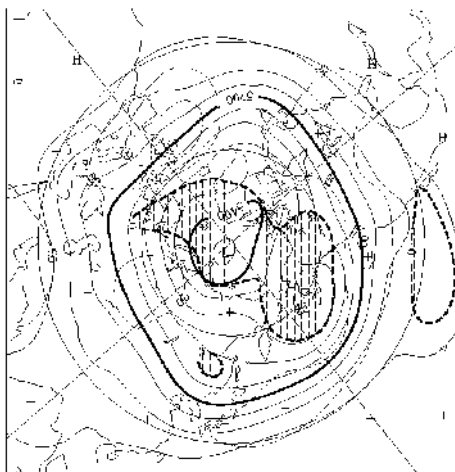


500hPa高度は、中緯度帯で広く正偏差。東シベリア付近がリッジ、その南の中国東北区付近でトラフ、日本の東は相対的に正偏差が大きく、日本付近は西谷傾向。

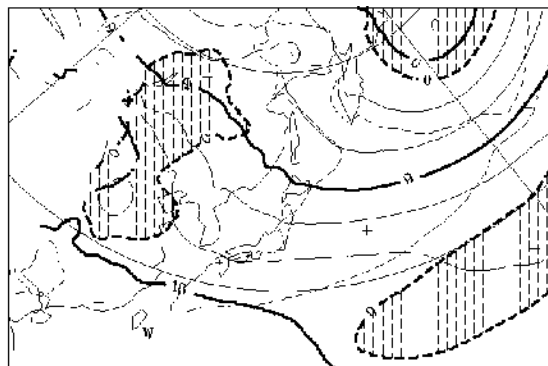
850hPa気温は、500hPa高度偏差に対応して、日本の東を中心に全国的に正偏差。

海面気圧は、華北から黄海付近に高気圧がある一方、日本の東の高気圧は千島近海と日本の南に張り出し、その間の北・東・西日本付近は気圧の谷。東・西日本太平洋側を中心に前線や湿った空気の影響を受けやすい。一方、沖縄・奄美では前線や湿った空気の影響を受けにくい。

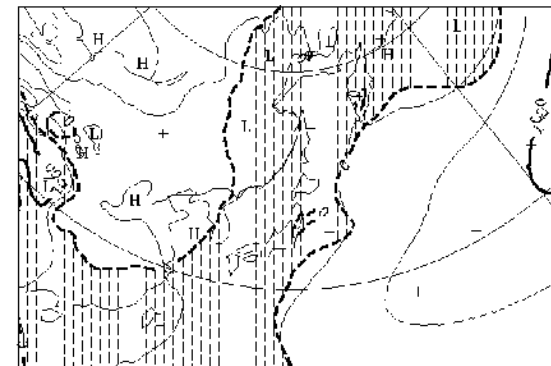
500hPa高度



850hPa気温

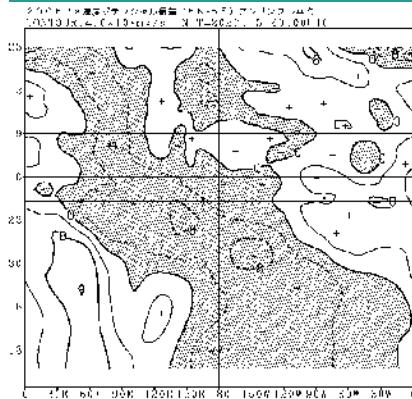


海面気圧



# 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



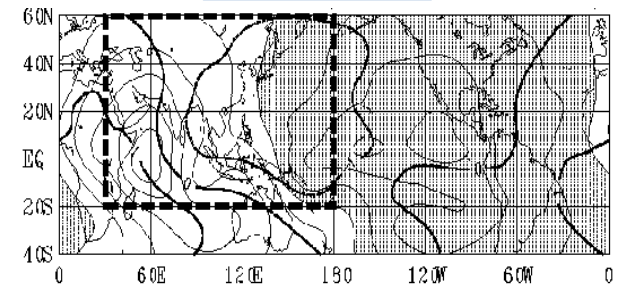
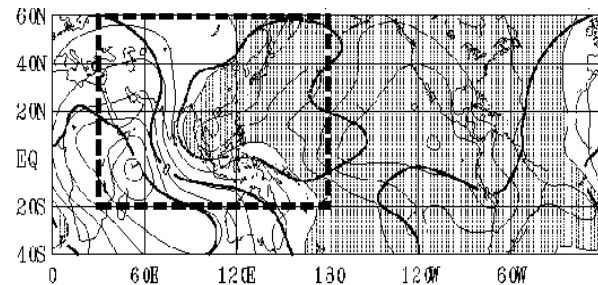
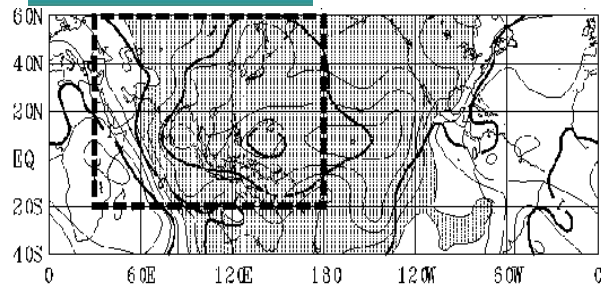
200hPa速度ポテンシャルは、2週目にかけて熱帯季節内変動に伴う対流発域が太平洋熱帯域の中・東部へ、対流不活発域はインド洋西部へ東進。3～4週目は位相が固定されるとともに、東南アジアで対流不活発が広がる。降水量は、2週目にかけてベンガル湾からフィリピンの東の多雨偏差が北西進する。3～4週目はフィリピンの東で多雨偏差が続く。日本付近は、1週目は北・東・西日本で多雨偏差。2週目は東日本太平洋側中心に多雨偏差、沖縄・奄美付近は少雨偏差。3～4週目は偏差は小さいが、東・西日本太平洋側で多雨偏差が見られる。

## 200hPa速度ポテンシャル

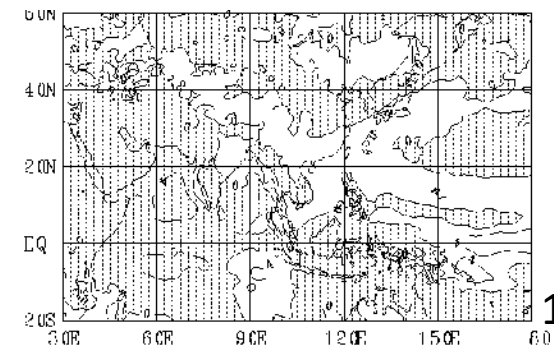
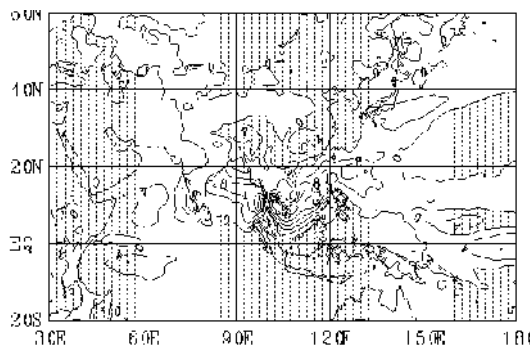
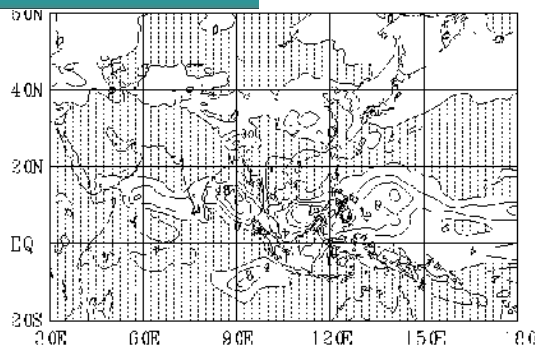
1週目

2週目

3～4週目



## 降水量偏差

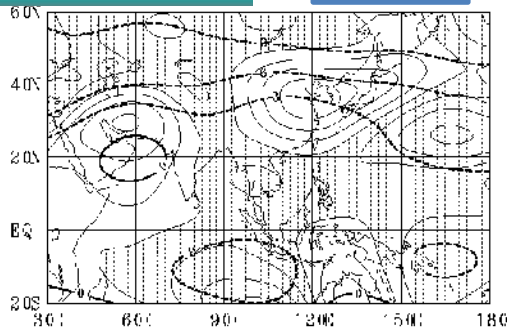


200hPa流線関数は、1週目は亜熱帯ジェット気流沿いの波束伝播の影響で、黄海を中心に高気圧性循環偏差。2週目以降は、日本の西で低気圧性循環偏差、日本の東で高気圧性循環偏差。

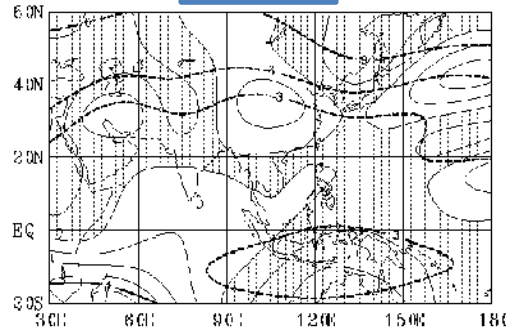
850hPa流線関数は、熱帯域の対流活動に対応して、1週目はフィリピン付近で低気圧性循環偏差、日本の南で高気圧性循環偏差。2週目は低気圧性循環偏差がフィリピンの北に進み、日本の南の高気圧性循環偏差は弱まる。3~4週目はフィリピンの北からフィリピンの東にかけて低気圧性循環偏差。

## 200hPa流線関数

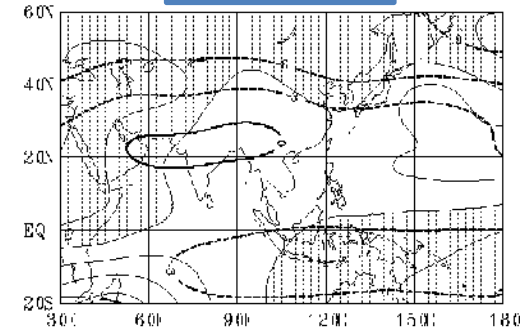
1週目



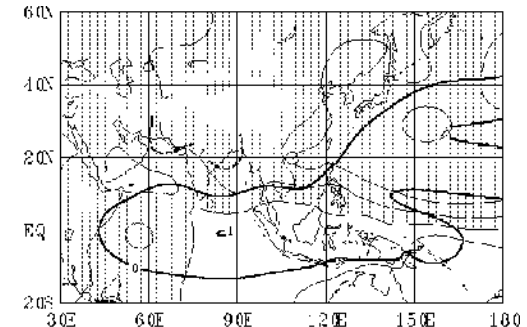
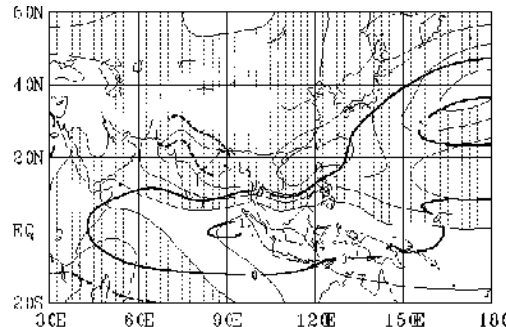
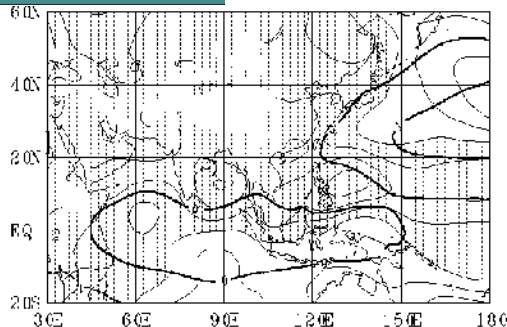
2週目



3~4週目



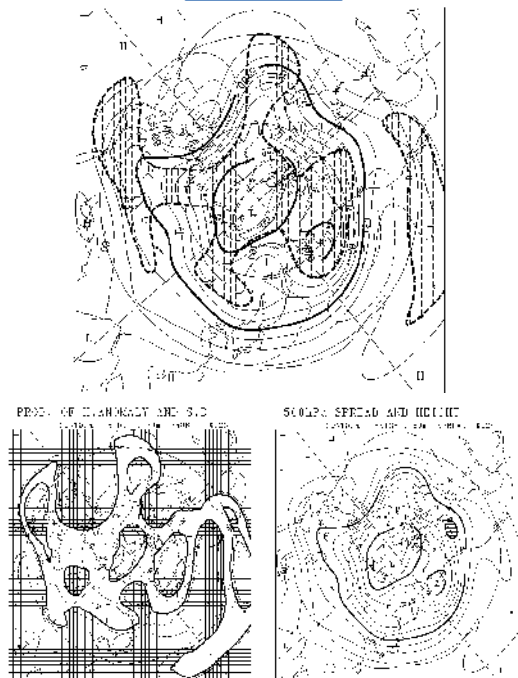
## 850hPa流線関数



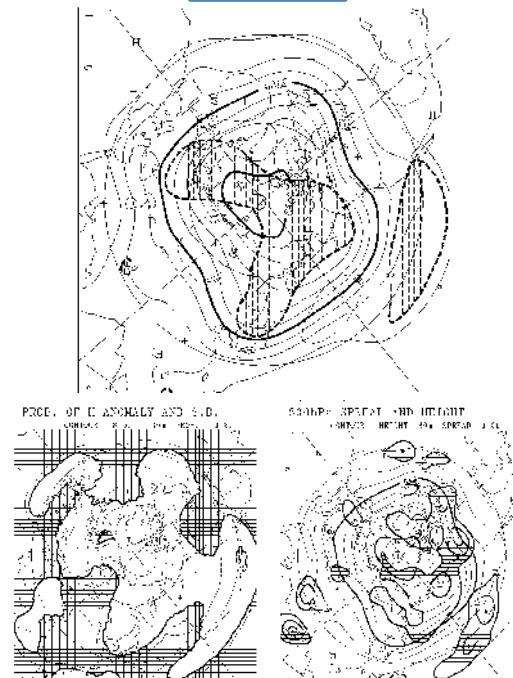
500hPa高度は、1週目は東シベリアでリッジ、日本付近は亜熱帯ジェット気流沿いの波束伝播の影響で正偏差。2週目は寒帯前線ジェット気流沿いの波束伝播の影響も加わり、朝鮮半島付近がトラフで日本付近は西谷傾向。3~4週目も日本付近はやや西谷傾向。

## 500hPa高度

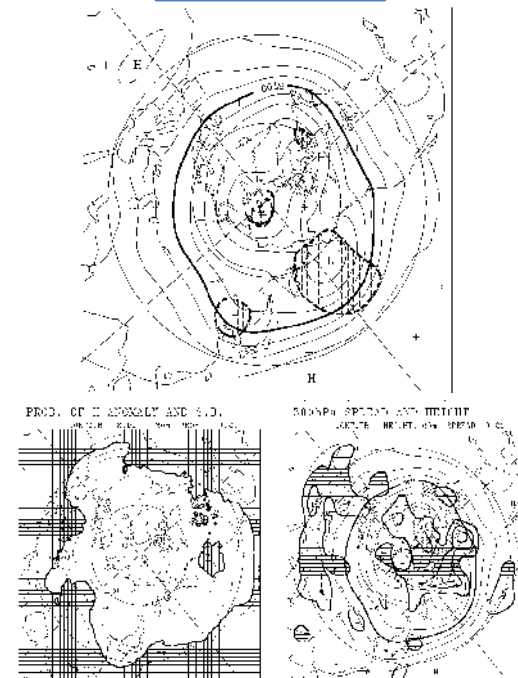
### 1週目



### 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、500hPa高度偏差に対応して、1週目は日本付近は正偏差。2週目は、日本の東から日本の南に正偏差がのびる一方、北・東日本には負偏差がかかるが、2週間気温予報資料を参考に、この負偏差は弱めて考える。3～4週目は再び日本付近は正偏差となる。

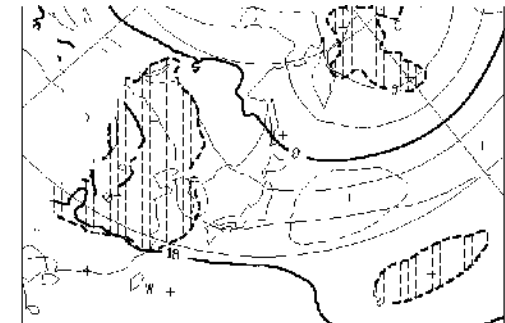
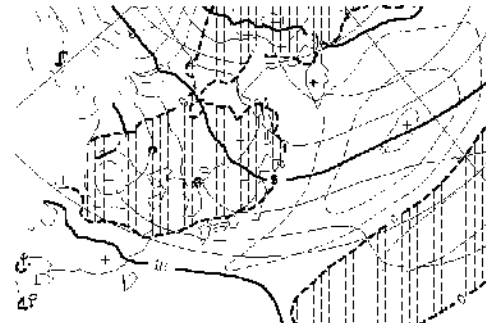
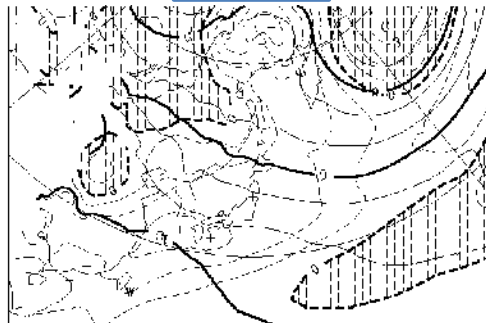
海面気圧は、1週目は日本の東の高気圧が日本の南に張り出し、北・東・西日本は気圧の谷となり、低気圧や前線、湿った空気の影響を受けやすい。2週目は、日本の東の高気圧の日本の南への張り出しは弱まり、本州の南が気圧の谷となる。沖縄・奄美は前線や湿った空気の影響を受けにくい。一方、黄海から日本海は高気圧となる。3～4週目は日本付近の偏差は小さいが、東・西日本太平洋側付近が気圧の谷となる。

1週目

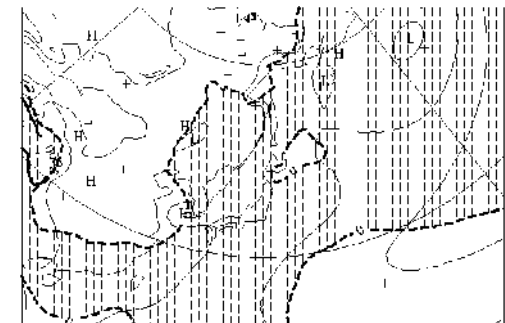
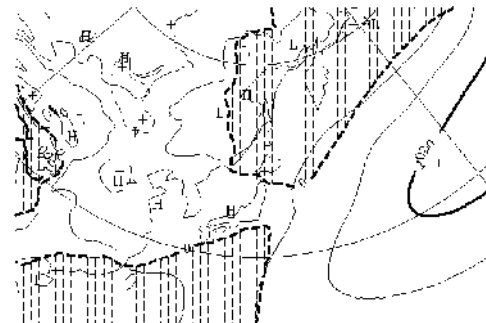
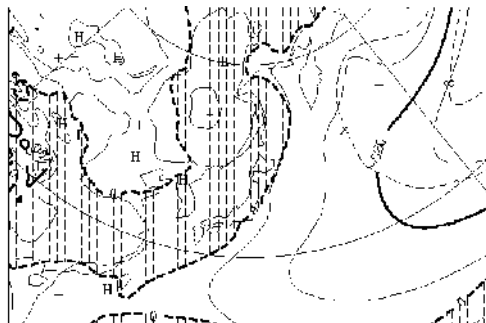
2週目

3～4週目

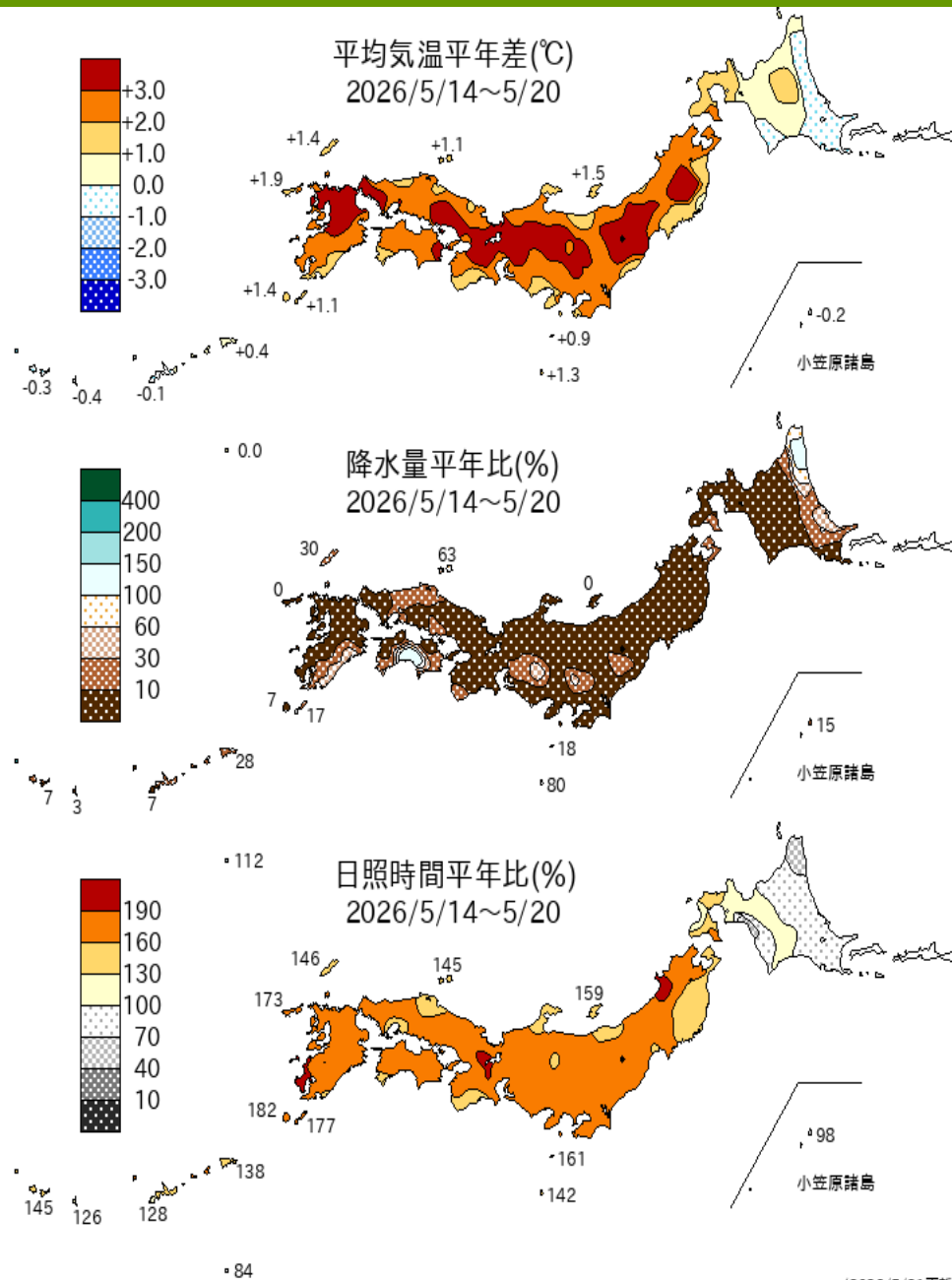
850hPa気温



海面気圧



# (参考)最近1週間の天候経過



最近1週間(5月14日~5月20日)は、全国的に高気圧に覆われて晴れた日が多くなりました。全国的に降水量は平年を大きく下回り、日照時間も平年を大きく上回った所が多くなりました。気温は、暖かい空気に覆われやすかった東・西日本を中心に平年を大きく上回り、猛暑日となった所もありました。