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19日

予報期間：11月21日～12月20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

全国的に1週目は気温が低く、かなり低い所もありますが、2週目は気温が高く、かなり高くなる所があり、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雪または雨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。
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)

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

気象庁
Japan Meteorological Agency

全般1か月予報のポイント

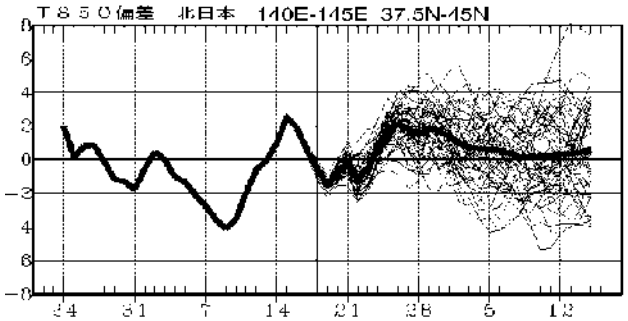
・東・西日本と沖縄・奄美を中心に寒気の影響を受けにくいため、東・西日本と沖縄・奄美の向こう1か月の気温は高いでしょう。全国的に1週目は気温が低く、かなり低い所もありますが、2週目は気温が高く、かなり高くなる所があり、気温の変動が大きいでしょう。東日本日本海側の向こう1か月の降雪量は少ないでしょう。
・北日本、東日本日本海側では期間のはじめを中心に低気圧や前線の影響を受けやすいため、向こう1か月の降水量は、東日本日本海側で多く、北日本で平年並か多いでしょう。

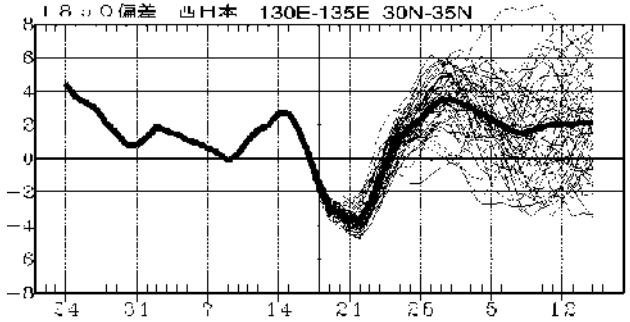
各週における天候のポイント（気温）

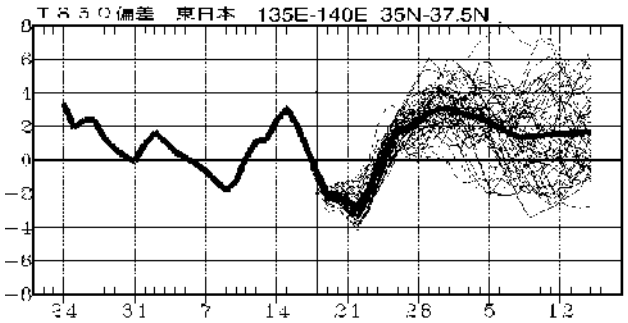
気象庁
Japan Meteorological Agency

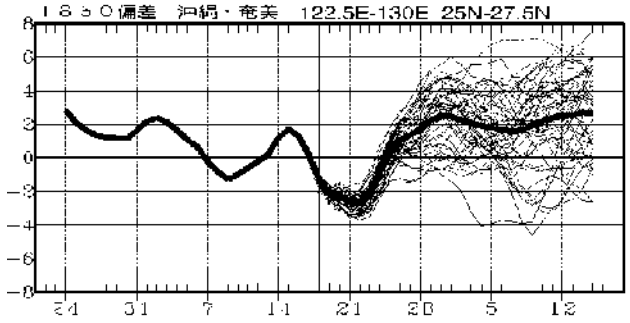
	1週目（11/21～11/27）	2週目（11/28～12/4）	3～4週目（12/5～12/18）
想定される天候（気温）	東・西日本と沖縄・奄美では低温で、かなり低い所がある。北日本では低温傾向。	東・西日本と沖縄・奄美では高温。北日本では高温傾向。北・東・西日本ではかなり高い所がある。	東・西日本と沖縄・奄美では高温。北日本ではほぼ平年並。
根拠	東・西日本と沖縄・奄美を中心に寒気の影響を受けやすい（P12,P13参照）	東・西日本と沖縄・奄美を中心に寒気の影響を受けにくい（P12,P13参照）	東・西日本と沖縄・奄美では寒気の影響を受けにくい（P12,P13参照）

850hPa気温偏差時系列









各週における天候のポイント（天気）

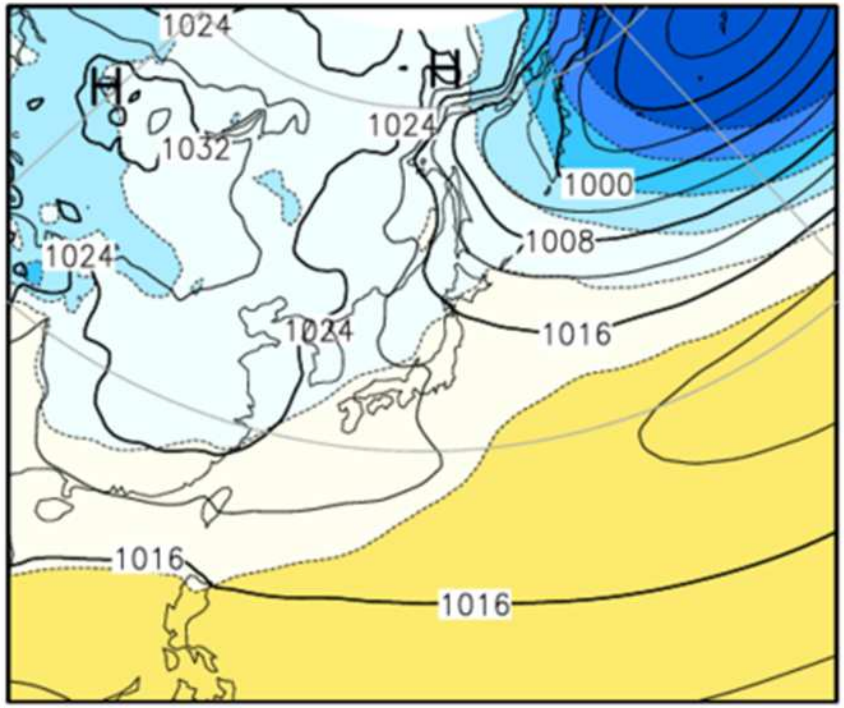
気象庁 Japan Meteorological Agency

	1週目（11/21～11/27）	2週目（11/28～12/4）	3～4週目（12/5～12/18）
想定される天候（天気）	**北日本日本海側**では、平年と同様に曇りや雪または雨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**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。 **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。	**北日本日本海側**では、平年と同様に曇りや雪または雨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**では、高気圧に覆われやすいため、平年に比べ曇りや雨または雪の日が少ないでしょう。 **東日本太平洋側**では、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。 **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雪または雨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**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。 **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。
根拠	全国的に平年と同様の天候だが、北・東・西日本日本海側では、日本海から日本の北を通過する低気圧や前線影響を受けやすいため、多雨傾向 （P10-P13参照）	東・西日本と沖縄・奄美では高気圧に覆われやすいため多照傾向、東日本太平洋側と西日本では少雨傾向（P10-P13参照）	全国的に平年と同様の天候 （P10-P13参照）

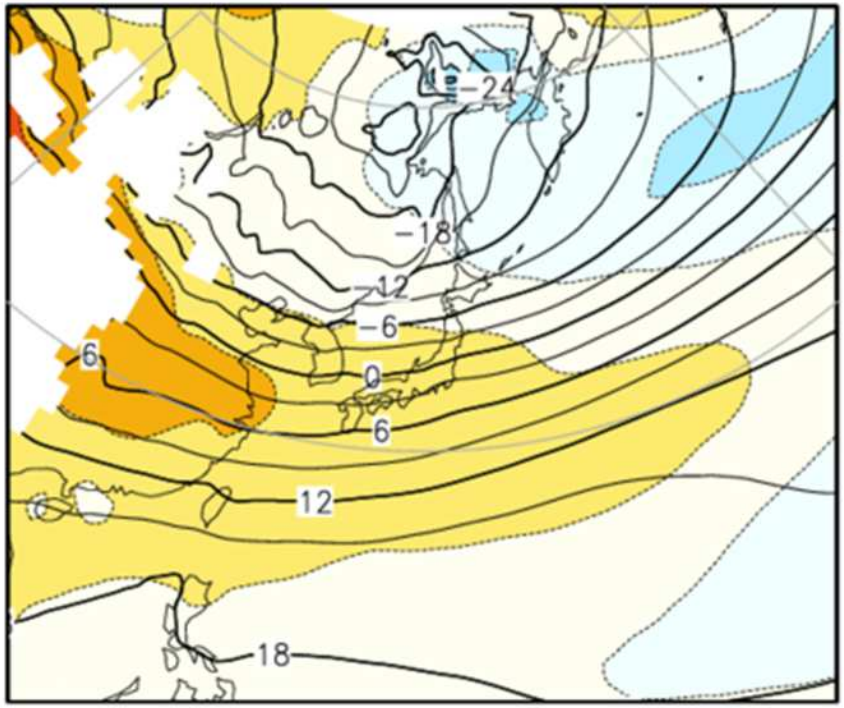
数値予報モデルからみる全般1か月予報のポイント

気象庁
Japan Meteorological Agency

海面気圧(1か月)



上空約1500mの気温(1か月)



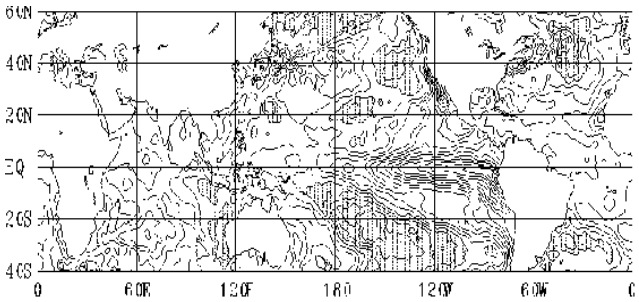
1か月平均の海面気圧(左図)は、沖縄の南では平年より高く、大陸からカムチャツカ半島付近にかけて平年より低いと予測されています。このため、北日本と東日本日本海側を中心に低気圧や前線の影響を受けやすいでしょう。また、東・西日本と沖縄・奄美では冬型の気圧配置となりにくいでしょう。

上空約1500mの気温(右図)は、大陸から日本付近にかけて正偏差で、2週目以降は東日本以西を中心に寒気の影響を受けにくいでしょう。一方、オホーツク海では負偏差が見られ、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。

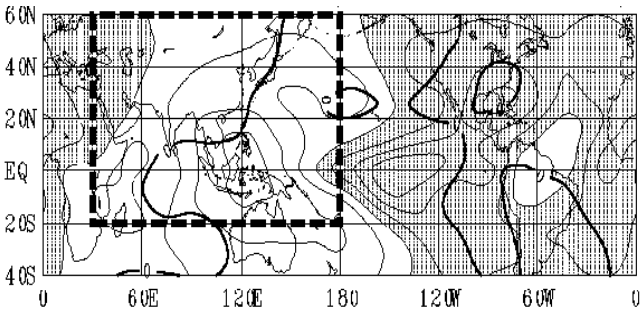
予報資料の解釈（1か月） 熱帯循環場

気象庁 Japan Meteorological Agency

SST偏差



200hPa速度ポテンシャル



SST偏差は、太平洋赤道域では正偏差で、中・東部では強い正偏差。インド洋でも正偏差。

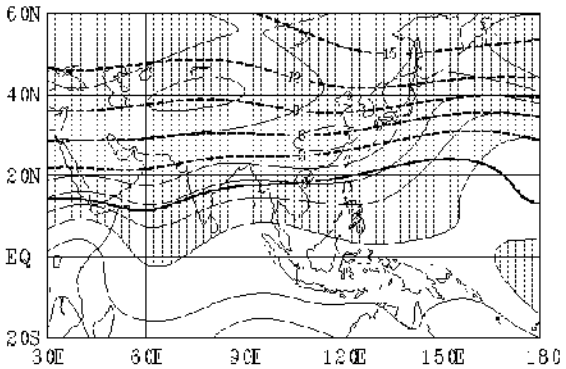
200hPa速度ポテンシャルは、太平洋熱帯域中部を中心に上層発散偏差、インドネシア付近を中心に上層収束偏差。

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だが、亜熱帯ジェット気流沿いの波束伝播の影響で日本の南東を中心に相対的な高気圧性循環偏差。

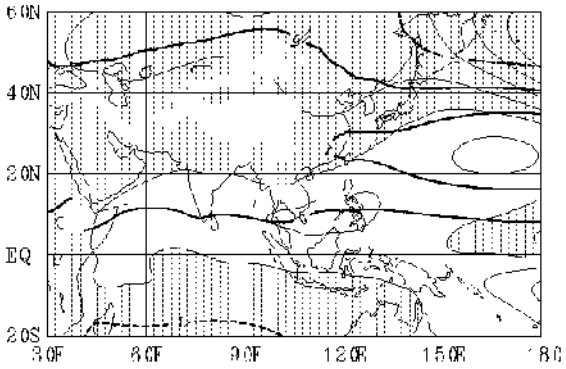
850hPa流線関数は、フィリピン付近では高気圧性循環偏差。日本の南東でも高気圧性循環偏差。

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。

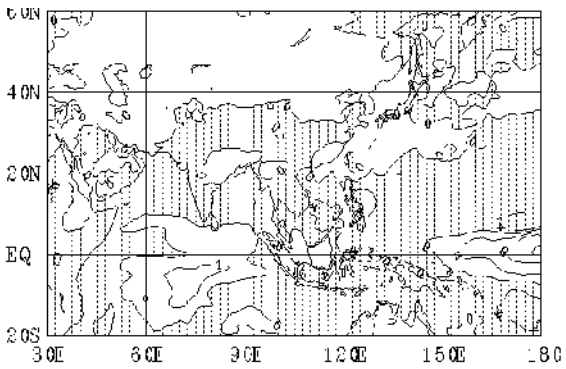
200hPa流線関数



850hPa流線関数

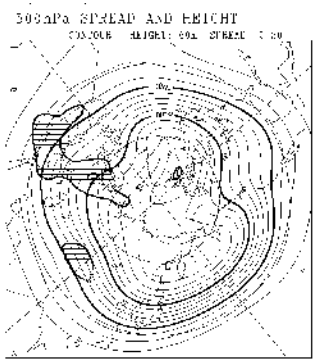


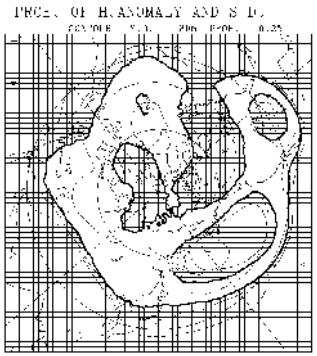
降水量偏差



予報資料の解釈（1か月） 北半球循環場

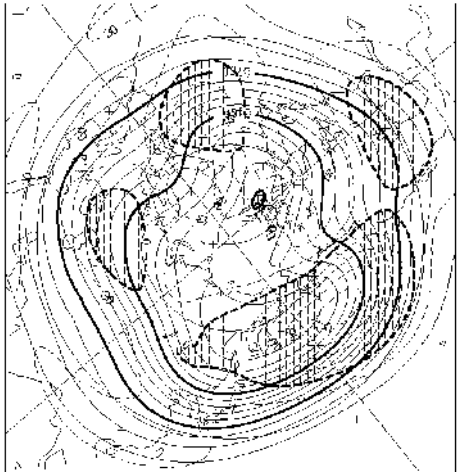
気象庁
Japan Meteorological Agency



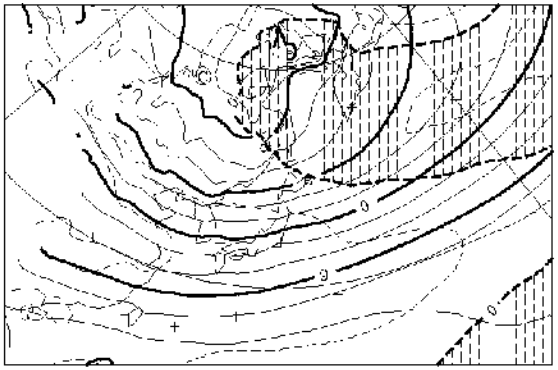


500hPa高度は、東シベリアに極渦があり、北半球の中緯度帯では北大西洋東部、ロシア西部でトラフ、中国東北区付近でも弱いトラフとなる波列状のパターンが見られる。日本付近は正偏差。
850hPa気温は、大陸から日本付近にかけて正偏差で、2週目以降は東日本以西を中心に寒気の影響を受けにくい。一方、オホーツク海では負偏差が見られ、北日本を中心に寒気の影響を受けやすい時期もある。
海面気圧は、沖縄の南では平年より高く、大陸からカムチャツカ半島付近にかけて平年より低い。このため、北日本と東日本日本海側を中心に低気圧や前線の影響を受けやすい。また、東・西日本と沖縄・奄美では冬型の気圧配置となりにくい。

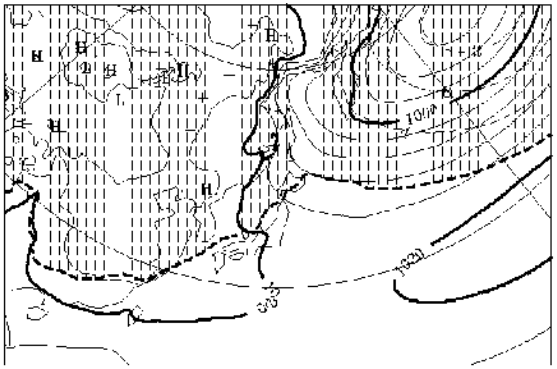
500hPa高度



850hPa気温



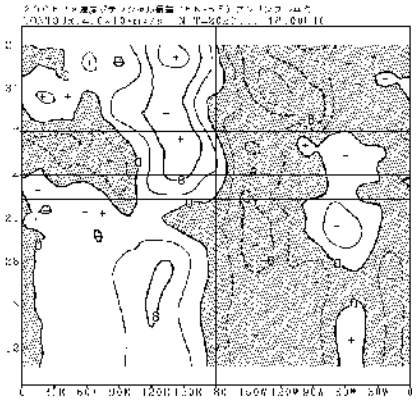
海面気圧



予報資料の解釈（各週） 熱帯の対流活動

気象庁 Japan Meteorological Agency

200hPa速度ポテンシャル偏差時系列

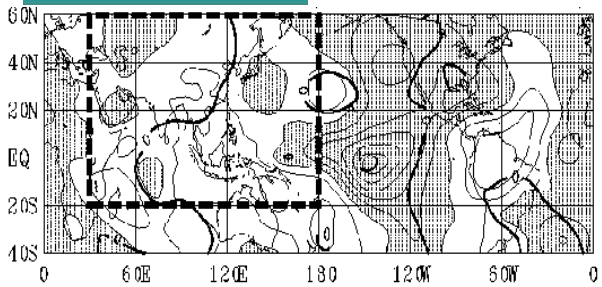


200hPa速度ポテンシャルは、期間を通して太平洋熱帯域の中部を中心に上層発散偏差、インドネシア付近を中心に上層収束偏差が続く。2週目以降はインドネシア付近を中心とした上層収束偏差が強まる。

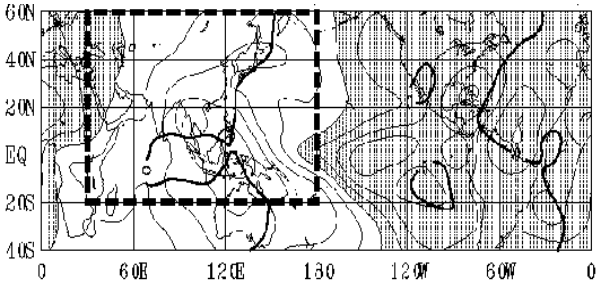
降水量は、期間を通してフィリピン付近で少雨偏差、日付変更線付近の赤道域で多雨偏差。日本付近では、1週目は少雨偏差も見られるが、週間予報から北・東・西日本日本海側では多雨偏差と考える。2週目は北日本で多雨偏差、東・西日本を中心に少雨偏差。3～4週目は日本付近で多雨偏差。

200hPa速度ポテンシャル

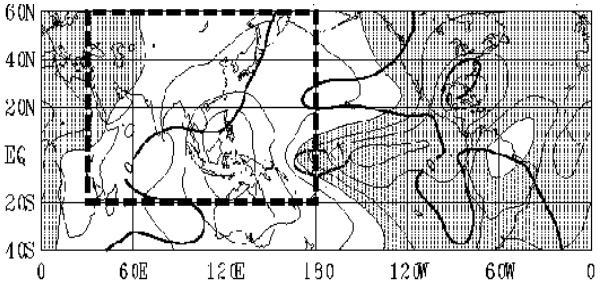
1週目



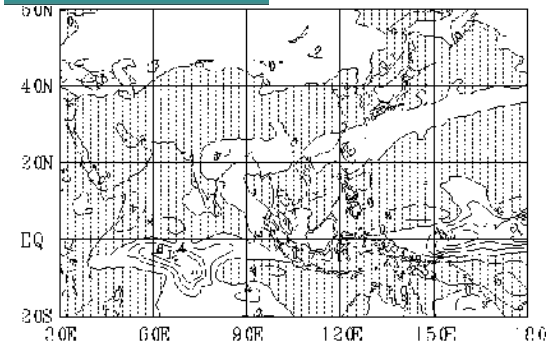
2週目

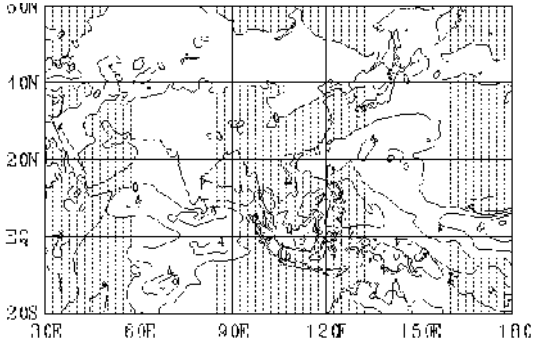


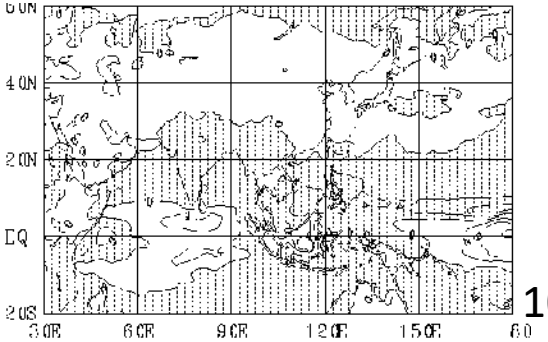
3～4週目



降水量偏差







予報資料の解釈(各週) 熱帯循環場

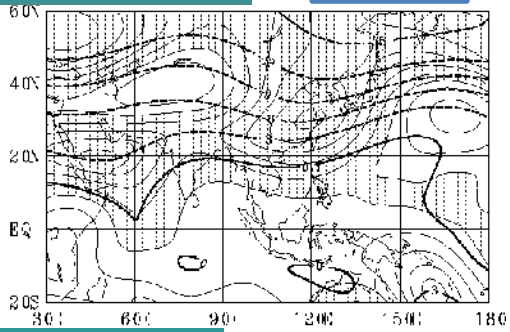
気象庁 Japan Meteorological Agency

200hPa流線関数は、主に亜熱帯ジェット気流沿いの波束伝播の影響で1週目は華中を中心に低気圧性循環偏差、日本の南東で高気圧性循環偏差。2週目以降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が続くが、2週目は亜熱帯ジェット気流沿いの波束伝播の影響で日本の南東を中心に日本付近は相対的な高気圧性循環偏差。

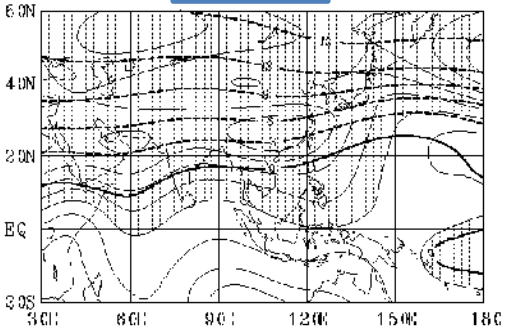
850hPa流線関数は、1週目と3～4週目はフィリピン付近で高気圧性循環偏差。1週目と2週目は日本の南東で亜熱帯ジェット気流沿いの波束伝播の影響と考えられる等価順圧的な高気圧性循環偏差が見られる。

200hPa流線関数

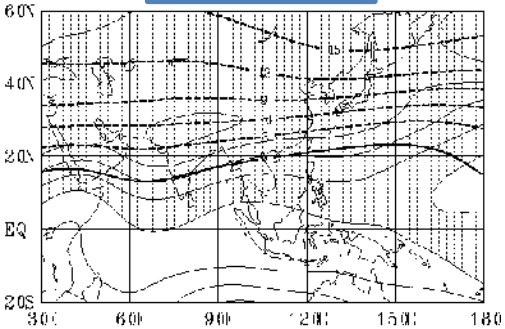
1週目



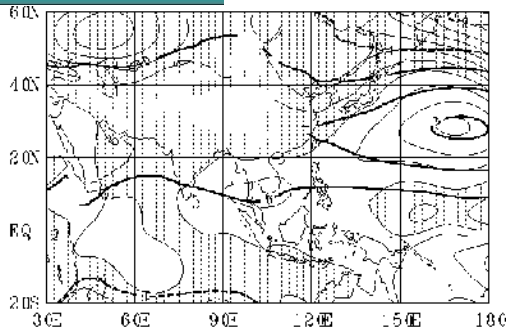
2週目

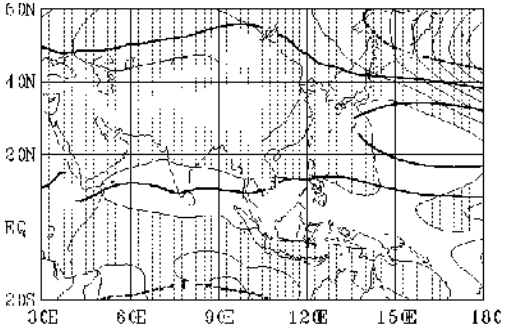


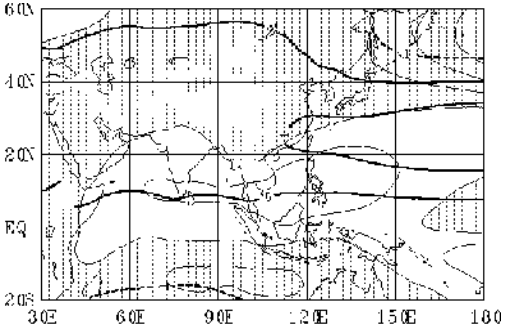
3～4週目



850hPa流線関数







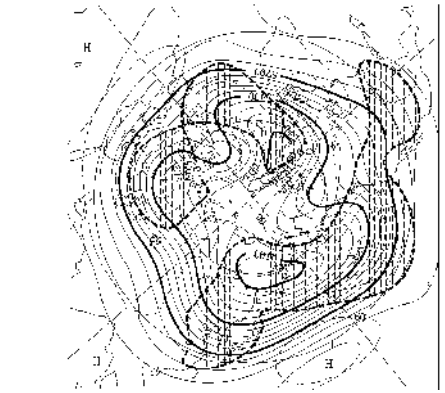
予報資料の解釈（各週） 北半球循環場

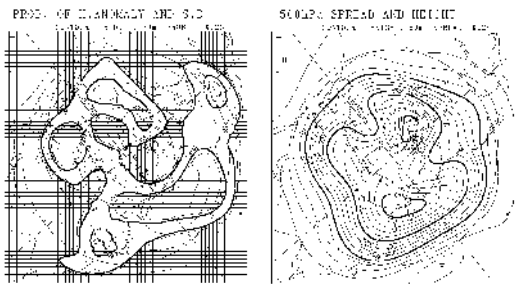
気象庁
Japan Meteorological Agency

500hPa高度は、期間を通して極付近で高度が高く、東シベリアからアリューシャン近海に極渦がある予想が続く。１週目は中国東北区付近を中心に負偏差で日本付近は西谷。東経90度付近では正偏差。２週目は日本付近は正偏差となる。３～４週目は、日本付近は東・西日本を中心に正偏差だが、上流側や北海道付近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。

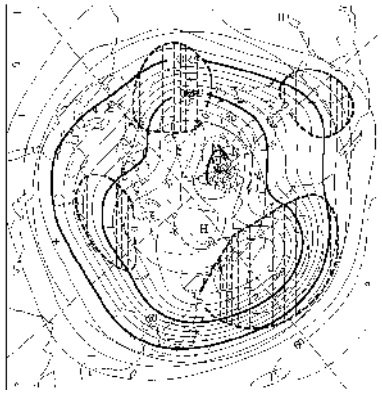
500hPa高度

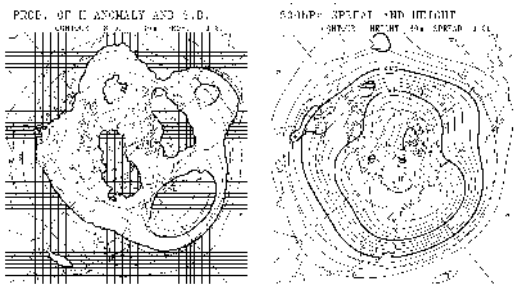
１週目



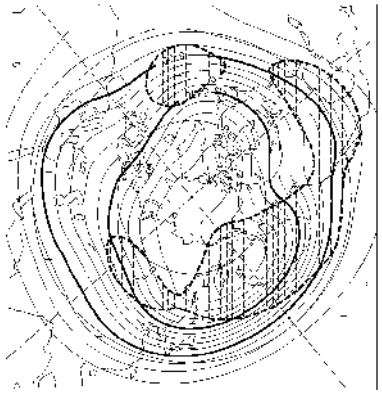


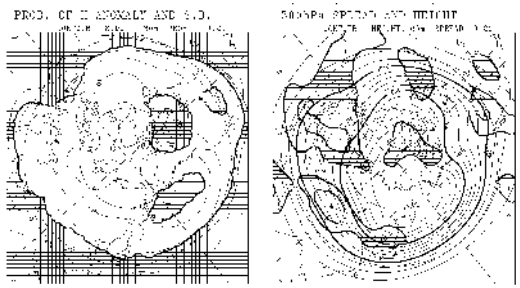
２週目





３～４週目





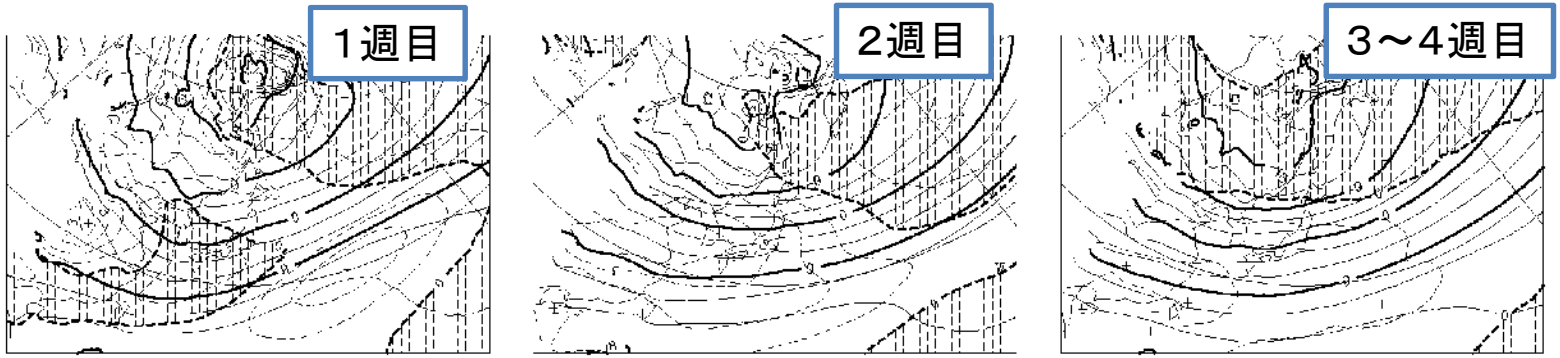
予報資料の解釈（各週） 日本周辺循環場

気象庁 Japan Meteorological Agency

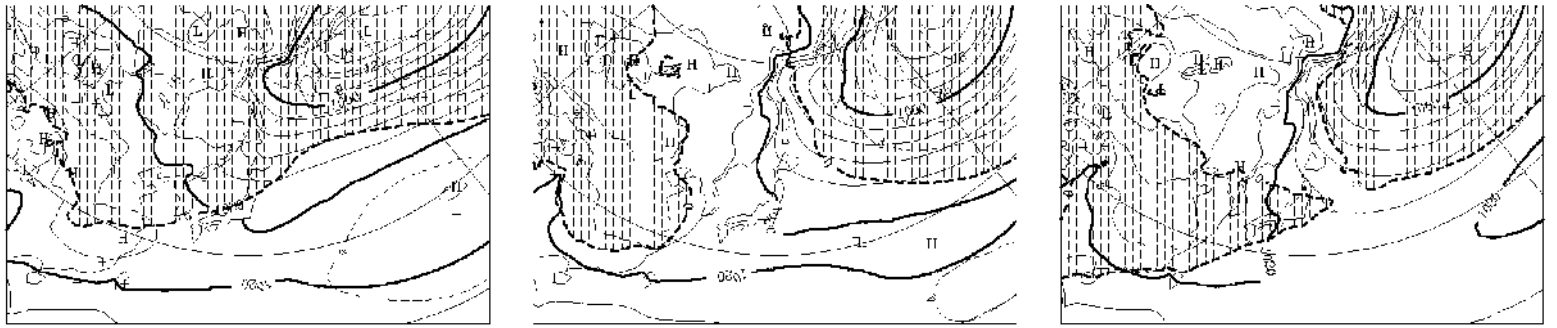
850hPa気温は、1週目は東日本から沖縄・奄美にかけて負偏差で、期間のはじめを中心に寒気の影響を受けやすい。2週目は日本付近は正偏差に覆われるが、北海道付近では偏差が小さく、オホーツク海では負偏差。3～4週目も同じ傾向だが、北海道付近まで負偏差が広がることや500hPa高度のスプレッドが大きいことを考慮すると寒気の南下の予測の不確実性が2週目より大きい。

海面気圧は、1週目は日本海からオホーツク海にかけて負偏差で、日本海側を中心に低気圧が通過しやすいとともに、低気圧通過後には寒気の影響を受けやすい。2週目は日本付近は正偏差で、東・西日本を中心に高気圧に覆われやすく、寒気の影響も受けにくい。3～4週目は、東シナ海から西日本で負偏差、オホーツク海でも負偏差が広がり、低気圧や前線、湿った空気の影響をやや受けやすい。低気圧通過後には寒気が流れ込む可能性がある。

850hPa気温

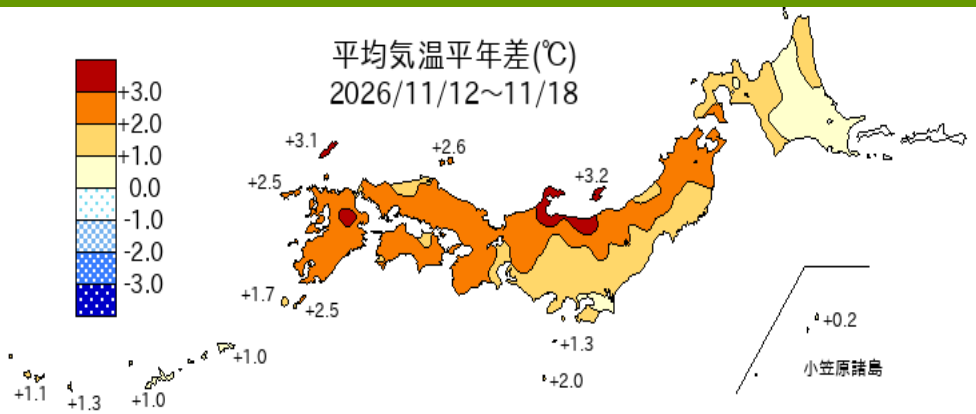


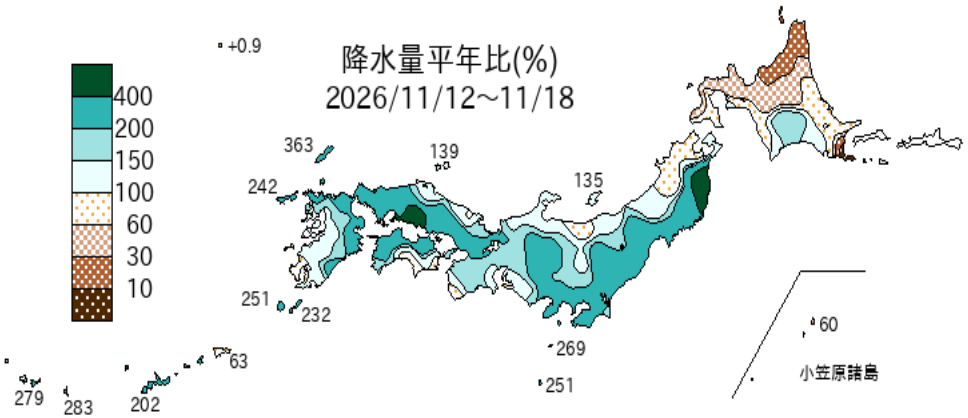
海面気圧

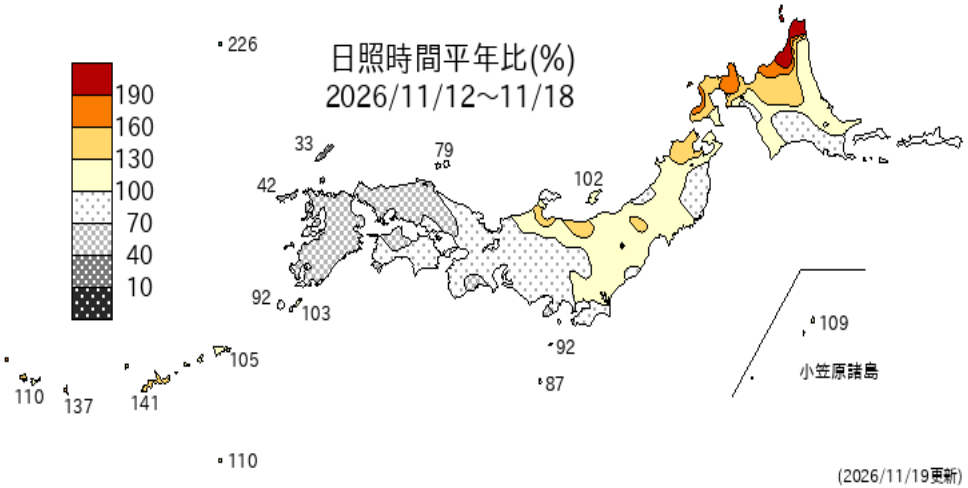


（参考）最近1週間の天候経過

気象庁
Japan Meteorological Agency







最近1週間（11月12日～11月18日）は、北海道を中心に高気圧に覆われた日もありましたが、低気圧や前線の影響で西日本を中心に曇りや雨の日が多くなった所がありました。
このため、降水量は、北海道日本海側で平年を下回りましたが、そのほかの地域は平年を上回りました。また、日照時間は、北日本と沖縄・奄美で平年を上回った所が多くなりましたが、西日本では平年を下回った所が多くなりました。
気温は、東北以南を中心に暖かい空気に覆われやすかったため、全国的に平年を上回りました。

(2026/11/19更新)

All rights reserved. Copyright(c) Japan Meteorological Agency