

全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年10月1日

予報期間：10月3日～11月2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

出現の可能性が最も大きい天候

北日本日本海側では、期間の前半は天気は数日の周期で変わりますが、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。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。北日本太平洋側、東・西日本と沖縄・奄美では、天気は数日の周期で変わりますが、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。

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

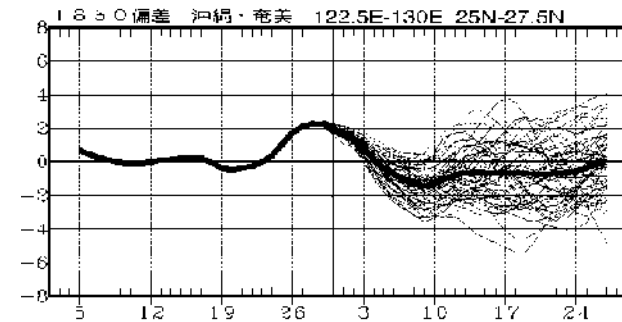
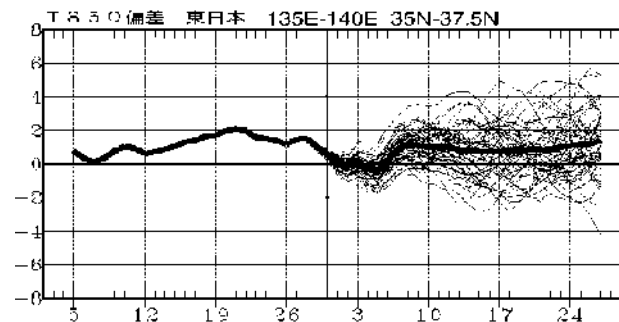
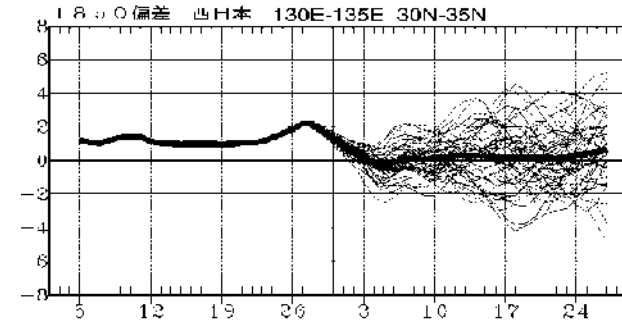
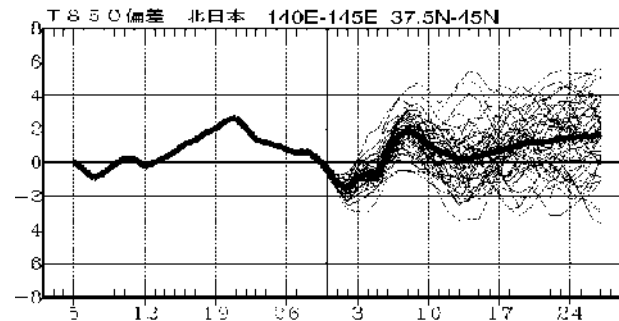
全般1か月予報のポイント

- ・向こう1か月の気温は、暖かい空気に覆われやすいため、全国的に高いでしょう。
- ・全国的に高気圧に覆われやすいでしょう。このため、向こう1か月の降水量は西日本太平洋側と沖縄・奄美で少なく、東日本太平洋側と西日本日本海側で平年並か少ないでしょう。向こう1か月の日照時間は東日本太平洋側、西日本と沖縄・奄美で多く、北日本と東日本日本海側で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(10/3～10/9)	2週目(10/10～10/16)	3～4週目(10/17～10/30)
想定される 天候 (気温)	北日本と沖縄・奄美は高温。 東・西日本は高温傾向。	東・西日本と沖縄・奄美は高温。 北日本は高温傾向。	北・東・西日本で高温。沖縄・奄美で高温傾向。
根拠	北・東・西日本では暖かい空気に覆われやすい。沖縄・奄美は周辺海域の海面水温が高い影響で地上付近の気温が高い。 (P12,P13参照)	北・東・西日本では暖かい空気に覆われやすい。沖縄・奄美は周辺海域の海面水温が高い影響で地上付近の気温が高い。 (P12,P13参照)	北・東・西日本では暖かい空気に覆われやすい。沖縄・奄美は周辺海域の海面水温が高い影響で地上付近の気温が高い。 (P12,P13参照)

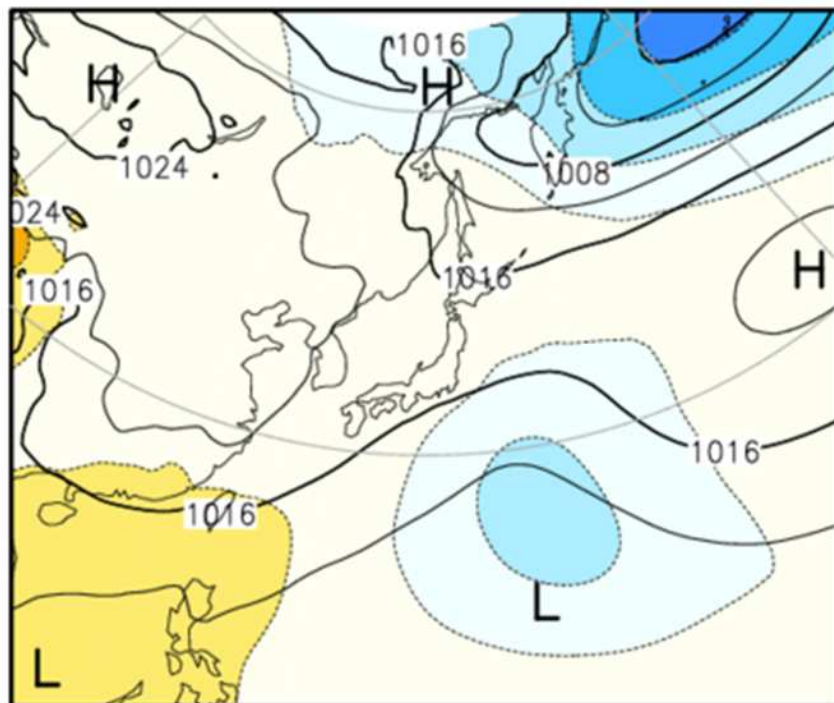
850hPa気温 偏差時系列



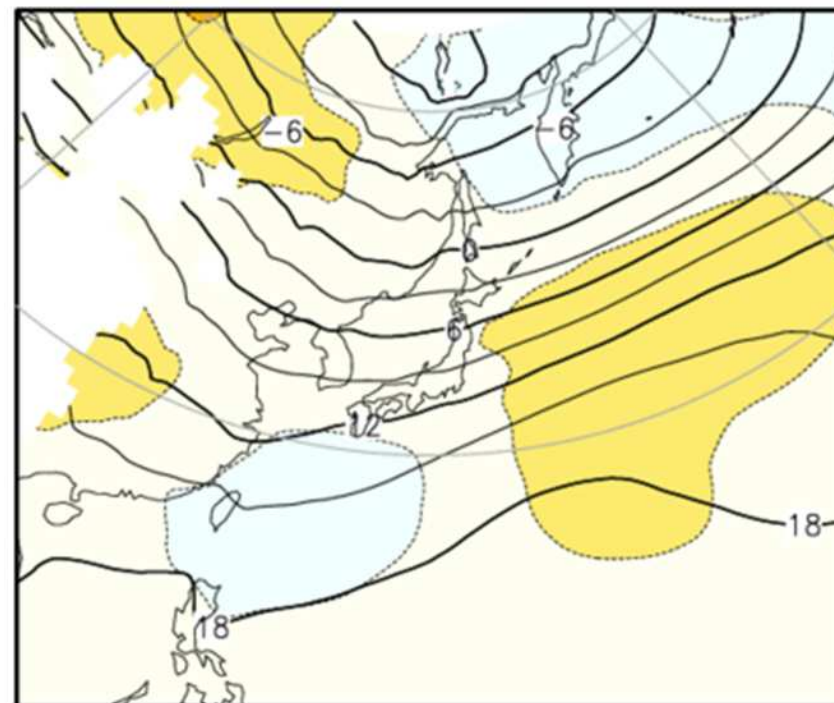
各週における天候のポイント(天気)

	1週目(10/3～10/9)	2週目(10/10～10/16)	3～4週目(10/17～10/30)
想定される 天候 (天気)	北日本日本海側と東日本では、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。 西日本と沖縄・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、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。	全国的に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。	北日本日本海側では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。 北日本太平洋側と西日本では、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。 東日本では、天気は数日の周期で変わるでしょう。 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、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。
根拠	西日本と沖縄・奄美では、高気圧に覆われやすいため、少雨傾向・多照。 (P10-P13参照)	全国的に高気圧に覆われやすいため、北日本は多照傾向。東日本と沖縄・奄美は少雨傾向・多照傾向。西日本は少雨傾向・多照。 (P10-P13参照)	北日本では、低気圧や前線の影響を受けやすいため、多雨傾向。 沖縄・奄美では、高気圧に覆われやすいため、少雨傾向・多照傾向。 (P10-P13参照)

海面気圧(1か月)



上空約1500mの気温(1か月)

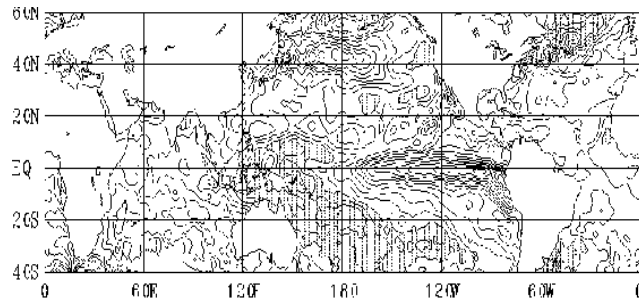


1か月平均の海面気圧(左図)は、大陸から日本付近にかけて正偏差で、全国的に期間の前半を中心に高気圧に覆われやすいでしょう。一方、北海道の北は気圧の谷となっており、北日本では期間の後半は低気圧や前線の影響を受けやすいでしょう。

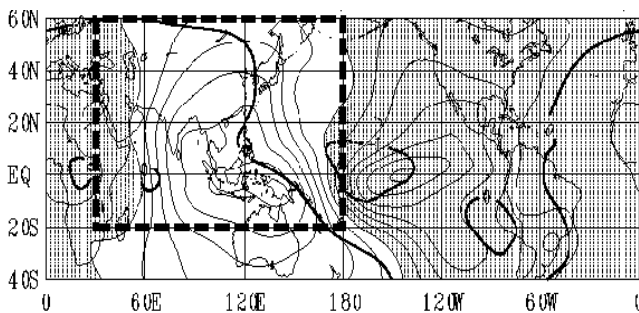
上空約1500mの気温(右図)は、北・東・西日本では平年より高く、暖かい空気に覆われやすいでしょう。沖縄・奄美では平年より低いですが、海面水温が高い影響で地上付近の気温は高いでしょう。

予報資料の解釈(1か月) 熱帯循環場

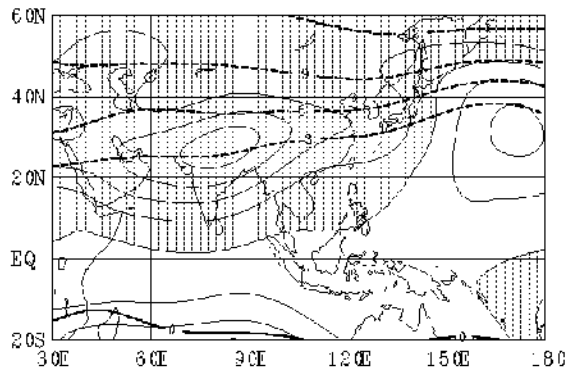
SST偏差



200hPa速度ポテンシャル



200hPa流線関数



SST偏差は、太平洋熱帯域の中・東部とインド洋で正偏差、太平洋熱帯域の西部で負偏差。

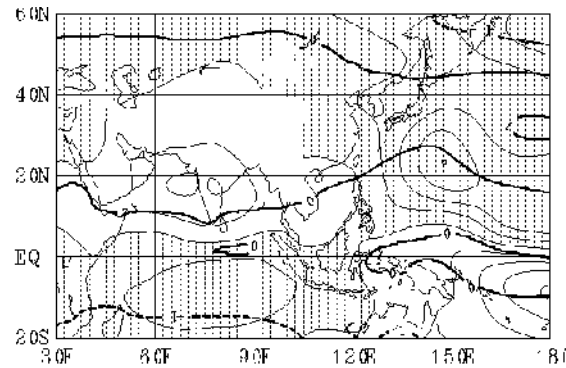
200hPa速度ポテンシャルは、熱帯の対流活動に対応して太平洋熱帯域の中部から東部で上層発散偏差、インドネシア付近を中心に上層収束偏差。

200hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、日付変更線の西を中心に高気圧性循環偏差。南アジアの北部を中心に低気圧性循環偏差。亜熱帯ジェット気流は、ユーラシア大陸で平年より南に、日本の東海上で北に位置し、日本付近では南西から北東に流れる。

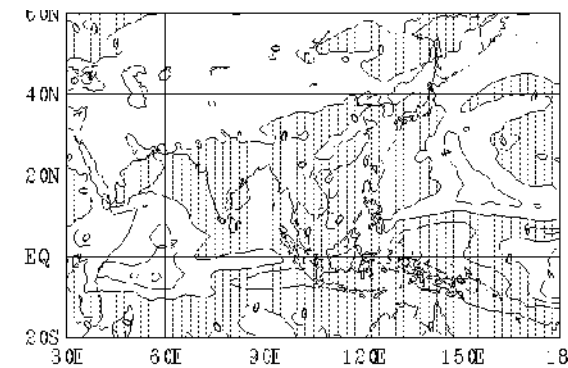
850hPa流線関数は、日付変更線付近から日本の南東海上にかけて低気圧性循環偏差。

降水量は、赤道域の日付変更線付近やミクロネシア付近から日本の南東海上、インド洋赤道域の西部で多雨偏差。インド洋赤道域の東部からメラネシア付近で少雨偏差。日本付近では東日本以西で少雨偏差。

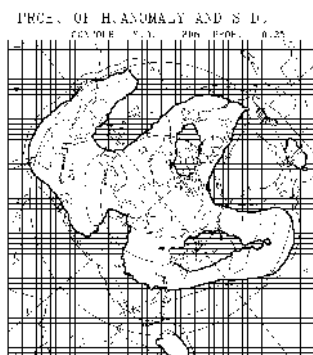
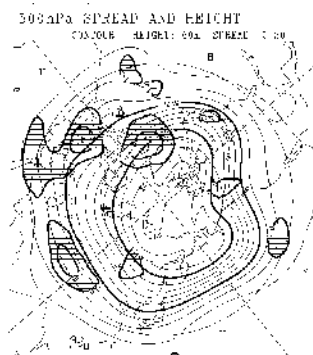
850hPa流線関数



降水量偏差



予報資料の解釈(1か月) 北半球循環場

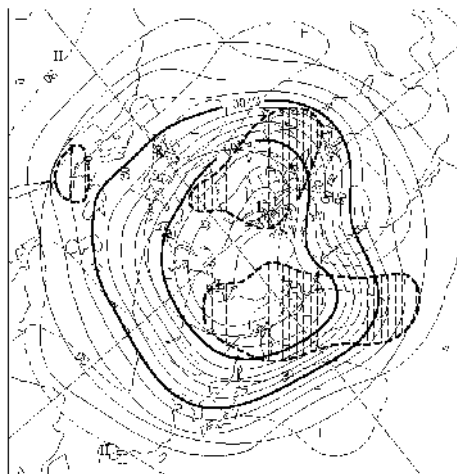


500hPa高度は、西半球側の中緯度帯で波列が卓越するが、ユーラシア大陸ではスプレッドが大きく、アンサンブル平均では波列は不明瞭。中緯度帯は広く正偏差。日本付近では、日本の東海上で正偏差が卓越。

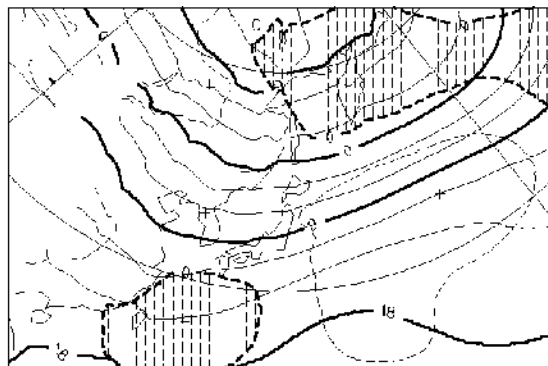
850hPa気温は、北・東・西日本で正偏差の一方、沖縄・奄美は負偏差。沖縄・奄美では海面水温が高く、地上付近は正偏差となっている。

海面気圧は、大陸から日本付近は正偏差で、期間の前半を中心に全国的に高気圧に覆われやすい。一方、北海道の北は気圧の谷で、北日本では期間の後半は低気圧や前線の影響を受けやすい。

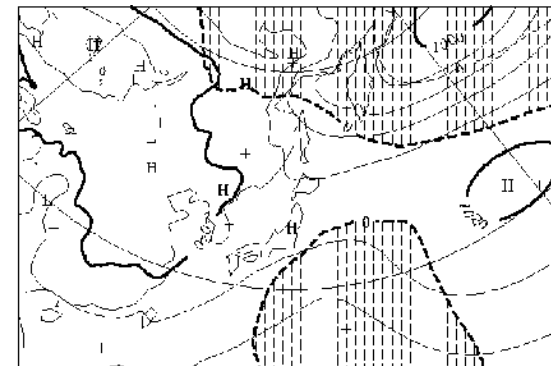
500hPa高度



850hPa気温

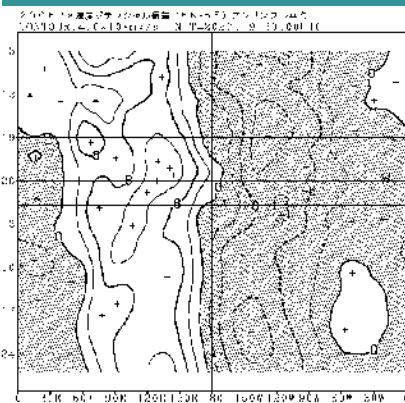


海面気圧



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、期間を通して太平洋熱帯域の中部から東部を中心として上層発散偏差。1週目はインド洋東部からインドネシア付近で、2週目以降はインドネシア付近で上層収束偏差で、季節内変動は不明瞭。

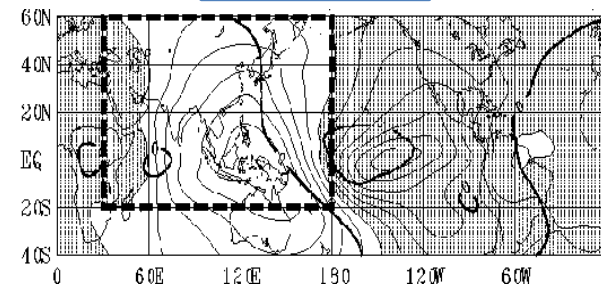
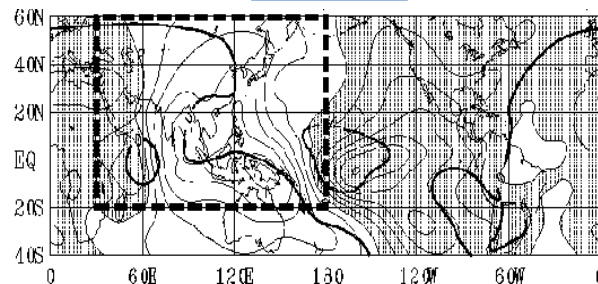
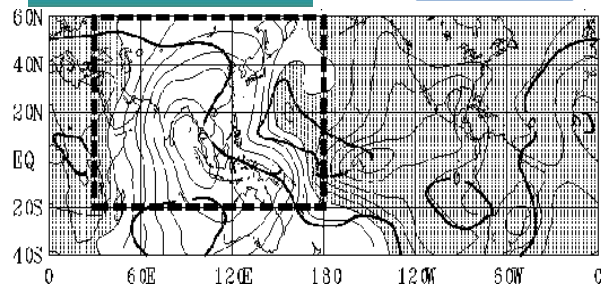
降水量は、期間を通して、日付変更線付近の赤道域、ミクロネシア付近から日本の南東海上、インド洋赤道域の西部で多雨偏差。インド洋赤道域の東部からメラネシア付近で少雨偏差。日本付近は、1週目は東日本から沖縄・奄美で、2週目は全国的に少雨偏差。3～4週目は沖縄・奄美中心に少雨偏差の一方、北日本は多雨偏差。

200hPa速度ポテンシャル

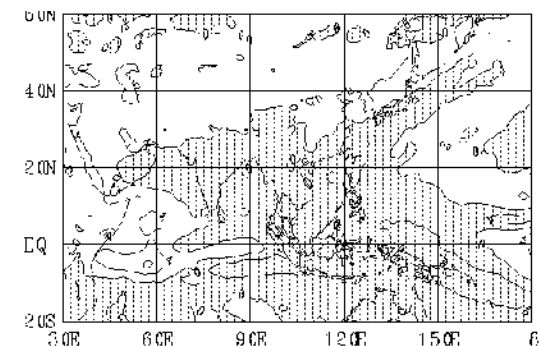
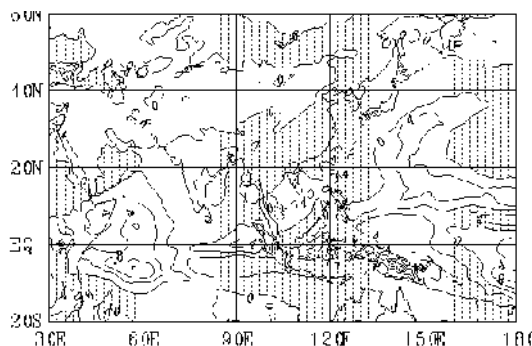
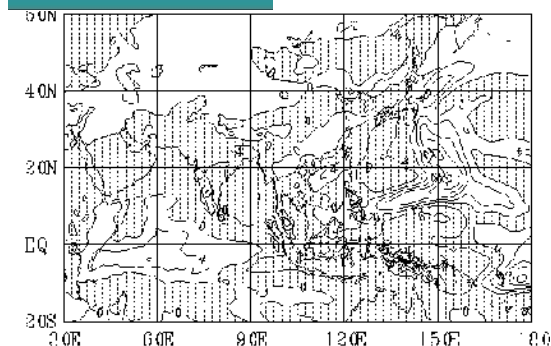
1週目

2週目

3～4週目



降水量偏差



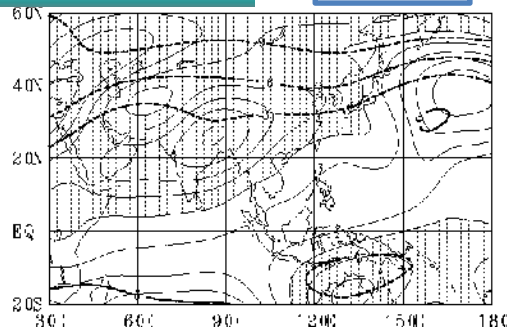
予報資料の解釈(各週) 熱帯循環場

200hPa流線関数は、期間を通して南アジアの北部を中心に低気圧性循環偏差、日付変更線の西では高気圧性循環偏差。日本周辺では、期間を通して、大きく見れば日本の西側で低気圧性循環偏差、日本の東で高気圧性循環偏差で亜熱帯ジェット気流は日本付近で南から北に蛇行し、暖かい空気が入りやすい場であるが、低気圧性循環偏差が西日本付近に見られる2週目は、日本付近では比較的ゾーナルな流れとなる。

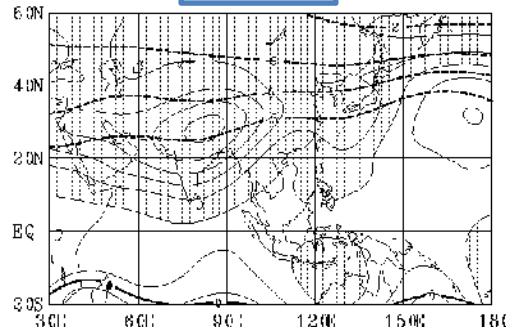
850hPa流線関数は、期間を通して、日付変更線付近から日本の南東海上で低気圧性循環偏差。1週目から2週目にかけて、日本の南東海上の低気圧性循環偏差が明瞭で、熱帯じょう乱がこの付近に存在しやすいことを示している。

200hPa流線関数

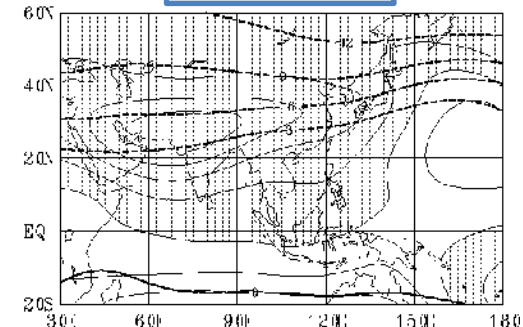
1週目



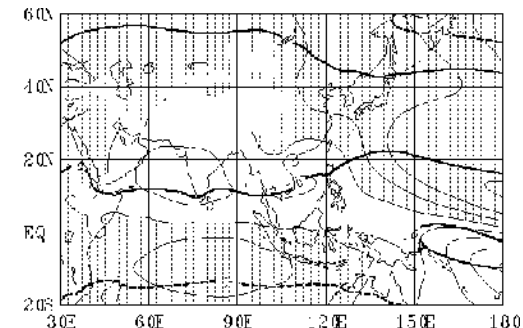
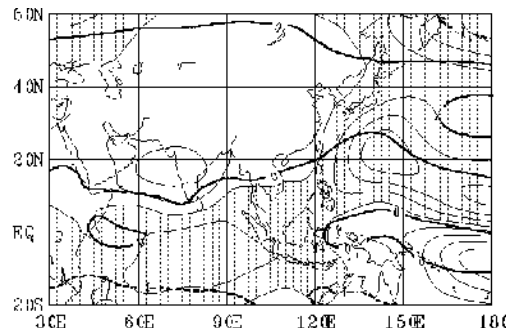
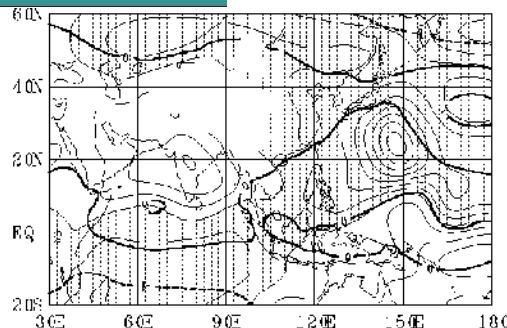
2週目



3~4週目



850hPa流線関数

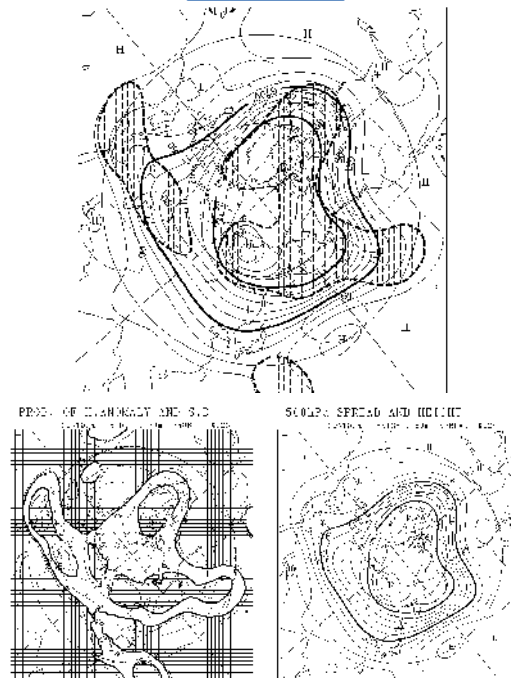


予報資料の解釈(各週) 北半球循環場

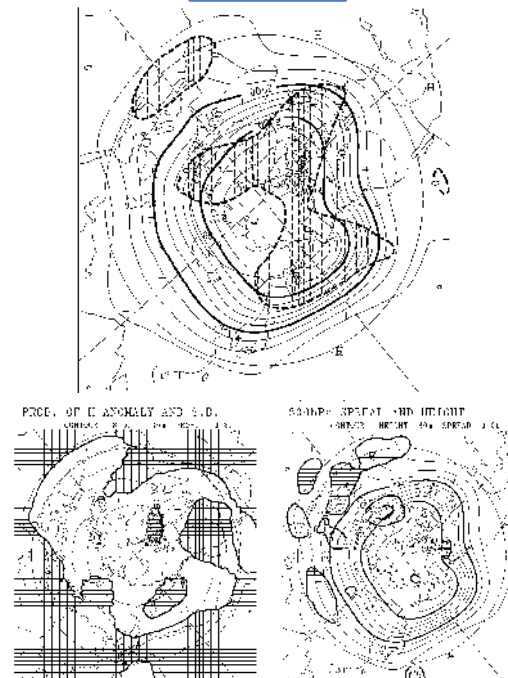
500hPa高度は、日本付近では期間を通して正偏差。1週目は日本海から朝鮮半島付近で緩やかなトラフとなり、トラフの後面から沖縄・奄美付近を中心に寒気が南下する。2週目は、日本付近は東西に広がる正偏差域に覆われ、比較的ゾーナルな場となっており、高気圧に覆われやすい。3～4週目は、沿海州から朝鮮半島付近がトラフとなり、北日本中心にやや西谷傾向。ただし、北日本およびその上流側でのスプレッドが大きく、トラフの位置や強さ、それに伴う寒気の南下には不確実性が高い。これらから、3～4週目の高温確率をガイダンスより下げた。一方、日本の東の正偏差域では高偏差確率が大きく、程度の差はあるにしても北日本中心の西谷傾向はある程度信頼して考える。

500hPa高度

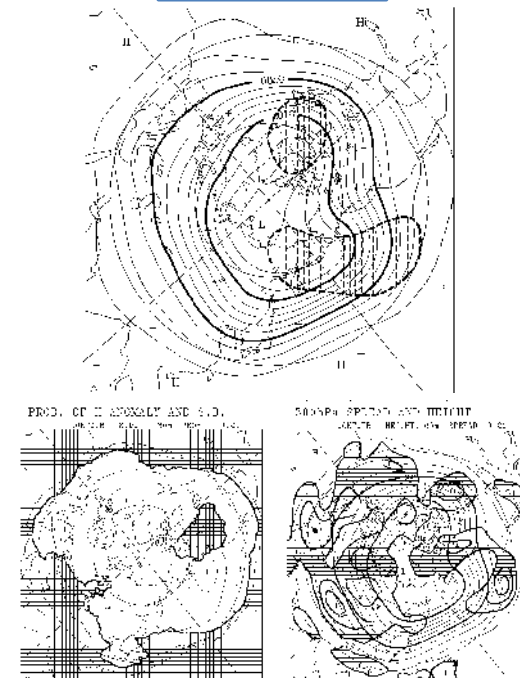
1週目



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、日本付近では、1週目から2週目にかけて、北・東・西日本はおおむね正偏差の一方、沖縄・奄美は負偏差。沖縄近海の海面水温は平年より高く、地上気温は正偏差の予想。3～4週目は北・東日本中心に正偏差。

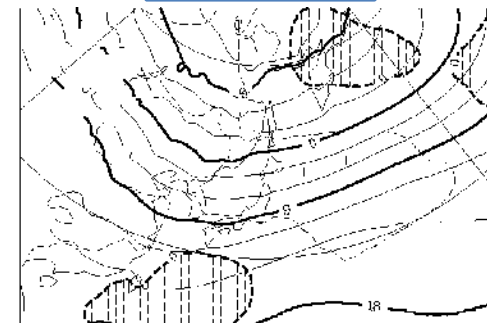
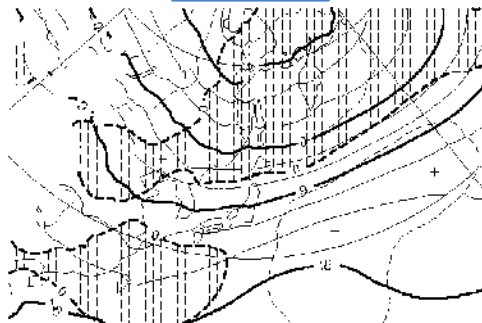
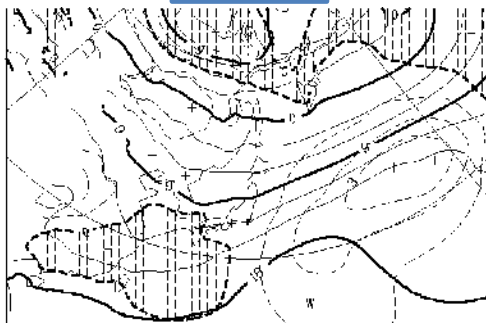
海面気圧は、1週目は大陸から日本付近にかけて正偏差で、西日本や沖縄・奄美中心に高気圧に覆われやすい。一方、日本の南東海上は熱帯じょう乱を含む低気圧が存在する。2週目は全国的に正偏差で、高気圧に覆われやすい。3～4週目は、北日本から日本海は気圧の谷で、北日本では低気圧や前線の影響を受けやすい。一方、沖縄・奄美を中心に高気圧に覆われやすい。

1週目

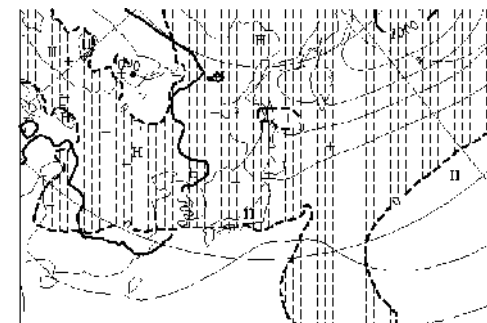
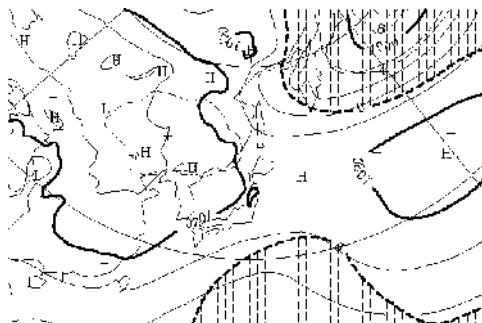
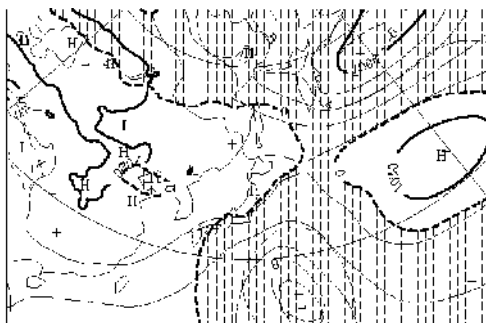
2週目

3～4週目

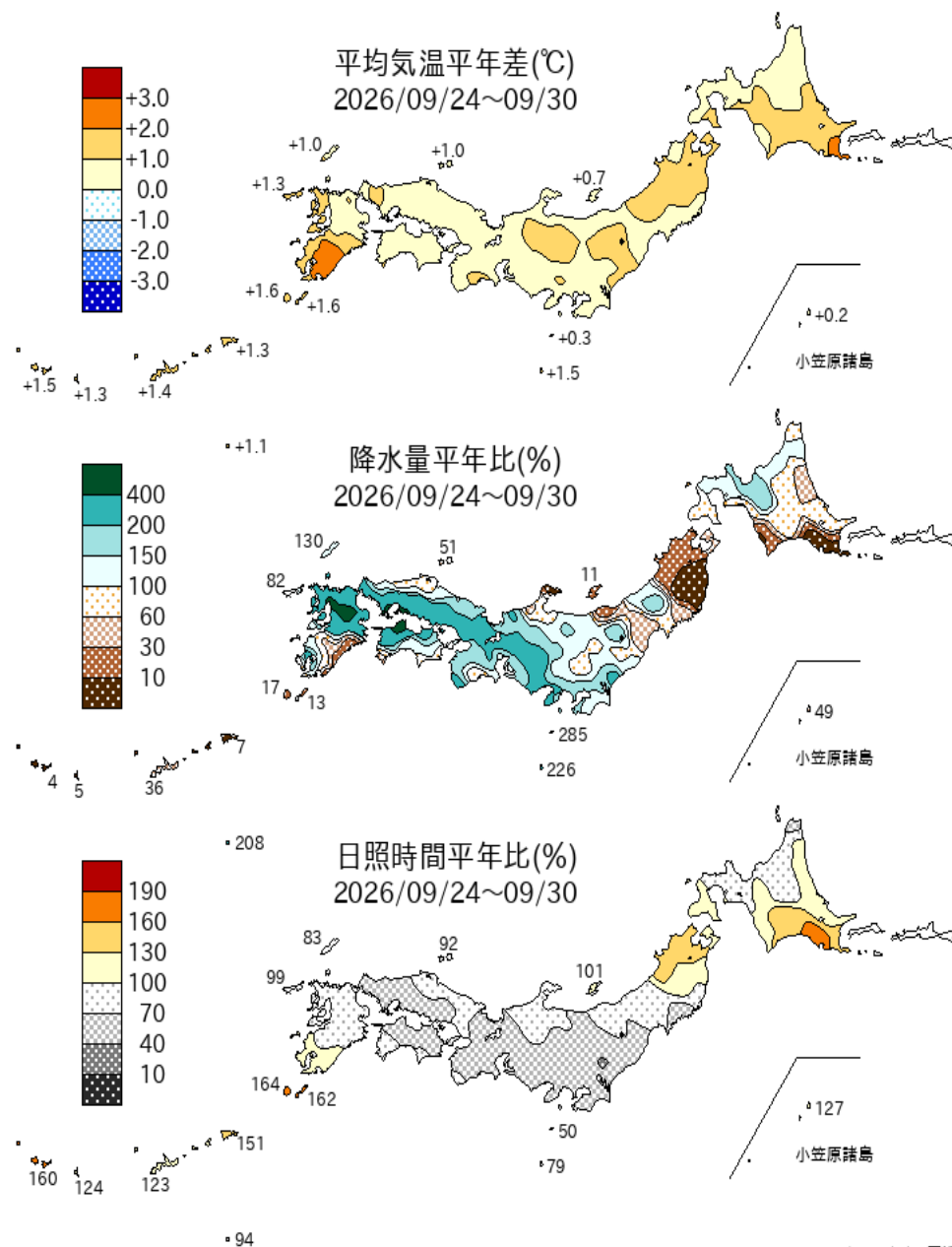
850hPa気温



海面気圧



(参考)最近1週間の天候経過



最近1週間(9月24日～9月30日)は、北海道地方から東北北部では、高気圧に覆われて晴れた日が多く、降水量は北海道日本海側を除いて平年を下回り、日照時間は平年を上回った所が多くなりました。一方、24日頃と27日から29日にかけては低気圧や前線が北海道付近を通過し、北海道日本海側を中心に曇りや雨となりました。東北南部から西日本では、25日までと30日頃に高気圧に覆われて晴れた所があったほかは、本州南岸に停滞した秋雨前線の影響で曇りや雨となりました。26日から28日にかけては、九州北部地方を中心に大雨となった所がありました。このため、降水量は平年を上回った所が多く、日照時間は九州南部を除き平年を下回りました。沖縄・奄美では、沖縄の南を北上した台風第26号の影響で27日から28日に荒れた天気となった所があり、大東島地方では大荒れの天気となりましたが、そのほかの日は高気圧に覆われて晴れた所が多くなりました。このため、大東島地方を除き、降水量は平年を下回り、日照時間は平年を上回りました。全国的に暖かい空気に覆われやすかったため、気温は平年を上回りました。

(2026/9/30更新)

All rights reserved. Copyright(c) Japan Meteorological Agency