

全般季節予報支援資料 1か月予報

2026年10月29日

予報期間：10月31日～11月30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、平年に比べ曇りや雨または雪の日が多いでしょう。

北・東日本太平洋側では、平年に比べ晴れの日が少ないでしょう。

東日本日本海側では、平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。

西日本日本海側では、天気は数日の周期で変わるでしょう。

西日本太平洋側では、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。

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。

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

気温	1週目(%)	2週目(%)	3～4週目(%)
	低 並 高	低 並 高	低 並 高
北日本	70:20:10	40:40:20	20:40:40
東日本	10:40:50	20:40:40	10:30:60
西日本	10:30:60	20:40:40	10:30:60
沖縄・奄美	10:30:60	10:40:50	10:30:60

全般1か月予報のポイント

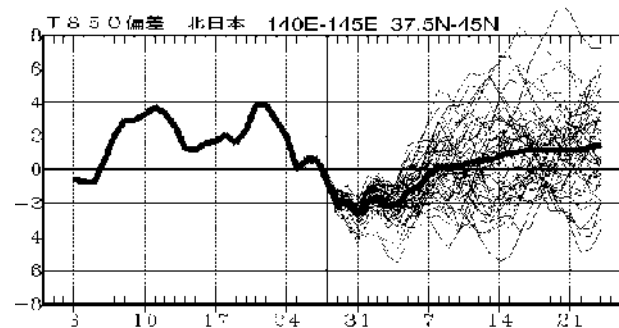
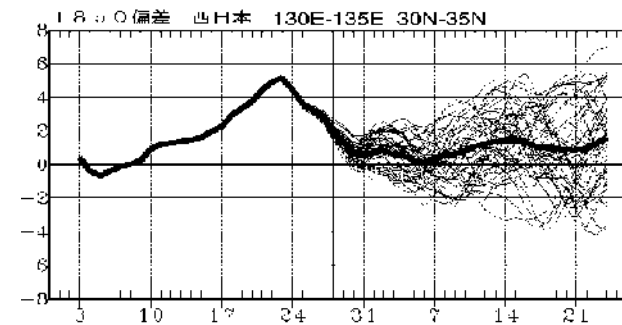
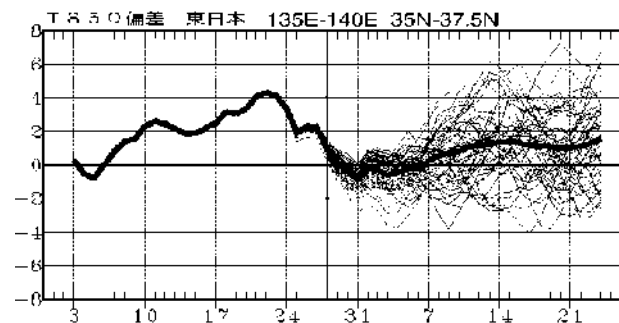
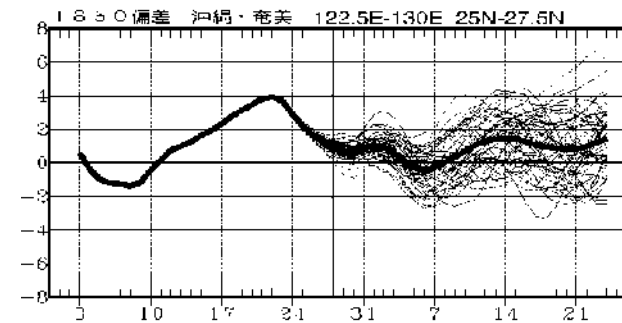
- ・北日本では、寒気の影響を受けやすいため、向こう1か月の気温は平年並か低いでしょう。
- ・東・西日本と沖縄・奄美では、暖かい空気に覆われやすいため、向こう1か月の気温は高いでしょう。
- ・北日本日本海側では、寒気の影響を受けやすいため、向こう1か月の降水量は平年並か多く、日照時間は平年並か少ないでしょう。
- ・低気圧や前線の影響を受けやすいため、北日本太平洋側と東・西日本では、向こう1か月の降水量は平年並か多いでしょう。北日本太平洋側と東日本では、向こう1か月の日照時間は平年並か少ないでしょう。

北日本では、10月20日発表の3か月予報での11月の予報に比べ、寒気の影響を受けやすい見通しに変わったため、低温の可能性が大きくなりました。

各週における天候のポイント(気温)

	1週目(10/31~11/6)	2週目(11/7~11/13)	3~4週目(11/14~11/27)
想定される天候(気温)	北日本では低温。一方、東・西日本と沖縄・奄美は高温。	北日本では低温傾向。一方、沖縄・奄美は高温で、東・西日本は高温傾向。	東・西日本と沖縄・奄美では高温。北日本では高温傾向。
根拠	北日本は寒気の影響を受けやすい一方、東・西日本と沖縄・奄美では暖かい空気に覆われやすい(P12,P13参照)	北日本は寒気の影響を受けやすい一方、東・西日本と沖縄・奄美では暖かい空気に覆われやすい(P12,P13参照)	東日本以西を中心に暖かい空気に覆われやすい(P12,P13参照)

850hPa気温 偏差時系列

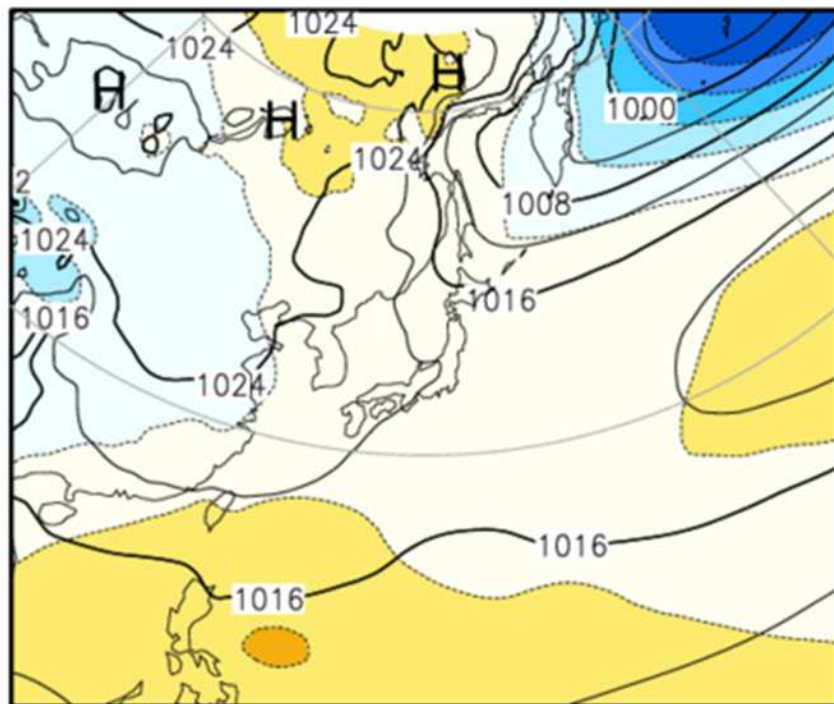


各週における天候のポイント(天気)

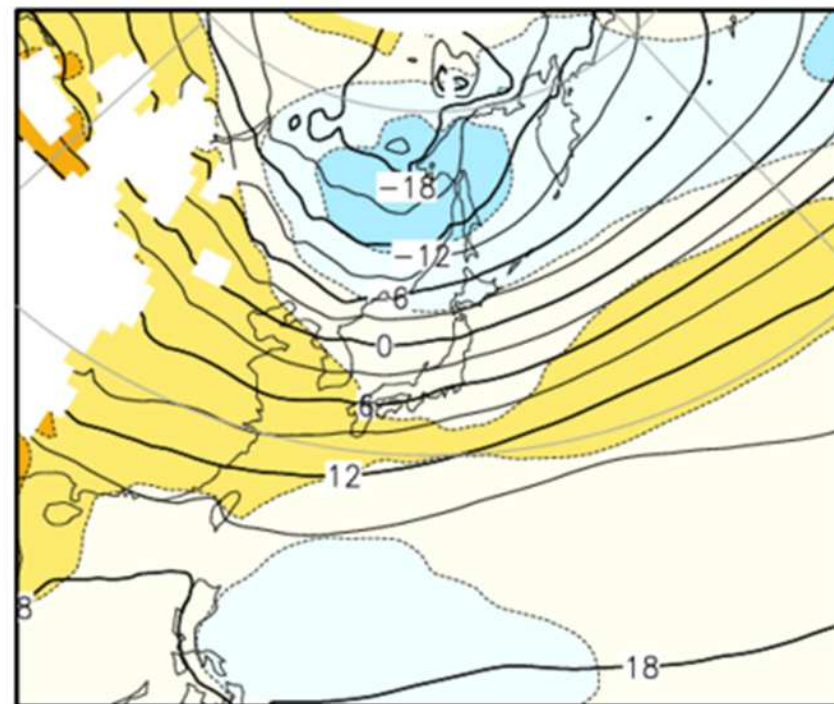
	1週目(10/31～11/6)	2週目(11/7～11/13)	3～4週目(11/14～11/27)
想定される 天候 (天気)	<p>北日本日本海側では、寒気の影響を受けやすいため、平年に比べ曇りや雨または雪の日が多いでしょう。</p> <p>北・東日本太平洋側では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。</p> <p>東日本日本海側では、低気圧や前線の影響を受けやすいため、平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。</p> <p>西日本日本海側では、天気は数日の周期で変わるでしょう。</p> <p>西日本太平洋側では、天気は数日の周期で変わり、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。</p> <p>沖縄・奄美では、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、寒気の影響を受けやすいため、平年に比べ曇りや雨または雪の日が多いでしょう。</p> <p>北・東日本太平洋側では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。</p> <p>東日本日本海側では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。</p> <p>西日本日本海側では、天気は数日の周期で変わるでしょう。</p> <p>西日本太平洋側では、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。</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>北日本日本海側では、平年と同様に曇りや雨または雪の日が多いでしょう。</p> <p>北・東日本太平洋側では、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。</p> <p>東日本日本海側では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。</p> <p>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。</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>
根拠	<p>北日本日本海側を中心に、西高東低の気圧配置が強まり、寒気の影響を受けやすい</p> <p>東日本日本海側を中心に、低気圧や前線の影響を受けやすい</p> <p>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(P10-P13参照)</p>	<p>北日本日本海側を中心に、寒気の影響を受けやすい(P10-P13参照)</p>	<p>日本付近は相対的な西谷傾向となり、北・東日本太平洋側と西日本では湿った空気が流れ込みやすく、低気圧や前線の影響を受けやすい(P10-P13参照)</p>

数値予報モデルからみる全般1か月予報のポイント

海面気圧(1か月)



上空約1500mの気温(1か月)

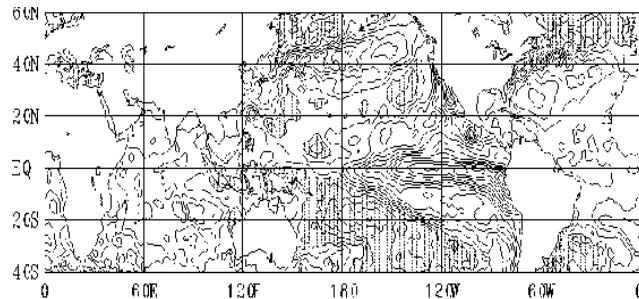


1か月平均の海面気圧(左図)は、日本の北東で平年より低く、東シベリアでは高いため、期間の前半は北日本を中心に西高東低の気圧配置が強まるでしょう。また、沖縄の南から南シナ海付近にかけては平年より高い予測に対し、華中から本州南岸にかけては相対的に平年より気圧が低いため、南から湿った空気が入りやすいでしょう。このため、北日本太平洋側と東・西日本では低気圧や前線の影響を受けやすいでしょう。

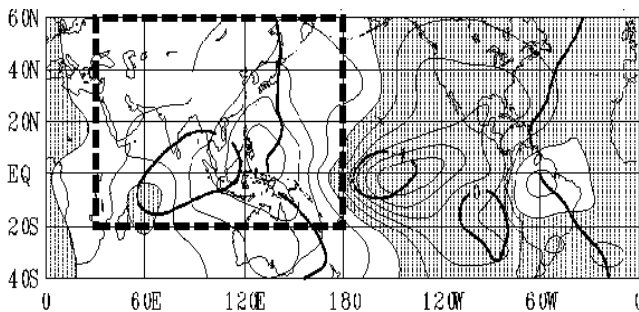
上空約1500mの気温(右図)は、沿海州付近を中心に平年より低いですが、大陸から本州の南にかけては平年より高く予測されています。北日本を中心に寒気の影響を受けやすい時期がある一方、東・西日本から沖縄・奄美では暖かい空気に覆われやすいでしょう。

予報資料の解釈(1か月) 熱帯循環場

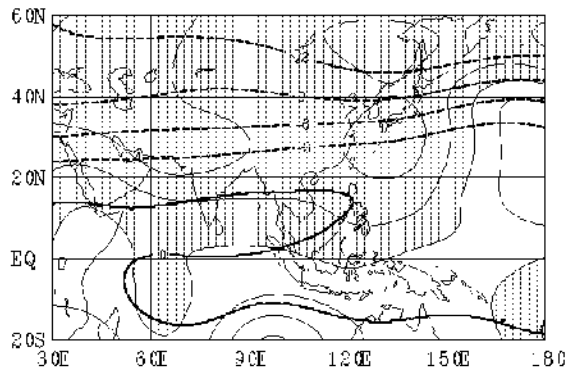
SST偏差



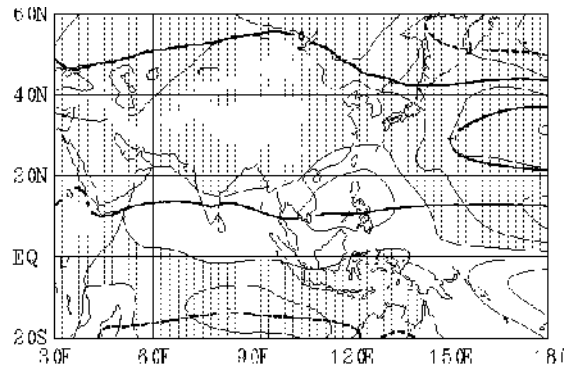
200hPa速度ポテンシャル



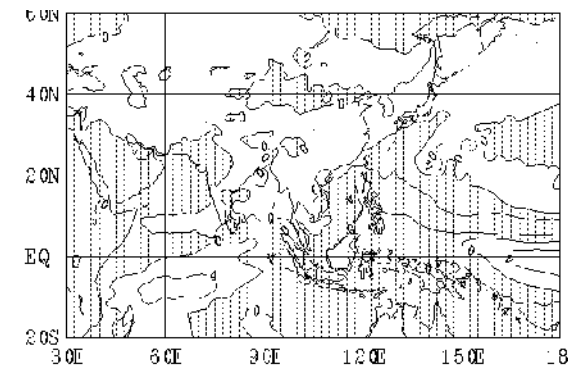
200hPa流線関数



850hPa流線関数



降水量偏差



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

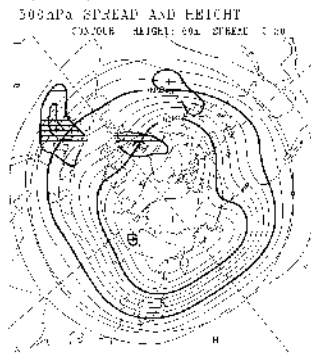
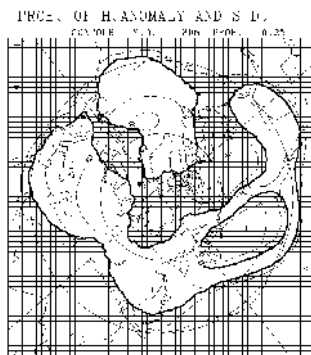
200hPa速度ポテンシャルは、熱帯の対流活動に対応して太平洋熱帯域中部から東部で上層発散偏差、インド洋東部から太平洋熱帯域西部で上層収束偏差。

200hPa流線関数は、これらに対応して、日付変更線付近で高気圧性循環偏差。一方、ユーラシア大陸の中緯度帯では低気圧性循環偏差。亜熱帯ジェット気流沿いに波列が見られ、日本の南を中心に低気圧性循環偏差、日本のはるか東で高気圧性循環偏差。亜熱帯ジェット気流は日本付近で弱い。

850hPa流線関数は、日付変更線付近から日本の東にかけて低気圧性循環偏差。フィリピン付近では高気圧性循環偏差。

降水量は、赤道域の日付変更線付近やインド洋赤道域の南西部とベンガル湾で多雨偏差。フィリピン付近を中心に少雨偏差。日本付近では、北・東・西日本を中心に多雨偏差。

予報資料の解釈(1か月) 北半球循環場

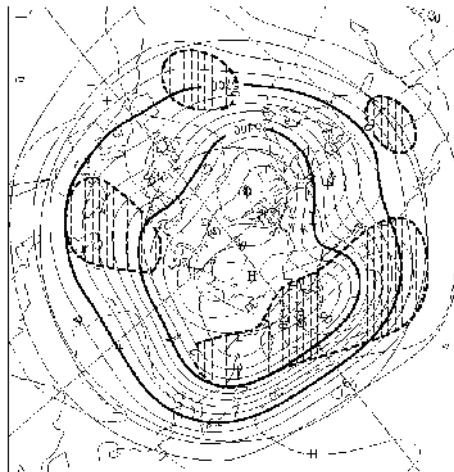


500hPa高度は、極渦が二つに分裂し、その一つが東シベリアに予測され、オホーツク海付近では負偏差。北半球の中緯度帯では波列状の偏差パターンとなり、ヨーロッパ付近と華中付近、日本のはるか東で正偏差。日本付近は東日本以西が正の高偏差確率50%以上の領域に覆われる。

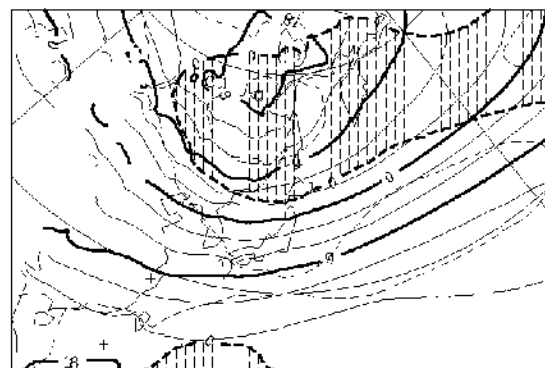
850hPa気温は、沿海州付近を中心に平年より低い一方、大陸から本州の南にかけては平年より高い。北日本を中心に寒気の影響を受けやすい時期がある一方、東・西日本から沖縄・奄美では暖かい空気に覆われやすい。

海面気圧は、日本の北東で平年より低く、東シベリアでは高いため、期間の前半は西高東低の気圧配置が強まる。また、沖縄の南から南シナ海付近にかけては平年より高い予測に対し、華中から本州南岸にかけては相対的に気圧が低い。このため、南から湿った空気が入りやすく、北日本太平洋側と東・西日本では低気圧や前線の影響を受けやすい。

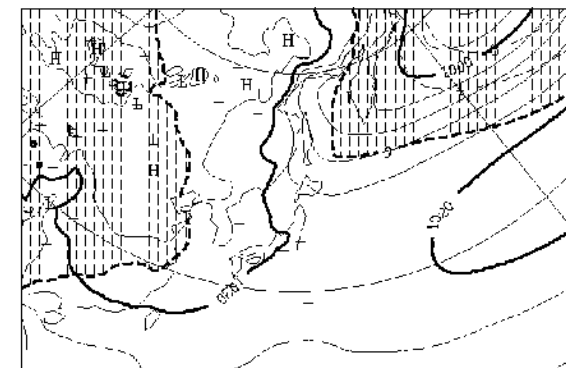
500hPa高度



850hPa気温

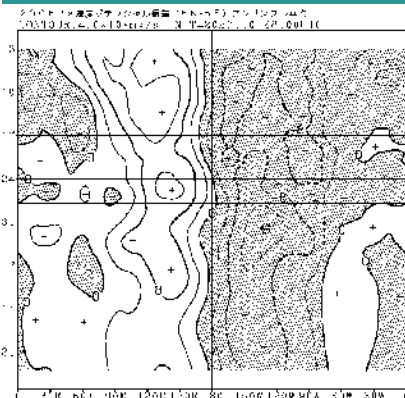


海面気圧



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に上層発散偏差で、太平洋熱帯域西部は上層収束偏差。熱帯の季節内変動は不明瞭。

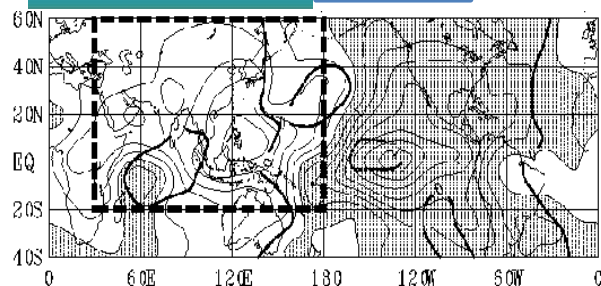
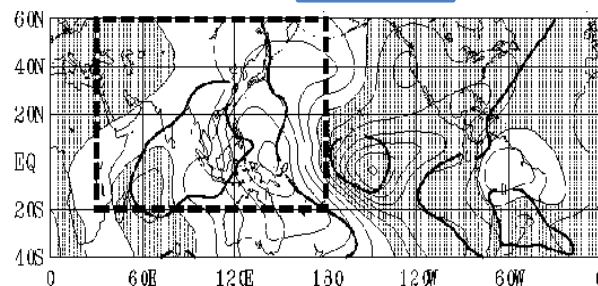
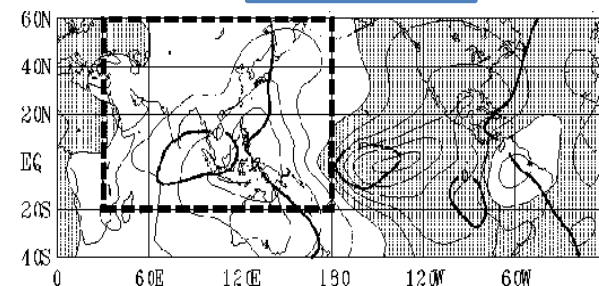
降水量は、期間を通して日付変更線付近の赤道域で多雨偏差、フィリピン付近では少雨偏差。ベンガル湾付近では、1週目と3～4週目を中心に多雨偏差。日本付近では、1週目は北・東日本日本海側を中心に多雨偏差で、沖縄・奄美は少雨偏差。2週目は平年からの隔たりは小さい。3～4週目は北・東日本太平洋側と西日本を中心に多雨偏差。

200hPa速度ポテンシャル

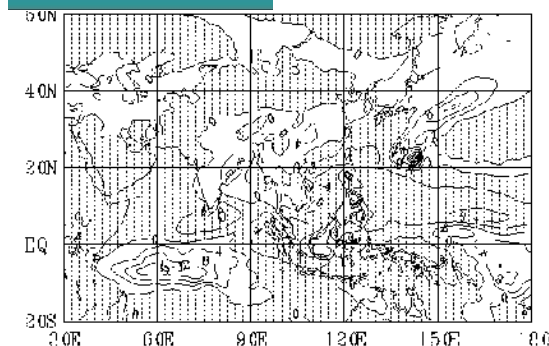
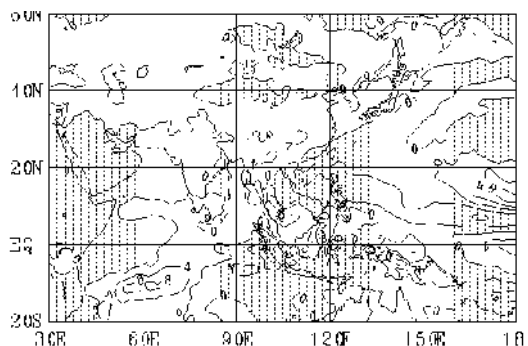
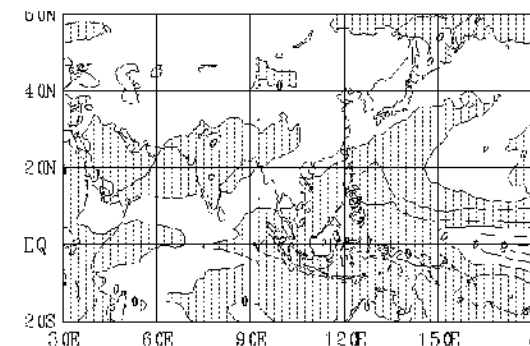
1週目

2週目

3～4週目



降水量偏差



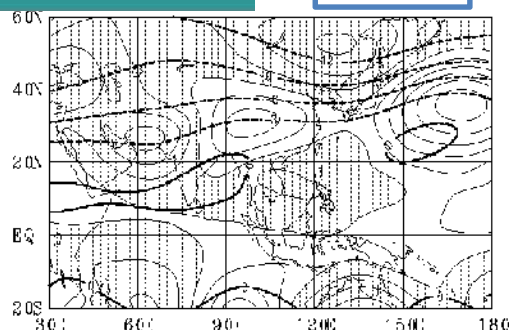
予報資料の解釈(各週) 熱帯循環場

200hPa流線関数は、期間を通して日付変更線の西で高気圧性循環偏差。1週目はチベット付近と日本のはるか東を中心に高気圧性循環偏差、東シベリアでは低気圧性循環偏差となり、亜熱帯ジェット気流沿いの波束伝播が明瞭。日本付近では亜熱帯ジェット気流が南から北に蛇行しやすい。2週目以降はユーラシア大陸上から日本の南にかけて広い範囲で低気圧性循環偏差が続き、日本の南を中心に低気圧性循環偏差。

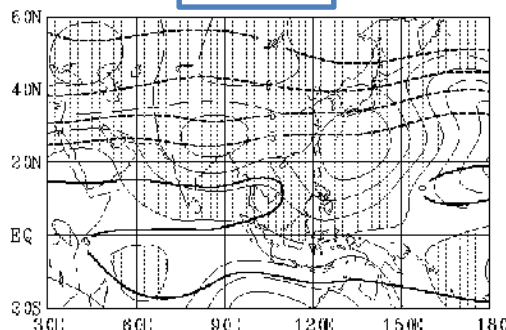
850hPa流線関数は、対流活動に対応して、期間を通して日付変更線付近で低気圧性循環偏差、フィリピン付近で高気圧性循環偏差が続く。1週目は日本の南東海上に台風第31号に対応した低気圧性循環偏差が見られる。2週目は本州付近は高気圧性循環偏差となるが、平年からの隔たりは小さい。3～4週目は日本付近は低気圧性循環偏差となり、北・東日本太平洋側と西日本は南からの湿った空気が流れ込みやすい。

200hPa流線関数

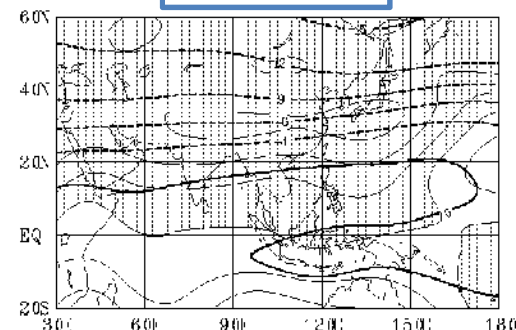
1週目



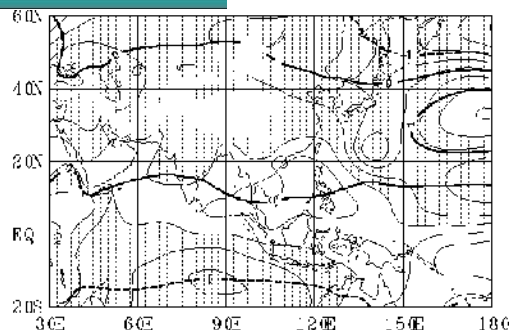
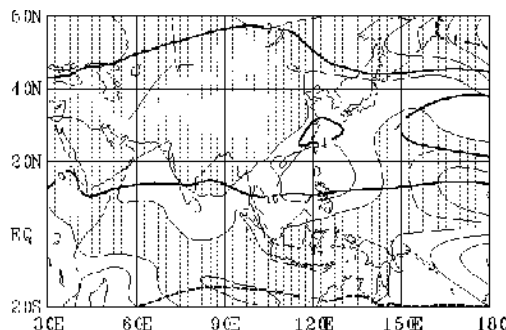
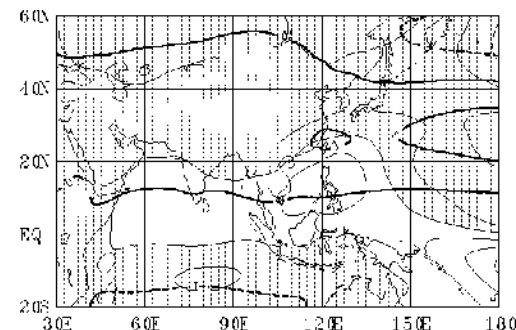
2週目



3～4週目



850hPa流線関数

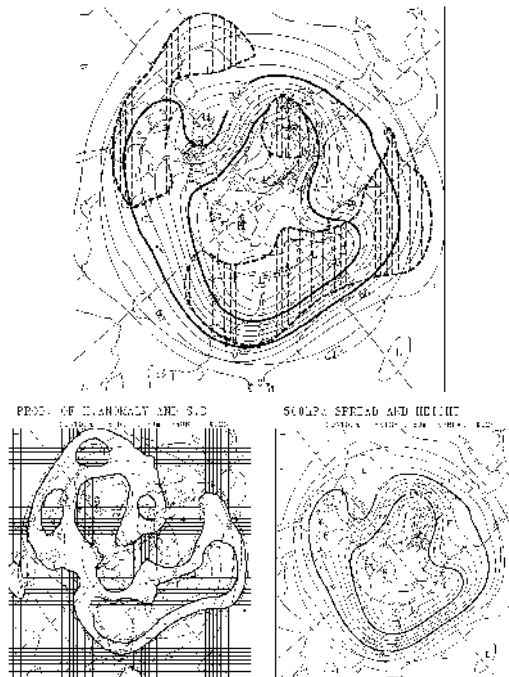


予報資料の解釈(各週) 北半球循環場

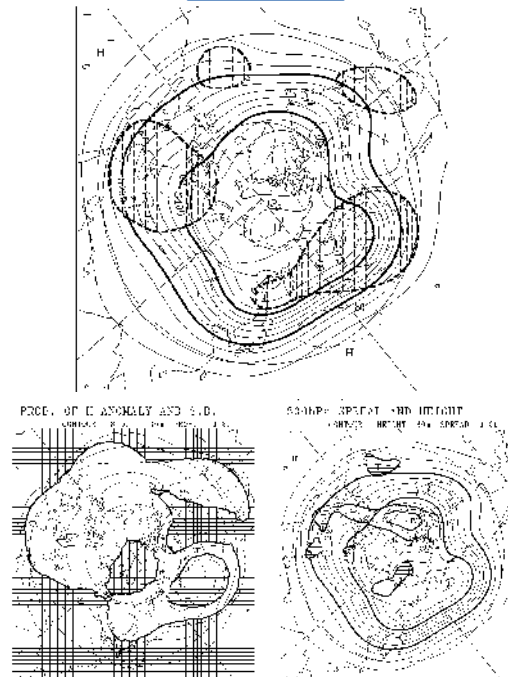
500hPa高度は、1週目は分裂した極渦の一つが東シベリアに南下。沿海州付近を中心に東日本付近にかけて負偏差に覆われる。北日本では北海道中心に負の高偏差確率50%以上の領域に覆われる。2週目は日本の北の負偏差はしだいに解消傾向だが、オホーツク海付近は負偏差が残る。一方、華北付近と日本のはるか東では正偏差が強まり、日本付近は本州以南を中心に正偏差となる。3~4週目は、正偏差の強まりは解消し、日本付近は広く正偏差でゾーナルな場となるが、日本の東や上流側で予測のスプレッドが大きいことから、寒気の南下の不確実性は大きい。

500hPa高度

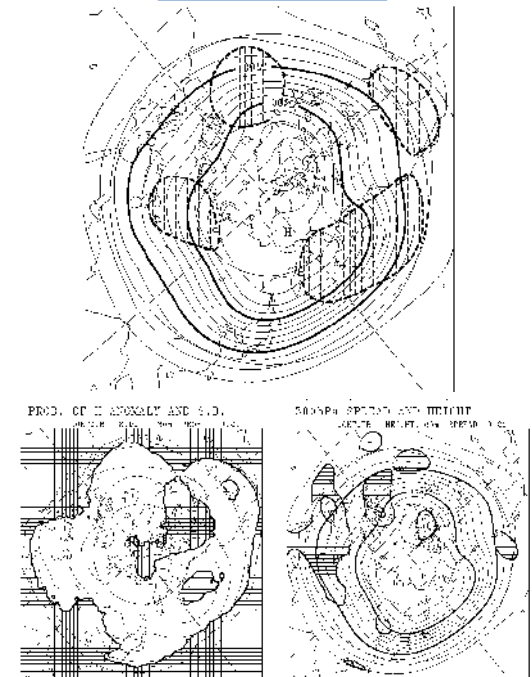
1週目



2週目



3~4週目

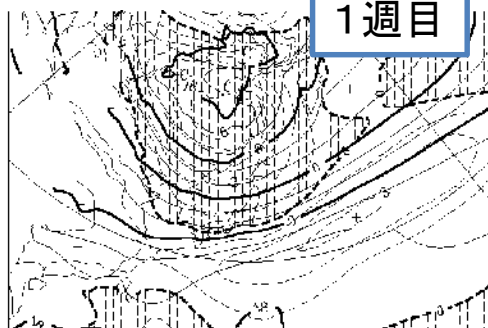
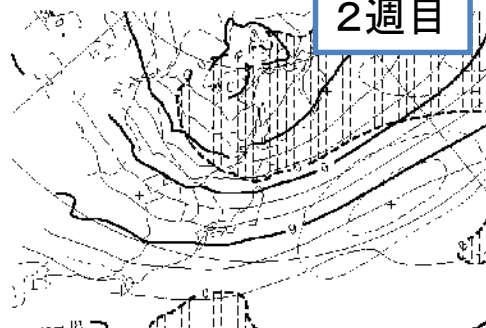
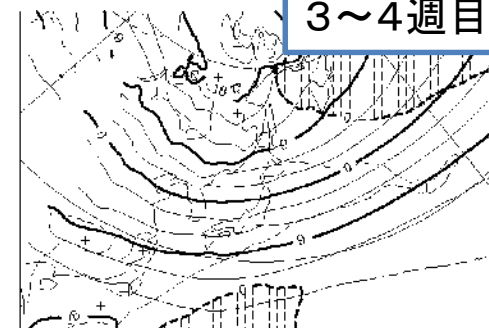


予報資料の解釈(各週) 日本周辺循環場

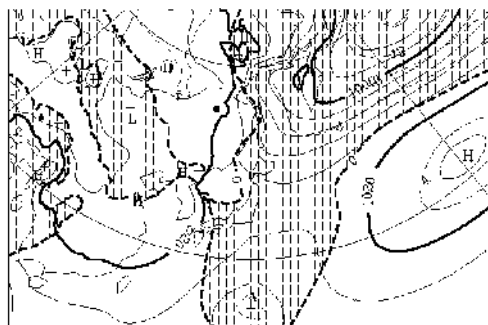
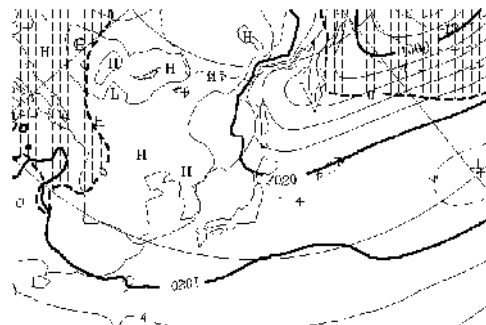
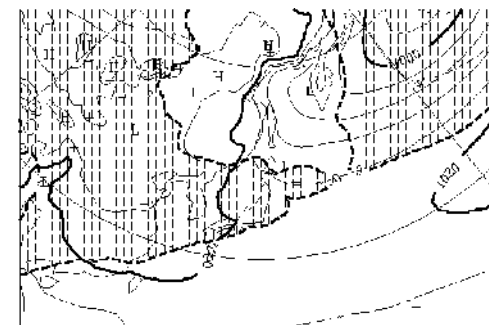
850hPa気温は、1週目には上空の寒気の南下に対応して北日本を中心に負偏差。2週目は北日本の一部で負偏差が残るが、極渦の南下の解消に伴って本州以南は正偏差となる。3～4週目は全国的に広く大陸からの正偏差に覆われる。ただし、北日本を中心とした寒気の南下には予測の不確実性が大きい。

海面気圧は、1週目には日本の北東で負偏差が強く、北・東日本を中心に負偏差域に覆われる。北日本日本海側を中心に西高東低の気圧配置が強まり、寒気の影響を受けやすい。また、東日本日本海側では低気圧や前線の影響を受けやすい。一方、沖縄・奄美は高気圧に覆われやすい。日本の南東海上には台風第31号に対応した負偏差が予測される。2週目は北日本日本海側を中心に寒気の影響を受けやすい。3～4週目は日本の南から南シナ海にかけての正偏差に対して、華中から北・東・西日本にかけては負偏差となり、北・東日本太平洋側と西日本を中心に湿った空気が入りやすい。

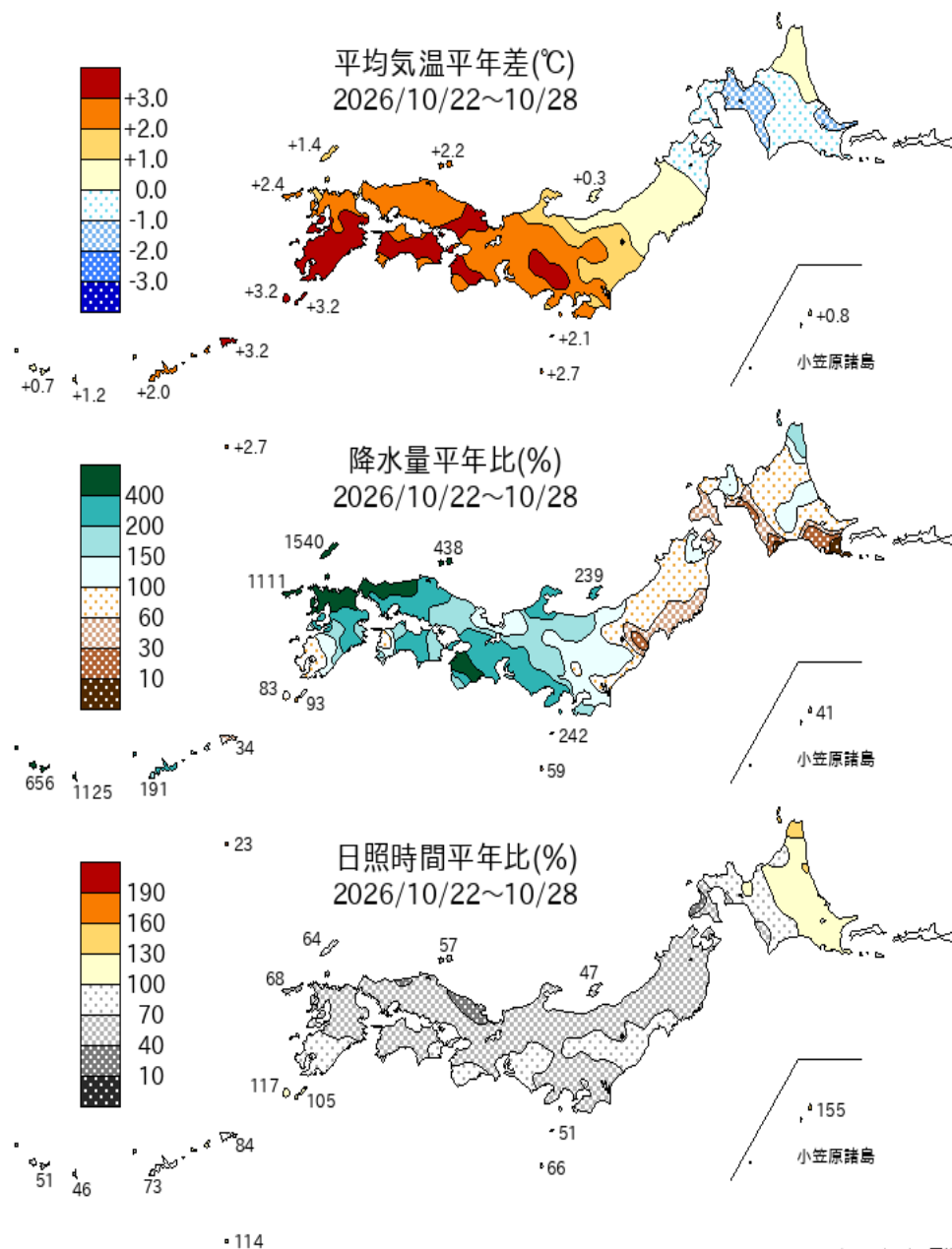
850hPa気温



海面気圧



(参考)最近1週間の天候経過



最近1週間(10月22日～10月28日)は、天気は数日の周期で変わりました。期間の中頃にかけて移動性高気圧に覆われた日もありましたが、22日から25日にかけては、台風第30号や前線、湿った空気の影響で、沖縄県や長崎県、福岡県、石川県で、日降水量の極値を更新するなど記録的な大雨となった所がありました。その後期間の終わりには西高東低の気圧配置が強まり、28日は北日本を中心に強い寒気が南下し、本州でも初雪となった所がありました。このため、降水量は東日本から沖縄・奄美にかけて平年を上回った所が多くなった一方、低気圧や前線の影響を受けにくかった北日本では平年を下回った所が多くなりました。日照時間は、北海道地方で平年を上回った所があった一方、全国的に平年を下回った所が多くなりました。

気温は、北海道地方を中心に期間のはじめと終わりに寒気の影響を受けた日もありましたが、期間の中頃を中心に暖かい空気に覆われやすかったため、北海道地方を中心に平年を下回り、本州以南は平年を上回った所が多くなりました。