気象庁
Japan Meteorological Agency

全般季節予報支援資料
1か月予報

2026年11月5日

予報期間：11月7日～12月6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。

気象庁 Japan Meteorological Agency

特に注意を要する事項

北日本では、期間のはじめは気温がかなり低くなる見込みです。東・西日本と沖縄・奄美では、2週目は気温がかなり高くなる可能性があり、東・西日本では気温の変動が大きいでしょう。

出現の可能性が最も大きい天候

北日本日本海側では、平年と同様に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、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。
東・西日本日本海側と沖縄・奄美では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。
西日本太平洋側では、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少ないでしょう。

全般1か月予報(確率)

気象庁
Japan Meteorological Agency

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

気温	1週目(%)	2週目(%)	3～4週目(%)
	低 並 高	低 並 高	低 並 高
北日本	**80**:10:10	20:**50**:30	20:**40**:**40**
東日本	**60**:30:10	10:30:**60**	10:40:**50**
西日本	**50**:30:20	10:30:**60**	10:40:**50**
沖縄・奄美	10:40:**50**	10:30:**60**	10:40:**50**

気象庁
Japan Meteorological Agency

全般1か月予報のポイント

・北日本では、期間のはじめは寒気の影響を受けやすいため気温がかなり低くなり、北海道日本海側を中心にこの時期としては降雪量がかなり多くなる可能性があります。

・東・西日本では、期間のはじめは気温が低いですが、その後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。特に、2週目はかなり高くなる可能性があり、気温の変動が大きいでしょう。

・西日本太平洋側では、低気圧や前線の影響を受けやすいため、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。

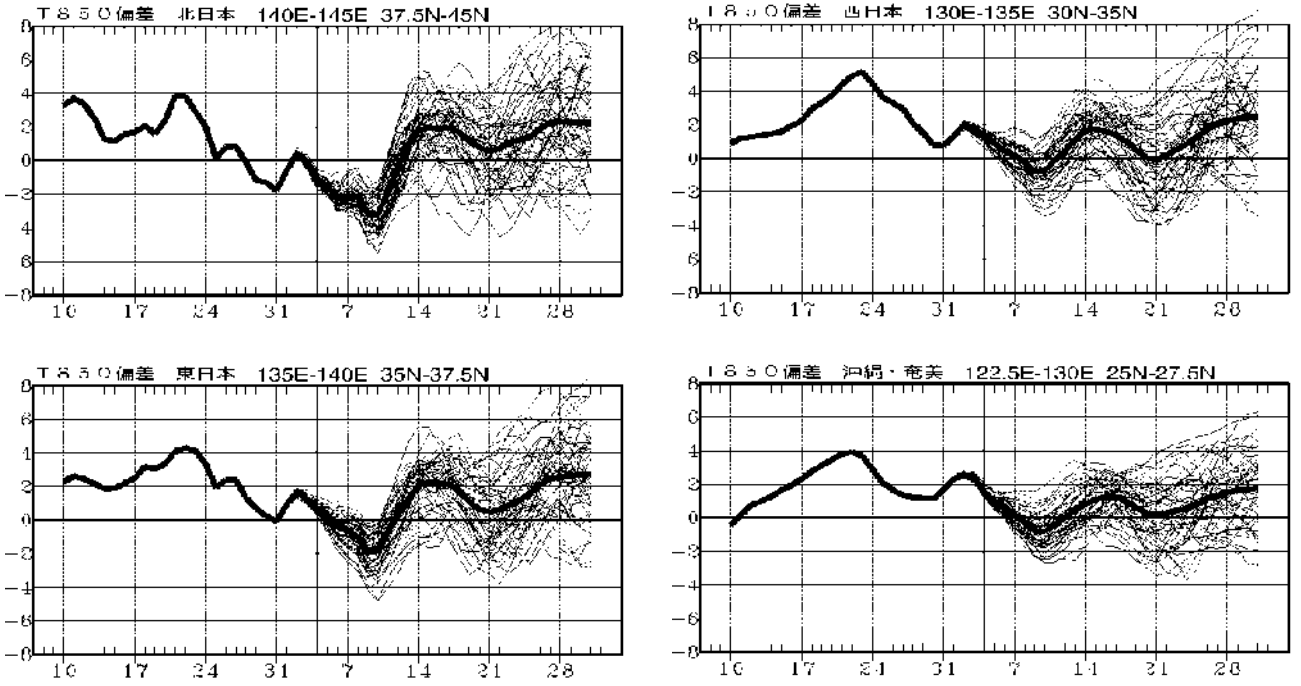
・沖縄・奄美では、暖かい空気に覆われやすいため、向こう1か月の気温は高いでしょう。特に、2週目はかなり高くなる可能性があります。

各週における天候のポイント（気温）

気象庁
Japan Meteorological Agency

	1週目（11/7～11/13）	2週目（11/14～11/20）	3～4週目（11/21～12/4）
想定される天候（気温）	北・東・西日本では低温で、北日本ではかなりの低温。沖縄・奄美は高温。	東・西日本と沖縄・奄美はかなりの高温。北日本では平年並。	北日本では高温傾向。東・西日本と沖縄・奄美は高温。
根拠	北・東・西日本は寒気の影響を受けやすい一方、沖縄・奄美は暖かい空気に覆われやすい（P12,P13参照）	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・西日本と沖縄・奄美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）

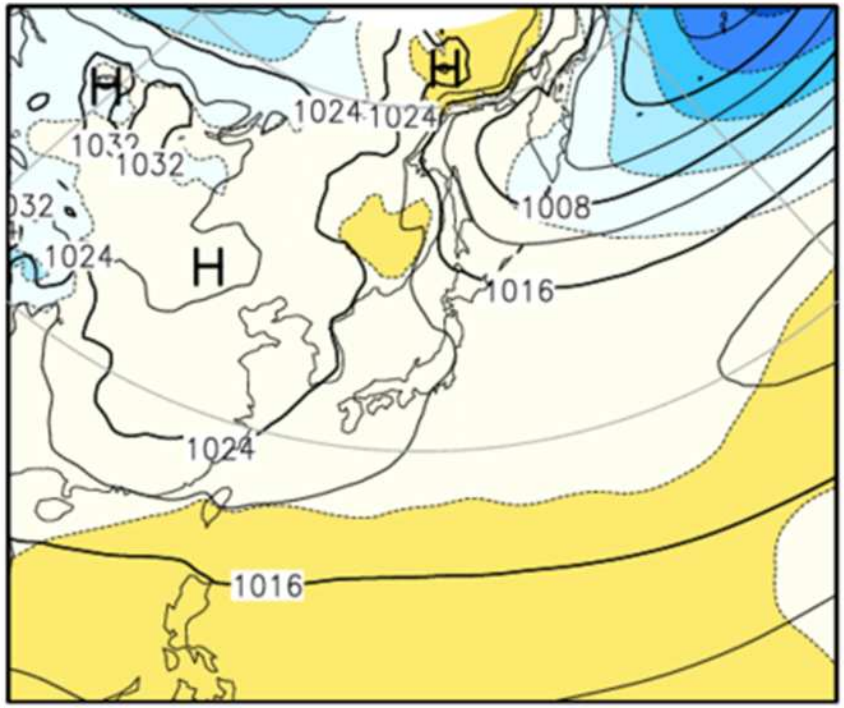
気象庁 Japan Meteorological Agency

	1週目（11/7～11/13）	2週目（11/14～11/20）	3～4週目（11/21～12/4）
想定される天候（天気）	**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。 **北日本太平洋側**では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。 **東日本日本海側**では、寒気の影響を受けやすいため、平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。 **東・西日本太平洋側**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。 **西日本日本海側**では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。 **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。	**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。 **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。 **東・西日本日本海側と沖縄・奄美**では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。 **西日本太平洋側**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、平年と同様に曇りや雨または雪の日が多いでしょう。 **北日本太平洋側**では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。 **東・西日本日本海側と沖縄・奄美**では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。 **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。 **西日本太平洋側**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。
根拠	北・東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ため寡照傾向 東・西日本太平洋側と沖縄・奄美では、高気圧に覆われやすいため少雨傾向・多照傾向（P10-P13参照）	西日本太平洋側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ため多雨傾向・寡照傾向（P10-P13参照）	東・西日本太平洋側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ため多雨傾向・寡照傾向（P10-P13参照）

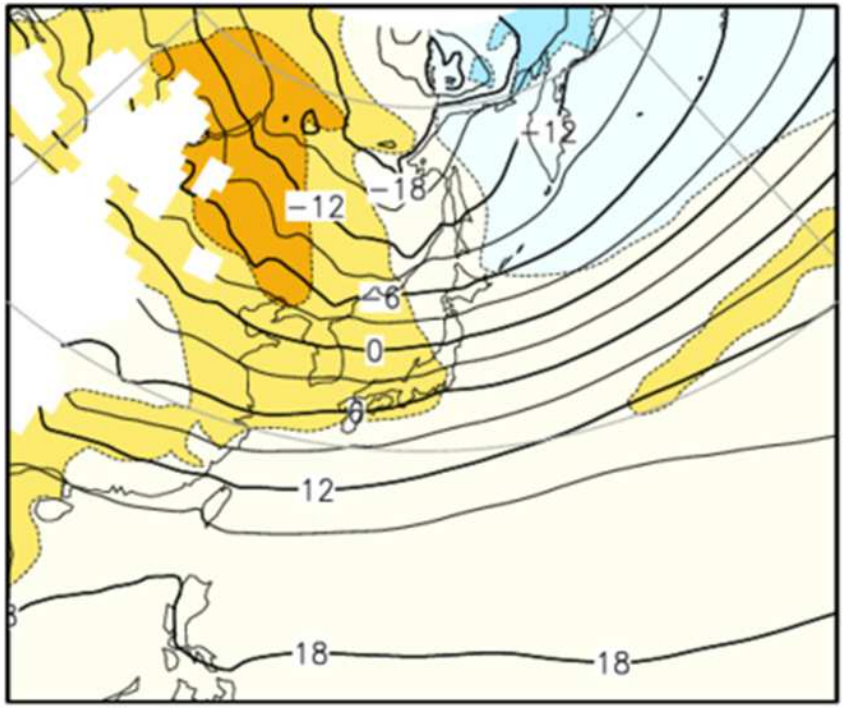
数値予報モデルからみる全般1か月予報のポイント

気象庁
Japan Meteorological Agency

海面気圧(1か月)



上空約1500mの気温(1か月)

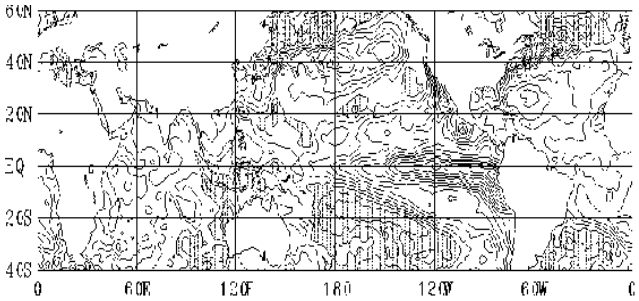


1か月平均の海面気圧(左図)は、沿海州付近と沖縄の南では平年より高いでしょう。一方、華中から西日本にかけては相対的に気圧が低いため、南から湿った空気が入りやすいでしょう。このため、西日本太平洋側を中心に低気圧や前線の影響を受けやすいでしょう。
上空約1500mの気温(右図)は、東・西日本を中心に平年より高く、東・西日本から沖縄・奄美では暖かい空気に覆われやすいでしょう。一方、オホーツク海では弱い負偏差が見られ、北日本を中心に寒気の影響を受けやすい時期があるでしょう。

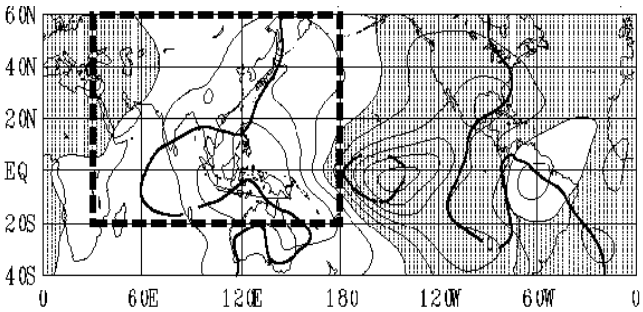
予報資料の解釈（1か月） 熱帯循環場

気象庁 Japan Meteorological Agency

SST偏差



200hPa速度ポテンシャル



SST偏差は、太平洋熱帯域の中・東部では強い正偏差。インド洋でも正偏差。

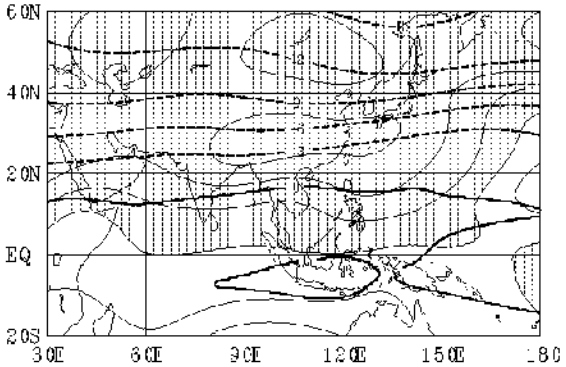
200hPa速度ポテンシャルは、熱帯の対流活動に対応して太平洋熱帯域中部を中心に上層発散偏差、インド洋東部から太平洋熱帯域西部で上層収束偏差。

200hPa流線関数は、これらに対応して、ユーラシア大陸の中緯度帯から日本の南では低気圧性循環偏差。一方、日付変更線付近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。

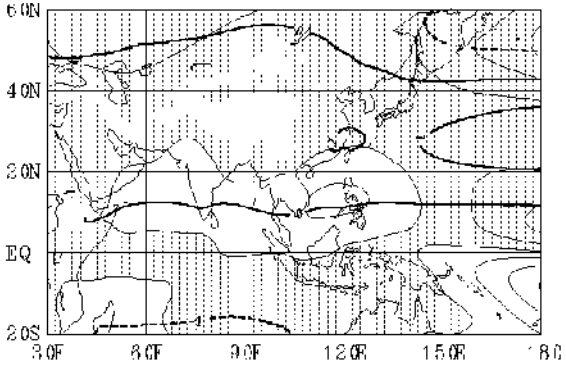
850hPa流線関数は、フィリピン付近では高気圧性循環偏差。日付変更線付近で低気圧性循環偏差。

降水量は、フィリピン付近を中心に少雨偏差。赤道域の日付変更線付近で多雨偏差。日本付近では、西日本太平洋側を中心に多雨偏差。

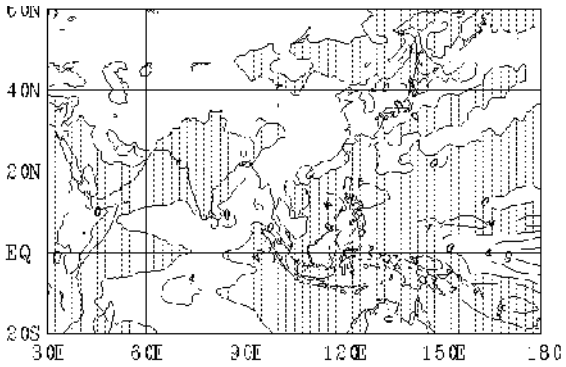
200hPa流線関数



850hPa流線関数

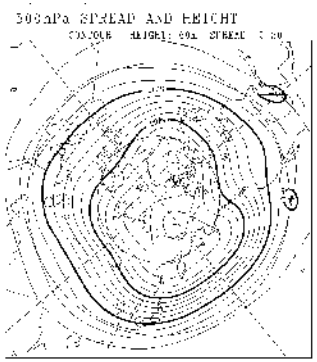


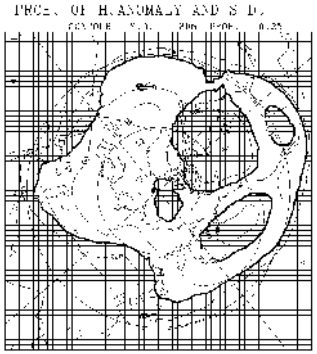
降水量偏差



予報資料の解釈（1か月） 北半球循環場

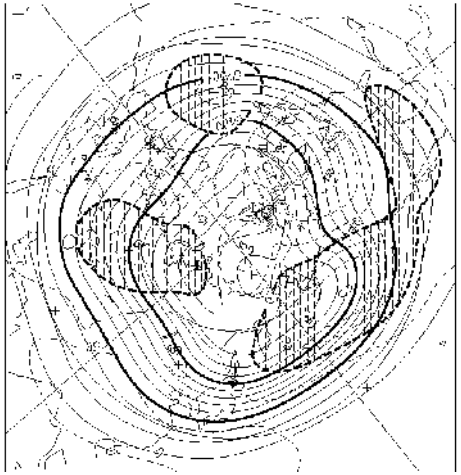
気象庁
Japan Meteorological Agency



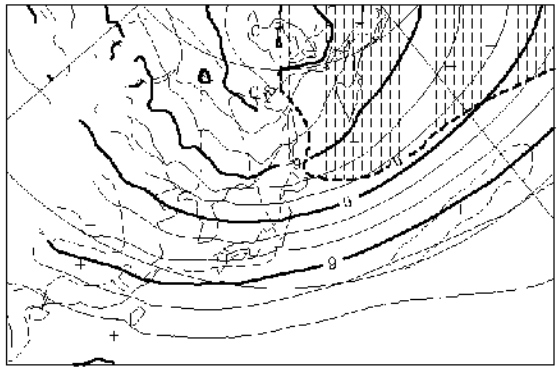


500hPa高度は、北半球の中緯度帯では北太平洋東部、北大西洋、西シベリアがトラフとなる波列状のパターンが見られ、中国東北区から日本付近にかけて正偏差が広がる。本州以南は正の高偏差確率50%以上の領域に覆われる。
850hPa気温は、東・西日本を中心に平年より高く、東・西日本から沖縄・奄美では暖かい空気に覆われやすい。一方、オホーツク海では弱い負偏差が見られ、北日本を中心に寒気の影響を受けやすい時期がある。
海面気圧は、沿海州付近と沖縄の南では平年より高い。一方、華中から西日本にかけては相対的に気圧が低いため、南から湿った空気が入りやすい。このため、西日本太平洋側を中心に低気圧や前線の影響を受けやすい。

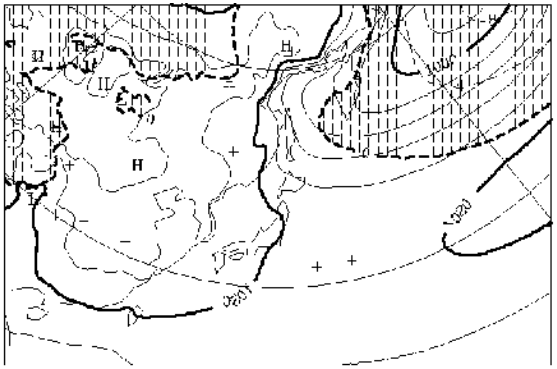
500hPa高度



850hPa気温



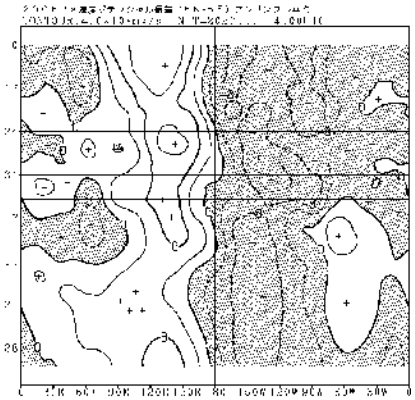
海面気圧



予報資料の解釈（各週） 熱帯の対流活動

気象庁 Japan Meteorological Agency

200hPa速度ポテンシャル偏差時系列

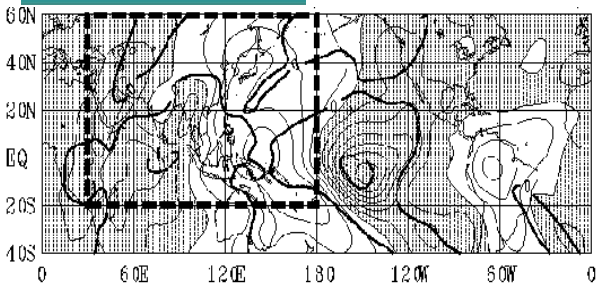


200hPa速度ポテンシャルは、期間を通して太平洋熱帯域の中部を中心に上層発散偏差で、太平洋熱帯域西部は上層収束偏差。1週目はインド洋でも上層発散偏差。

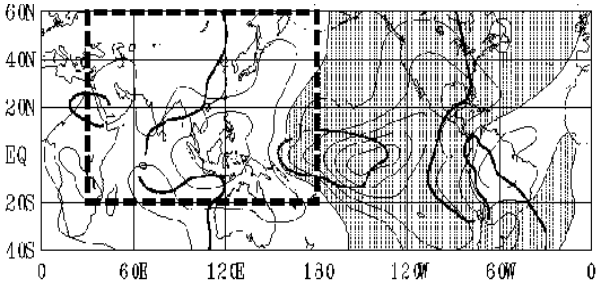
降水量は、期間を通して日付変更線付近の赤道域で多雨偏差、フィリピン付近では少雨偏差。1週目はインド洋赤道域の東部で多雨偏差。日本付近では、1週目は少雨偏差、2週目以降は西日本太平洋側を中心に多雨偏差。

200hPa速度ポテンシャル

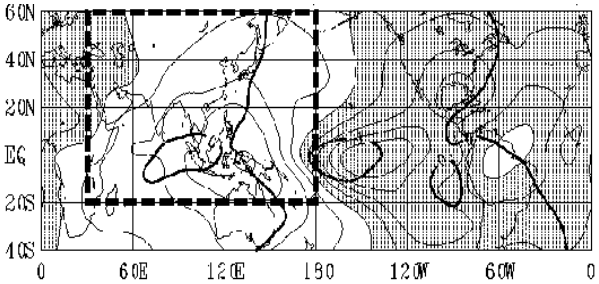
1週目



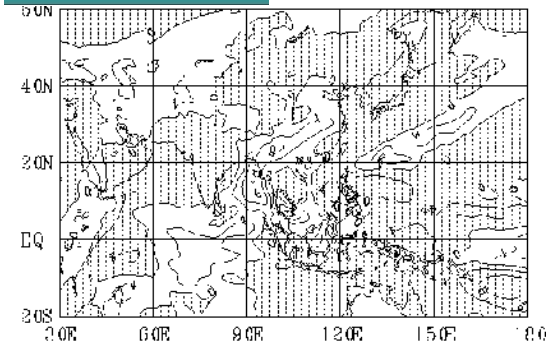
2週目

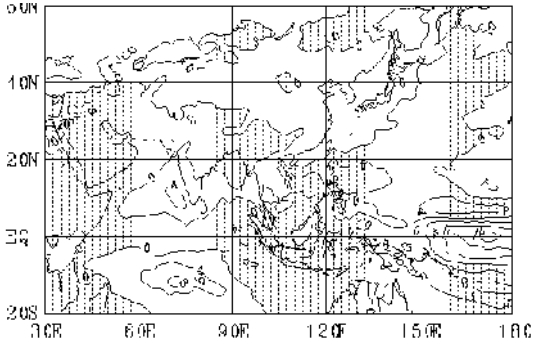


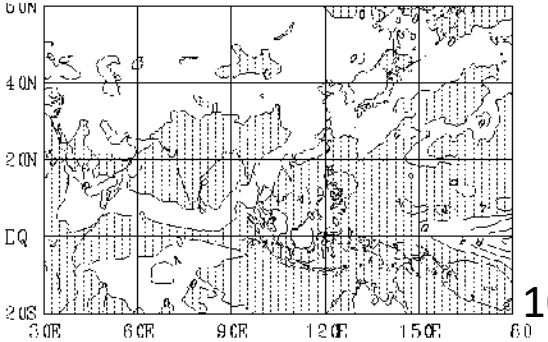
3～4週目



降水量偏差







予報資料の解釈（各週） 熱帯循環場

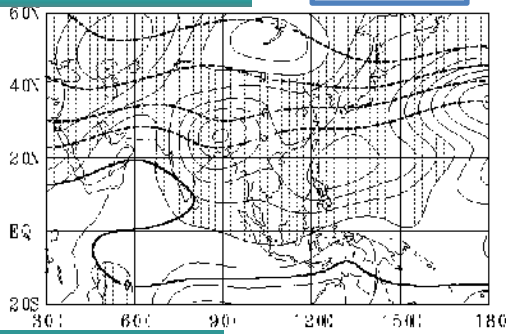
気象庁 Japan Meteorological Agency

200hPa流線関数は、１～２週目は亜熱帯ジェット気流沿いと寒帯前線ジェット気流沿いの波列パターンが見られ、１週目は日本付近で低気圧性循環偏差。２週目は、華中付近で低気圧性循環偏差、北日本付近で相対的に高気圧性循環偏差。３～４週目は、熱帯の対流活動に対応して、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。

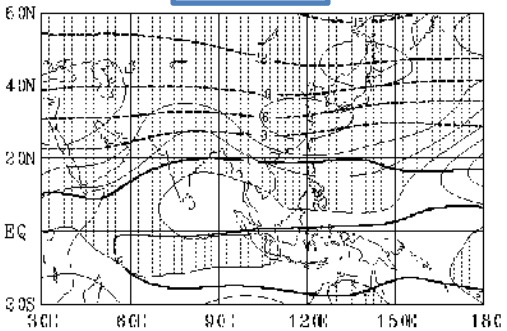
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、期間を通して熱帯域の日付変更線付近で低気圧性循環偏差、フィリピン付近で高気圧性循環偏差が続く。日本付近は、１週目は本州付近で高気圧性循環偏差となるが、２週目以降は低気圧性循環偏差となり、西日本中心に南からの湿った空気が流れ込みやすい。

200hPa流線関数

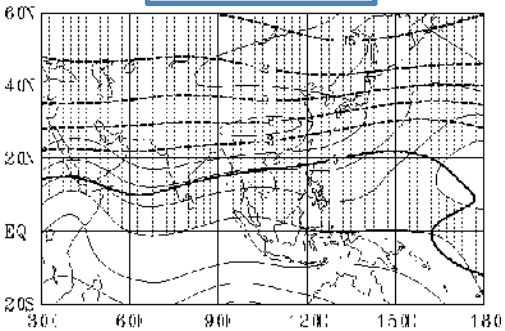
１週目



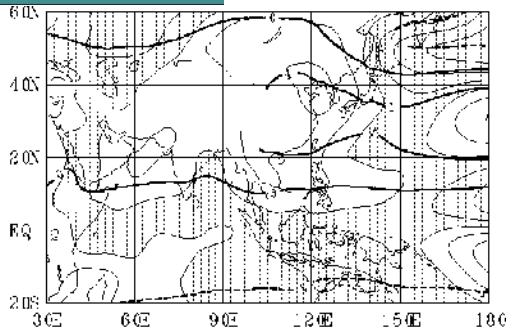
２週目

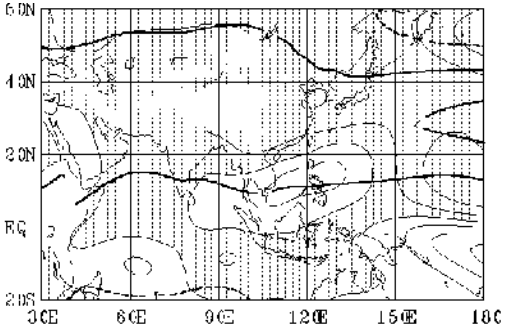


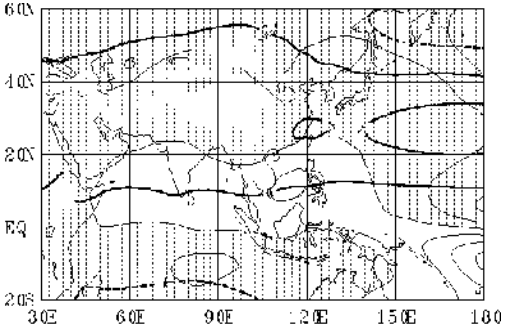
３～４週目



850hPa流線関数







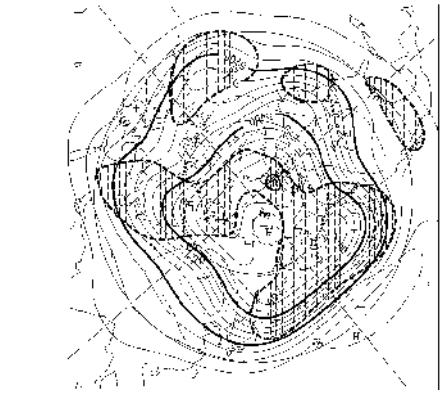
予報資料の解釈（各週） 北半球循環場

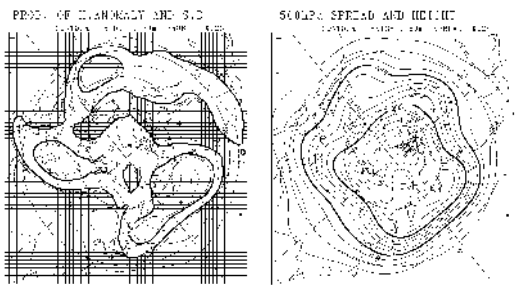
気象庁 Japan Meteorological Agency

500hPa高度は、１週目はオホーツク海にトラフが残り、日本付近は北西流場。千島近海では負の高偏差確率50%以上の領域に覆われる。２週目はトラフが東に移動し、日本付近は正偏差となる。３～４週目も日本付近は広く正偏差となるが、北日本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が大きい。

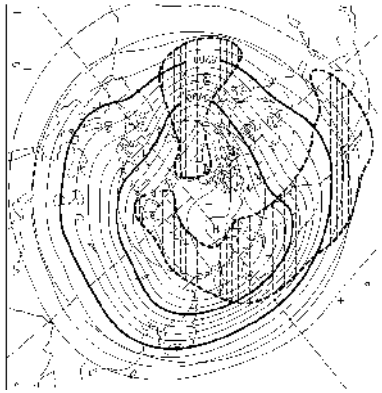
500hPa高度

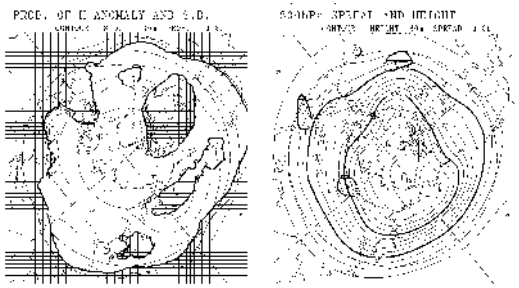
１週目



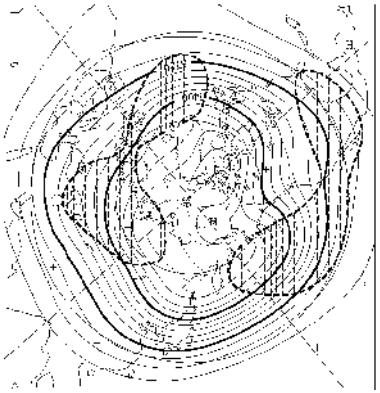


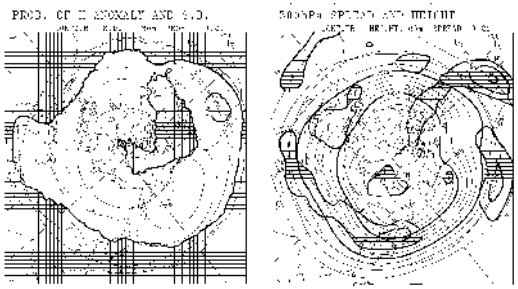
２週目





３～４週目





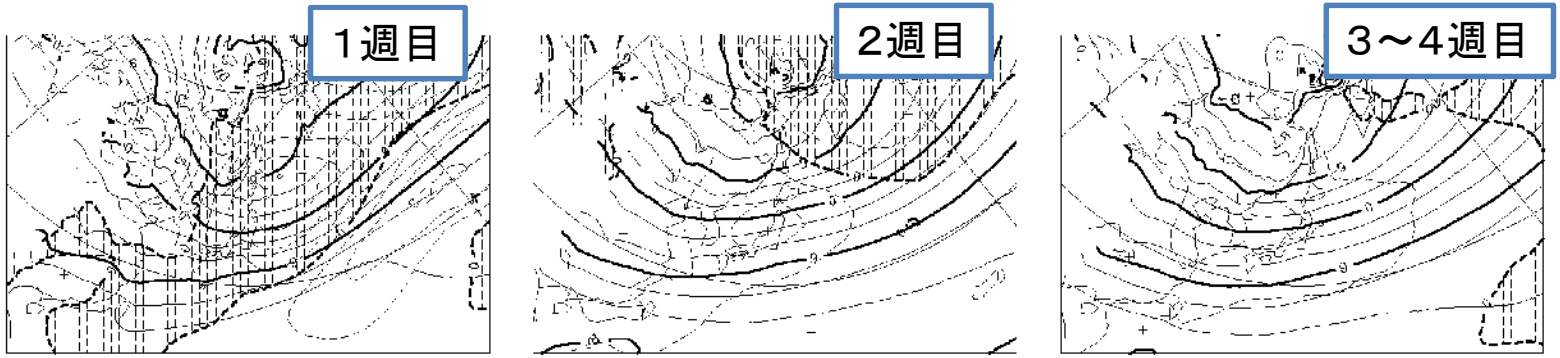
予報資料の解釈（各週） 日本周辺循環場

気象庁 Japan Meteorological Agency

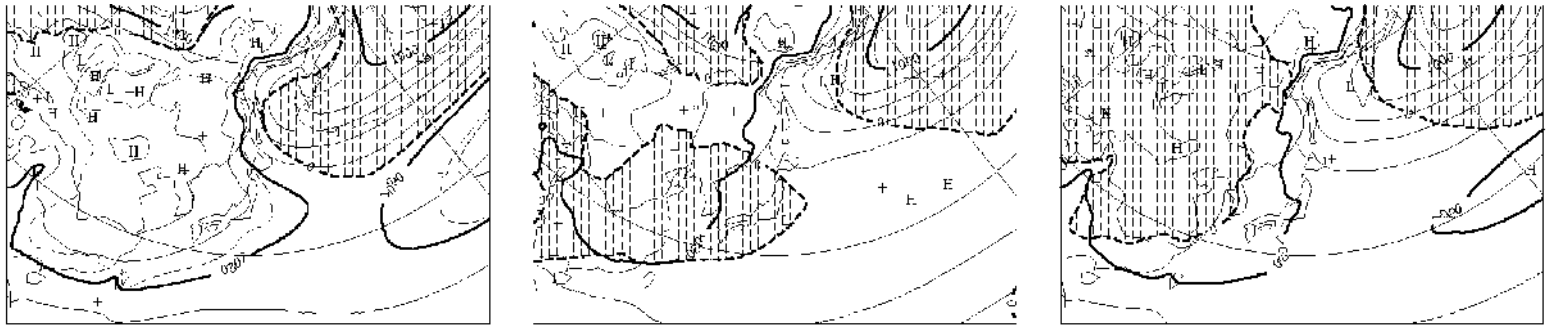
850hPa気温は、1週目には上空の寒気の南下に対応して北日本を中心に負偏差。2週目は本州付近で正偏差が強まる。3～4週目は全国的に広く大陸からの正偏差に覆われる。ただし、北日本を中心に寒気の南下の予測の不確実性が大きい。

海面気圧は、1週目は北日本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。一方、東・西日本太平洋側と沖縄・奄美では高気圧に覆われやすい。2週目は、華中付近から西日本にかけて負偏差となり、西日本太平洋側を中心に南からの湿った空気の影響を受けやすい。3～4週目も東・西日本付近は相対的な負偏差で、東・西日本太平洋側で湿った空気の影響を受けやすい。

850hPa気温

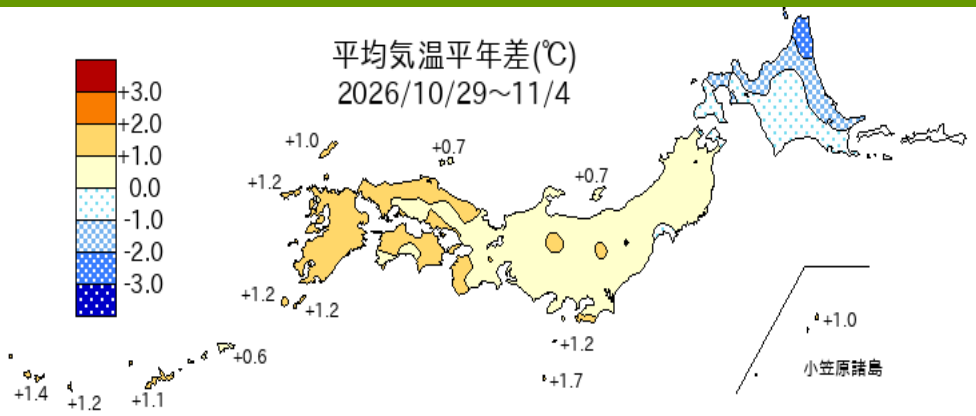


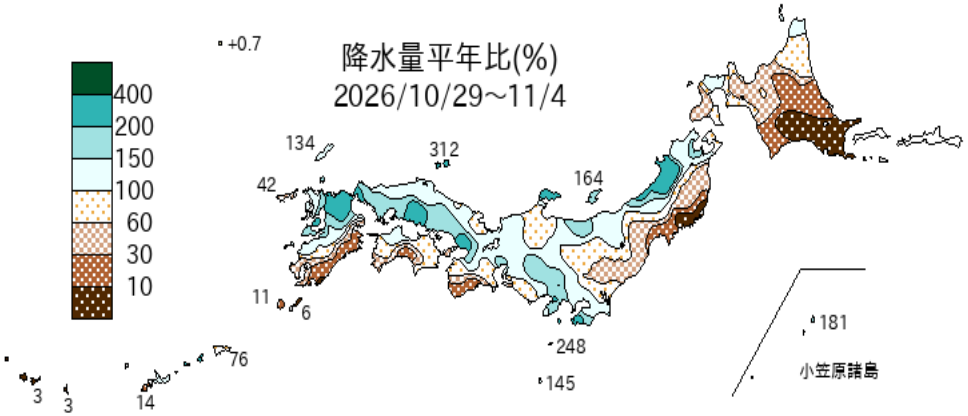
海面気圧

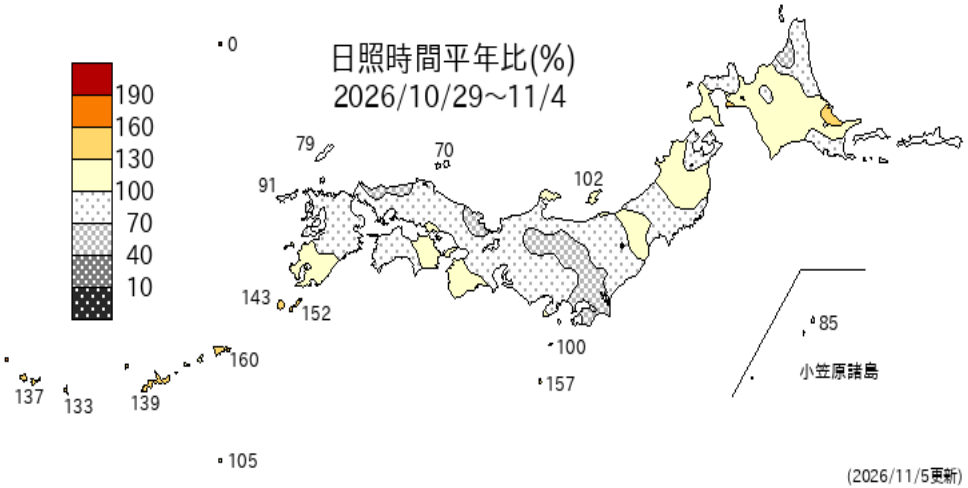


（参考）最近1週間の天候経過

気象庁
Japan Meteorological Agency







最近1週間（**10月29日～11月4日**）は、天気は数日の周期で変わり、移動性高気圧に覆われて晴れた日もありましたが、低気圧や湿った空気の影響で曇りや雨の日もありました。また、低気圧通過後は西高東低の気圧配置が強まり、日本海側を中心に寒気の影響で曇りや雨となった日もありました。

このため、**降水量**は東・西日本日本海側を中心に平年を上回った所が多くなった一方、低気圧や湿った空気の影響を受けにくかった北・西日本太平洋側や沖縄・奄美では平年を下回った所が多くなりました。**日照時間**は、沖縄・奄美で平年を上回りましたが、そのほかの地域では平年を下回った所が多くなりました。

気温は、寒気の影響を受けやすかった北海道地方では平年を下回りましたが、本州以南では暖かい空気に覆われやすかったため、平年を上回りました。10月29日は130地点で冬日となりました。

(2026/11/5更新)

All rights reserved. Copyright(c) Japan Meteorological Agency