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12日

予報期間：11月14日～12月13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

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

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

気象庁
Japan Meteorological Agency

全般1か月予報のポイント

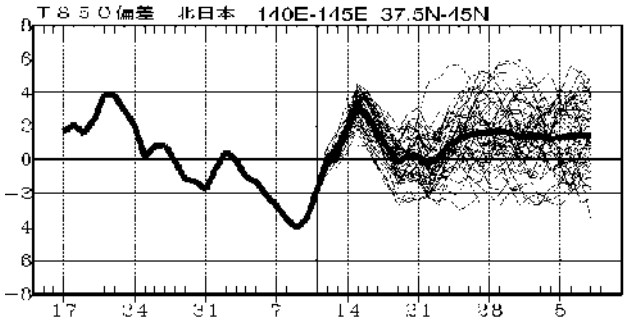
・全国的に暖かい空気に覆われやすいため、向こう1か月の気温は東・西日本では高く、北日本と沖縄・奄美では平年並か高いでしょう。
・期間のはじめを中心に低気圧や前線の影響を受けやすいため、向こう1か月の降水量は、北日本太平洋側と東日本日本海側で多く、北・西日本日本海側では平年並か多いでしょう。向こう1か月の日照時間は、北日本太平洋側で少なく、東日本と西日本太平洋側では平年並か少ないでしょう。

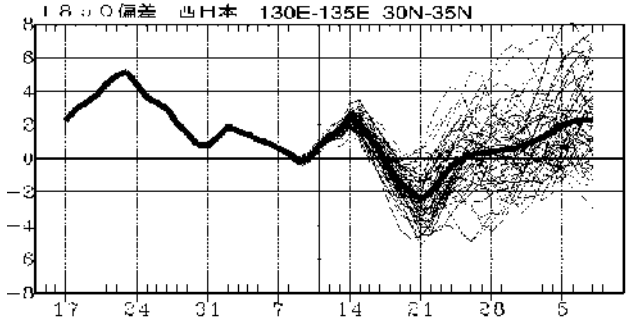
各週における天候のポイント（気温）

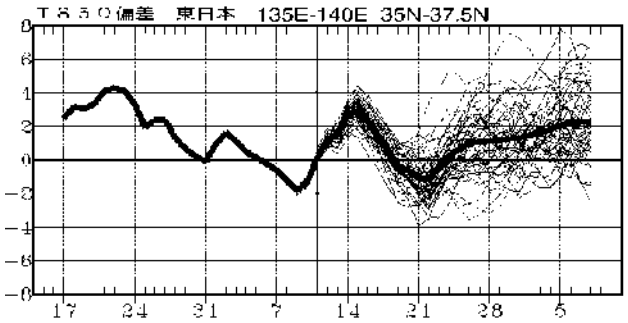
気象庁
Japan Meteorological Agency

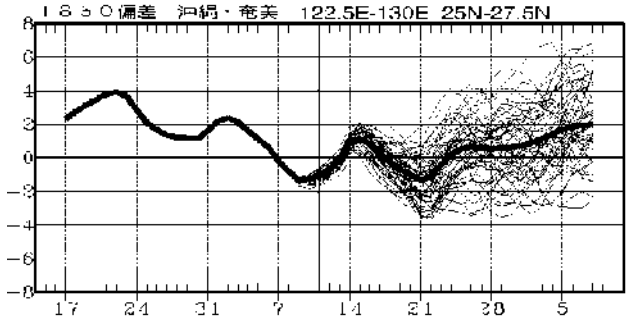
	1週目（11/14～11/20）	2週目（11/21～11/27）	3～4週目（11/28～12/11）
想定される天候（気温）	東日本では高温。北・西日本では高温傾向。沖縄・奄美では平年並。	東・西日本では高温傾向。北日本と沖縄・奄美では平年並。	東・西日本と沖縄・奄美は高温。北日本では高温傾向。
根拠	東日本を中心に暖かい空気に覆われやすい 期間の後半は寒気の影響を受けやすい （P12,P13参照）	東・西日本を中心に期間の後半は暖かい空気に覆われやすい （P12,P13参照）	東・西日本を中心に暖かい空気に覆われやすい （P12,P13参照）

850hPa気温偏差時系列









各週における天候のポイント（天気）

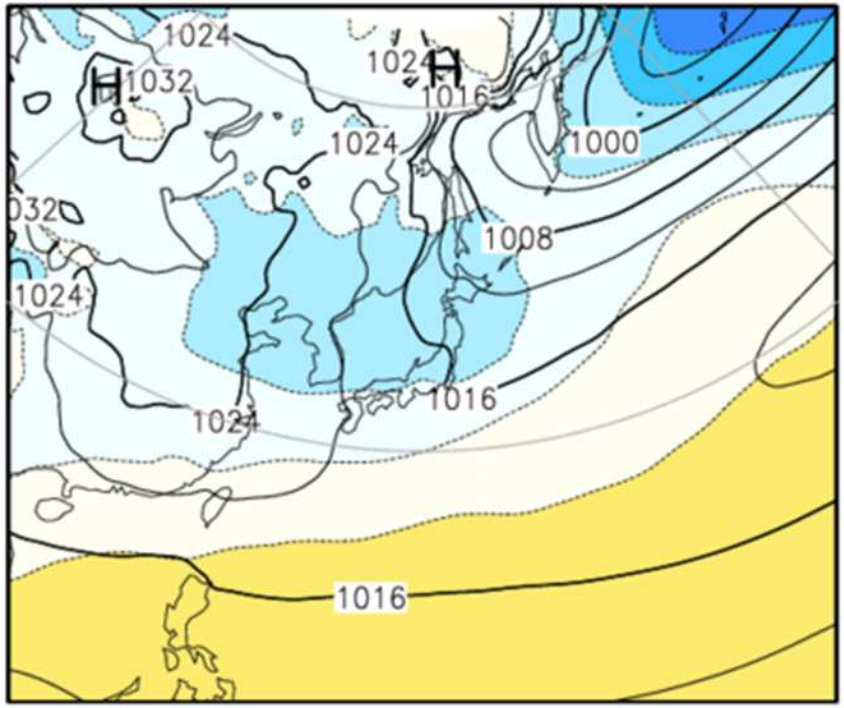
気象庁 Japan Meteorological Agency

	1週目（11/14～11/20）	2週目（11/21～11/27）	3～4週目（11/28～12/11）
想定される天候（天気）	**北日本日本海側**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または雪の日が多いでしょう。 **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。 **東・西日本日本海側**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。 **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。 **沖縄・奄美**では、前線や湿った空気の影響で、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、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、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。 **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、平年と同様に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、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。
根拠	全国的に日本海を通過する低気圧や前線の影響を受けやすいため寡照傾向、北・西日本、東日本日本海側、沖縄・奄美では多雨傾向 （P10-P13参照）	北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寡照傾向、北・東・西日本日本海側では、期間の前半を中心に寒気の影響を受けやすいためやや寡照 （P10-P13参照）	全国的に平年と同様の天候 （P10-P13参照）

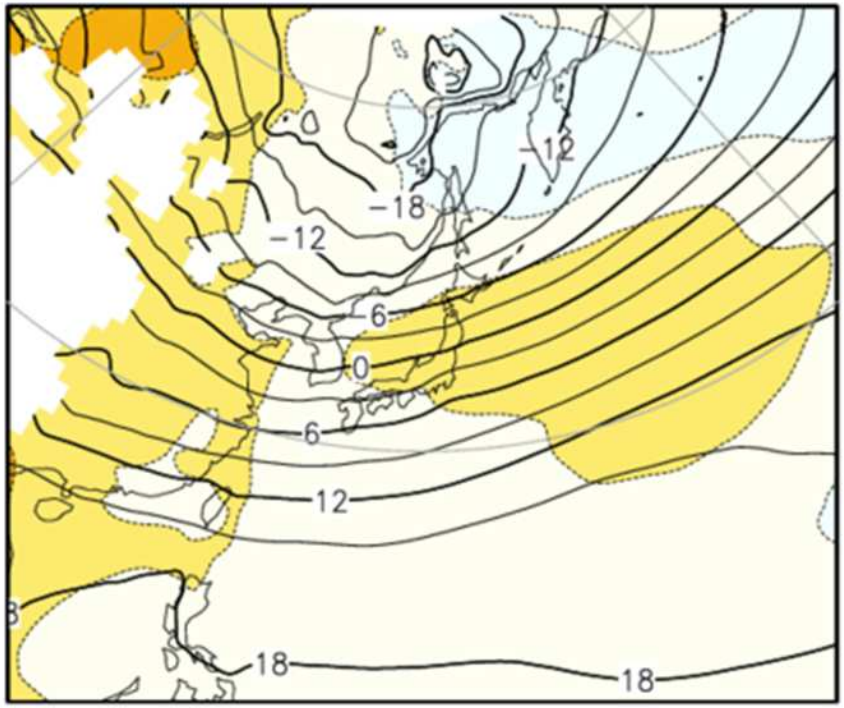
数値予報モデルからみる全般1か月予報のポイント

気象庁
Japan Meteorological Agency

海面気圧(1か月)



上空約1500mの気温(1か月)

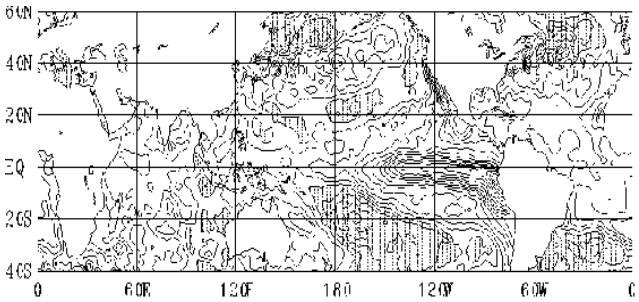


1か月平均の海面気圧(左図)は、沖縄の南では平年より高い一方、日本海から北海道にかけて気圧の谷が予測されています。期間のはじめを中心に全国的に低気圧や前線の影響を受けやすいでしょう。
上空約1500mの気温(右図)は、東日本を中心に平年より高く、暖かい空気に覆われやすいでしょう。一方、オホーツク海では弱い負偏差が見られるほか、西日本や沖縄・奄美では平年からの隔たりが小さく、寒気の影響を受けやすい時期もあるでしょう。

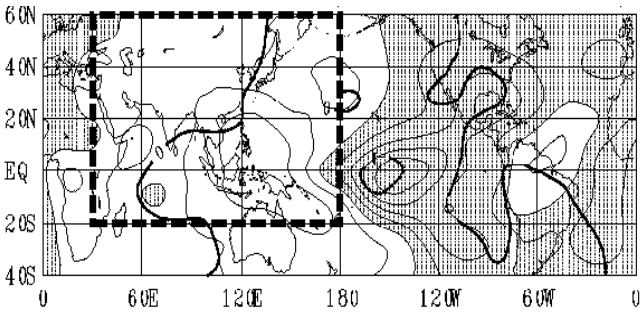
予報資料の解釈（1か月） 熱帯循環場

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。

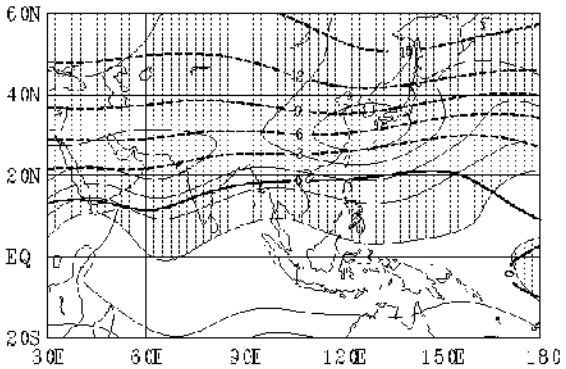
200hPa速度ポテンシャルは、熱帯の対流活動に対応して太平洋熱帯域中部を中心に上層発散偏差、太平洋熱帯域西部を中心に上層収束偏差。

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付近では低気圧性循環偏差。日本付近の低気圧性循環偏差には寒帯前線ジェット気流沿いの波束伝播の影響もある。亜熱帯ジェット気流は日本付近で弱い。

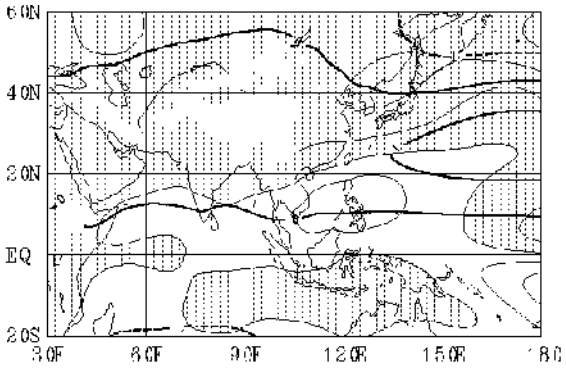
850hPa流線関数は、フィリピン付近では高気圧性循環偏差。日本海には低気圧性循環偏差。日付変更線付近でも低気圧性循環偏差。

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、北日本と東・西日本日本海側を中心に多雨偏差。

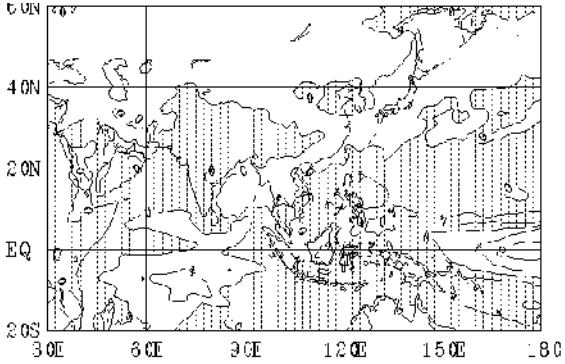
200hPa流線関数



850hPa流線関数

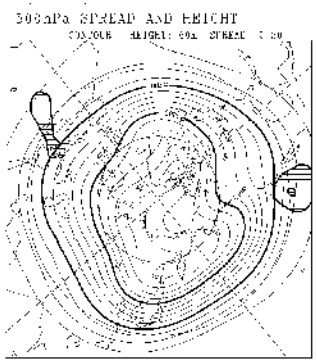


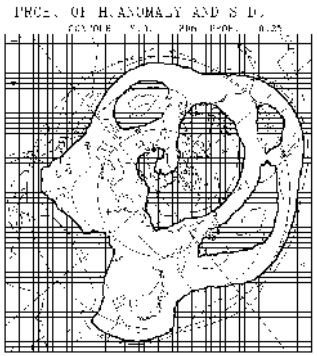
降水量偏差



予報資料の解釈（1か月） 北半球循環場

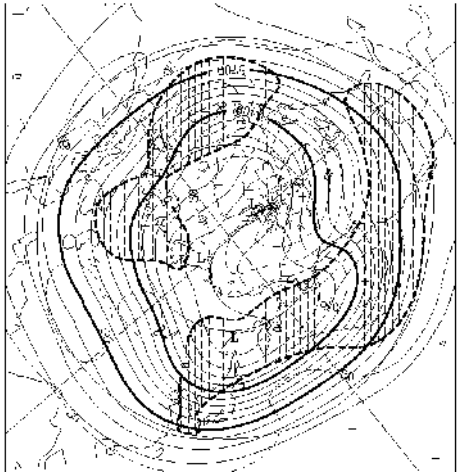
気象庁
Japan Meteorological Agency



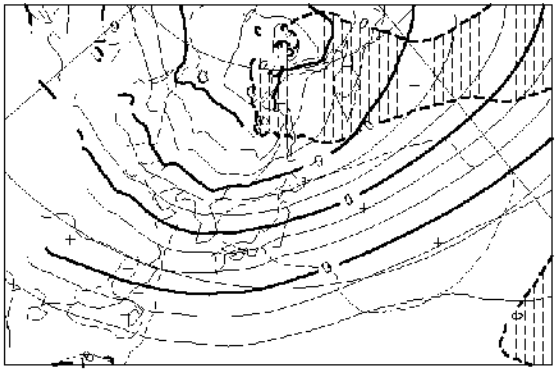


500hPa高度は、北半球の中緯度帯では北太平洋東部、北大西洋、西シベリア、沿海州付近がトラフとなる波列状のパターンが見られる。日本付近は偏差が小さいが、西谷傾向。
850hPa気温は、東日本を中心に平年より高く、暖かい空気に覆われやすい。一方、オホーツク海では弱い負偏差が見られるほか、西日本や沖縄・奄美では平年からの隔たりが小さく、寒気の影響を受けやすい時期もある。
海面気圧は、沖縄の南では平年より高い一方、日本海から北海道にかけて気圧の谷が予測されている。期間のはじめを中心に全国的に低気圧や前線の影響を受けやすい。

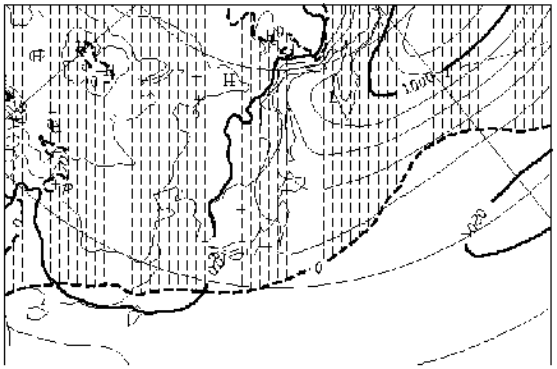
500hPa高度



850hPa気温



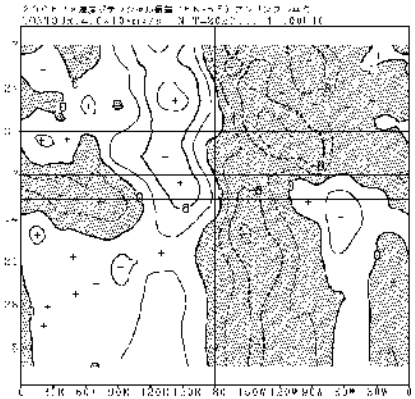
海面気圧



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

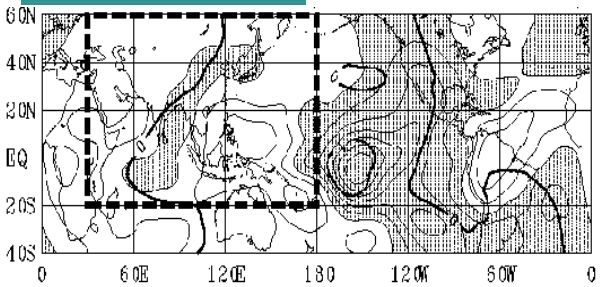


200hPa速度ポテンシャルは、期間を通して太平洋熱帯域の中部を中心に上層発散偏差。1週目はインド洋でも上層発散偏差が見られ、フィリピン付近で上層収束偏差。2週目以降は、上層収束偏差はインドネシア付近が中心となる。

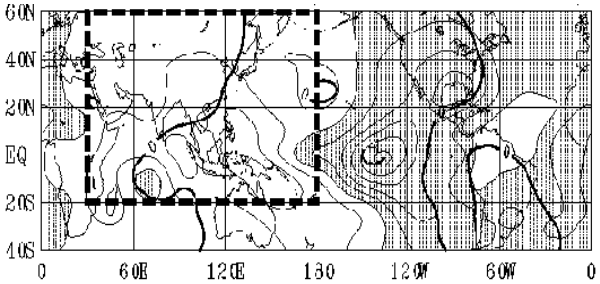
降水量は、期間を通してフィリピン付近で少雨偏差、日付変更線付近の赤道域で多雨偏差。日本付近では、1週目に多雨偏差。

200hPa速度ポテンシャル

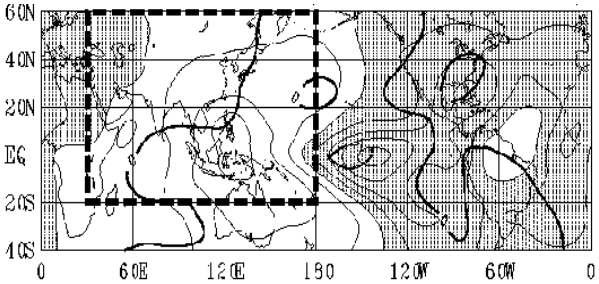
1週目



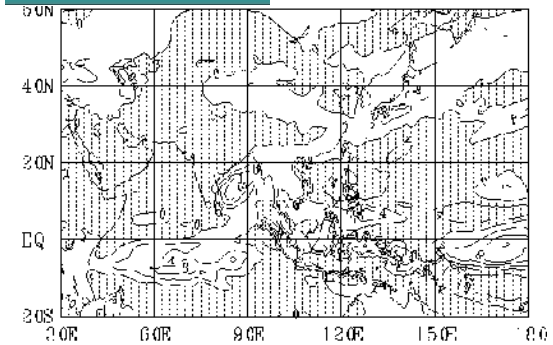
2週目

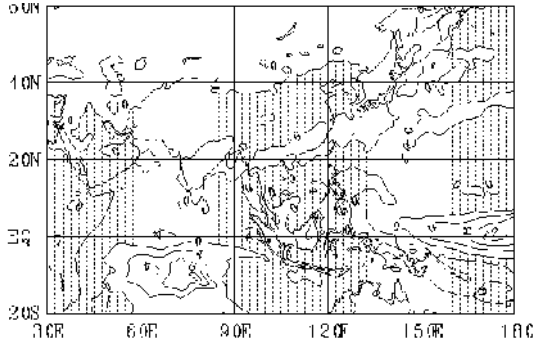


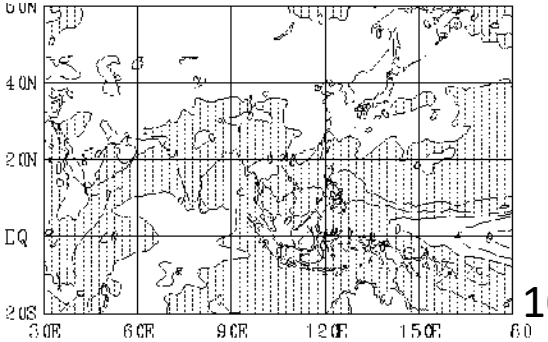
3～4週目



降水量偏差







予報資料の解釈（各週） 熱帯循環場

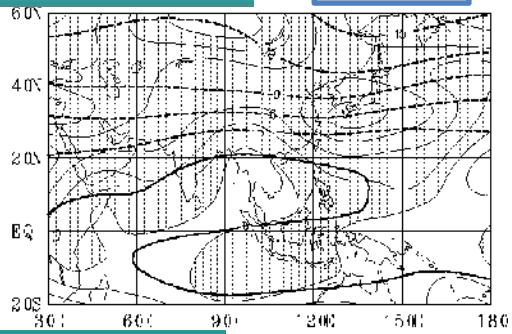
気象庁 Japan Meteorological Agency

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週目は本州付近を中心に低気圧性循環偏差。２週目は東シナ海を中心に低気圧性循環偏差。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。

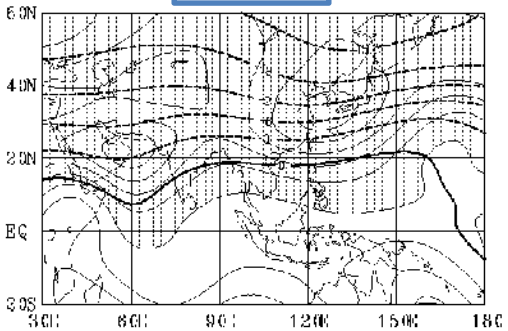
850hPa流線関数は、熱帯の対流活動に対応して、期間を通してフィリピン付近で高気圧性循環偏差、熱帯域の日付変更線付近で低気圧性循環偏差が続く。日本付近は、１週目は本州付近で低気圧性循環偏差が明瞭。

200hPa流線関数

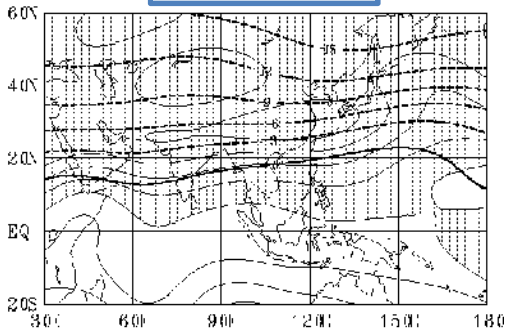
１週目



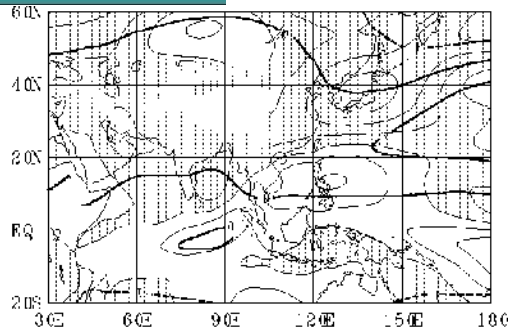
２週目

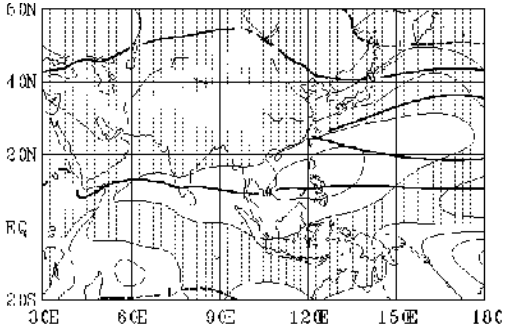


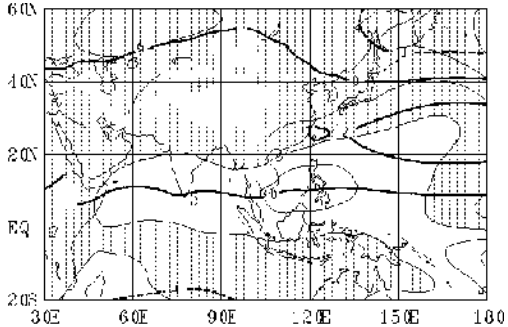
３～４週目



850hPa流線関数







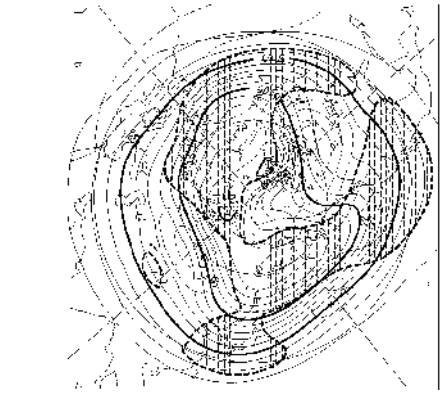
予報資料の解釈（各週） 北半球循環場

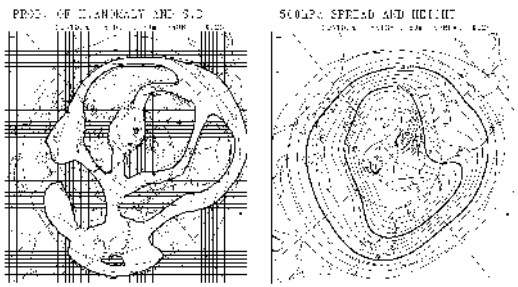
気象庁 Japan Meteorological Agency

500hPa高度は、極付近で高度が高い予想が期間を通してみられる。日本付近では、１週目はやや西谷傾向で、バイカル湖付近では正偏差。２週目は西谷傾向。３～４週目は、北緯50度付近で負偏差、本州付近は日本の東を中心に正偏差が予測されているが、華北を中心に上流側のスプレッドが大きいことから、寒気の予測の不確実性が大きい。

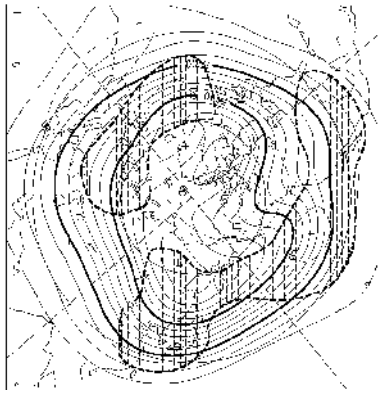
500hPa高度

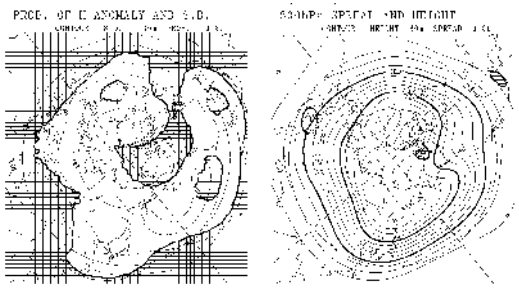
１週目



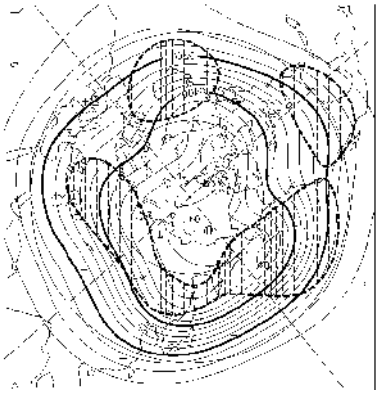


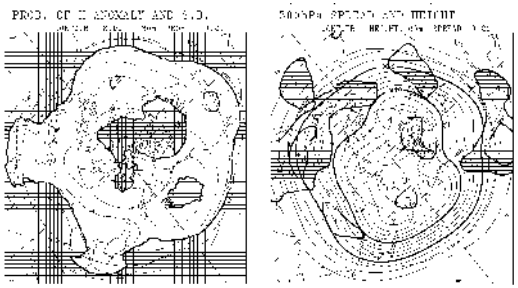
２週目





３～４週目





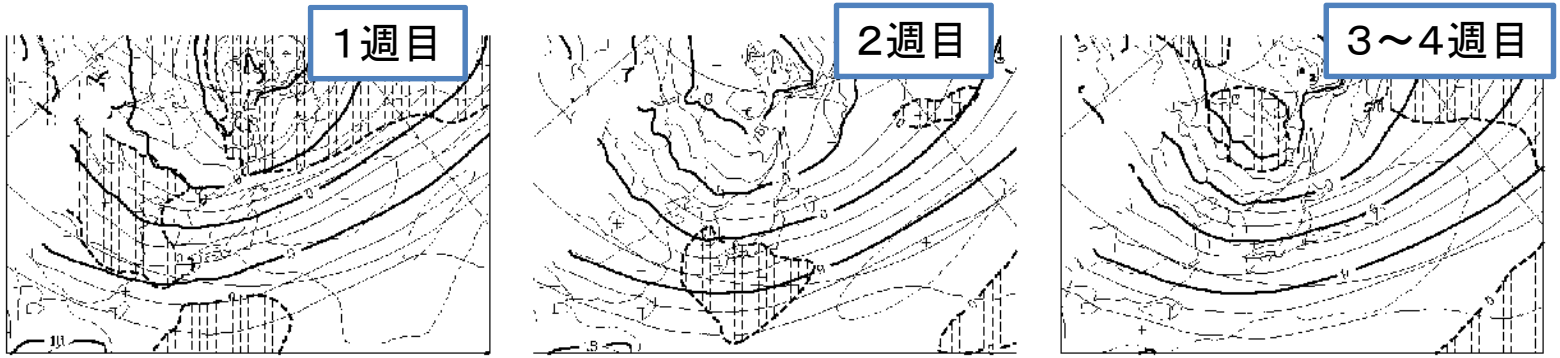
予報資料の解釈（各週） 日本周辺循環場

気象庁 Japan Meteorological Agency

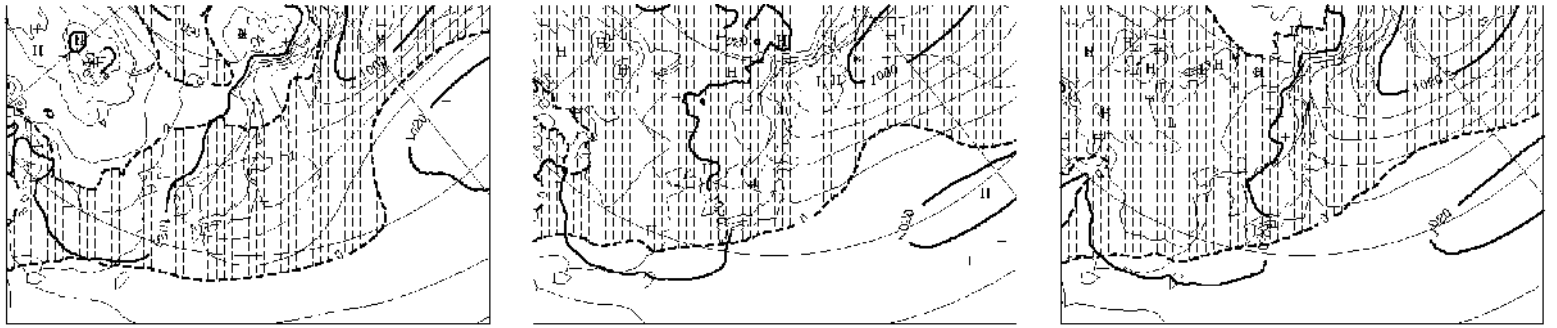
850hPa気温は、1週目は日本の東を中心に本州付近は正偏差だが、サハリン付近と東シナ海で負偏差が見られ、1週目の後半から2週目の前半にかけて寒気の影響を受けやすい。2週目は日本付近は偏差が小さいが、西日本から日本の南にかけて負偏差、北は正偏差。3～4週目は再び日本の東を中心に正偏差となるが、中国東北区付近には負偏差が見られ、500hPa高度のスプレッドが大きいことと合わせ、寒気の南下の予測の不確実性が大きい。

海面気圧は、1週目は本州付近を中心に平年より低く、全国的に低気圧や前線の影響を受けやすい。2週目はオホーツク海で負偏差が強く、北日本を中心に西高東低の気圧配置となって、寒気の影響を受けやすい。北日本太平洋側では、低気圧や前線の影響を受けやすい。3～4週目は、沖縄の南から日本の南で平年より高い一方、華北からオホーツク海を中心に負偏差が広がるが、本州付近は偏差が小さい。

850hPa気温

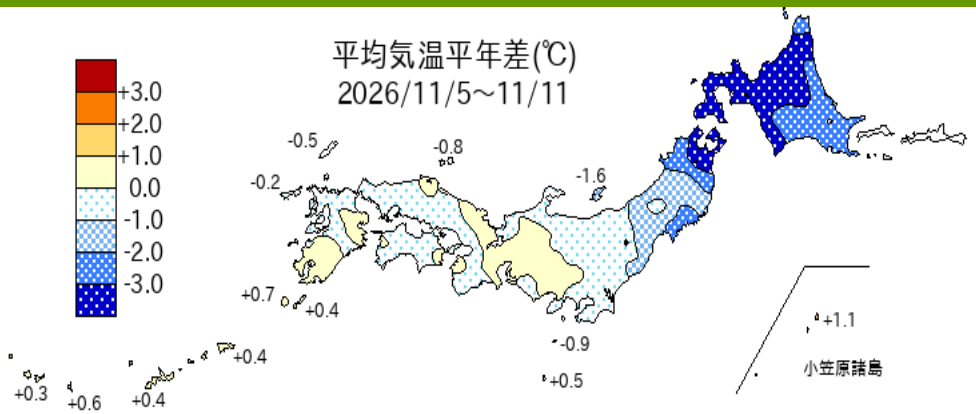


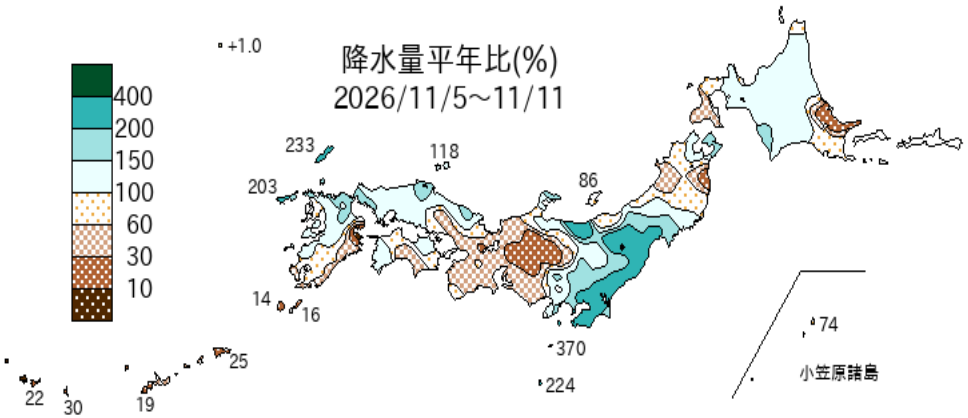
海面気圧

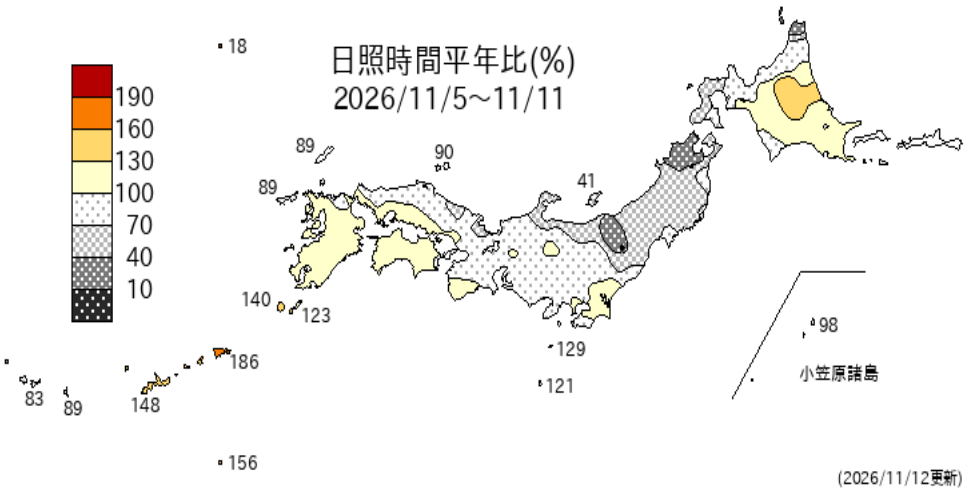


（参考）最近1週間の天候経過

気象庁
Japan Meteorological Agency







最近1週間（**11月5日～11月11日**）は、北・東・西日本では、前線や低気圧、湿った空気の影響を受けやすく、曇りや雨の日が多くなりました。また、低気圧通過後は西高東低の気圧配置が強まって北日本日本海側を中心に強い寒気が流れ込み、北海道日本海側ではこの時期として降雪量が多くなった日もありました。沖縄・奄美では、低気圧や前線の影響を受けにくく、高気圧に覆われて晴れた日が多くなりました。

このため、**日照時間**は、北・東・西日本日本海側を中心に平年を下回った所が多くなりましたが、沖縄・奄美と西日本太平洋側では平年を上回った所が多くなりました。**降水量**は、東北南部から関東甲信地方では平年を上回りましたが、沖縄・奄美や東海地方など平年を下回った所もありました。

気温は、強い寒気の影響を受けた北日本を中心に平年を下回った所が多くなりましたが、暖かい空気に覆われやすかった沖縄・奄美では平年を上回りました。

(2026/11/12更新)

All rights reserved. Copyright(c) Japan Meteorological Agency