

全般季節予報支援資料

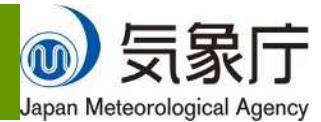
3か月予報

2025年11月25日

予報期間：2025年12月～2026年2月

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。

全般3か月予報



3か月の平均気温

気温(%)	3か月	12月	1月	2月
	低並高	低並高	低並高	低並高
北日本	20: 40 :40	30:30: 40	30:30: 40	30:30: 40
東日本	30:30: 40	30:30: 40	30: 40 :30	30: 40 :30
西日本	30: 40 :30	30: 40 :30	40 :30:30	30: 40 :30
沖縄・奄美	40 :30:30	30: 40 :30	40 : 40 :20	40 :30:30

予報のポイント

- 向こう3か月の気温は、北日本では寒気の影響が長続きしないため、平年並か高いでしょう。
- 向こう3か月の降水量は、東日本太平洋側、西日本と沖縄・奄美では、低気圧の影響を受けにくいため、少ないでしょう。

3か月予報は、主に熱帯域のゆっくりとした海洋変動の大気への影響に基づいています。

中高緯度の大気独自の変動（寒帯前線ジェット気流の蛇行や北極振動等）は予測の不確実性が大きいため、予報を検討する際にはこの点も考慮しています。

西日本日本海側の降雪量予報は近畿日本海側と山陰を対象としており、九州北部地方は含みません。

全般3か月予報

3か月の降水量・降雪量

降水量(%)	3か月	12月	1月	2月
	少並多	少並多	少並多	少並多
北日本日本海側	30:30: 40	30: 40 :30	20: 40 :40	30: 40 :30
北日本太平洋側	40 :30:30	40 :30:30	30:30: 40	40 :30:30
東日本日本海側	30: 40 :30	40 :30:30	30:30: 40	30: 40 :30
東日本太平洋側	50 :30:20	50 :30:20	40 :40:20	40 :40:20
西日本日本海側	50 :30:20	50 :30:20	40 :30:30	40 :40:20
西日本太平洋側	50 :30:20	50 :30:20	40 :40:20	40 :40:20
沖縄・奄美	50 :30:20	50 :30:20	40 :40:20	40 :40:20

降雪量(%)	3か月
	少並多
北日本日本海側	30: 40 :30
東日本日本海側	30: 40 :30
西日本日本海側	30:30: 40

出現の可能性が最も大きい天候

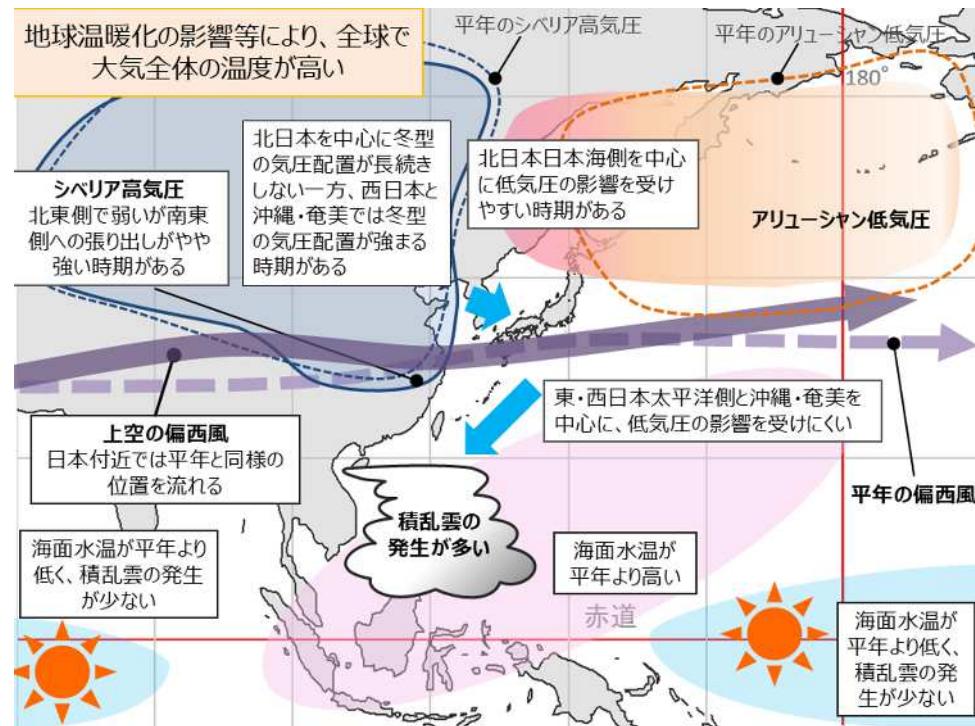
- 12月 北日本日本海側では、平年と同様に曇りや雪または雨の日が多いでしょう。北日本太平洋側では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。東・西日本日本海側では、平年に比べ曇りや雨または雪の日が少ないでしょう。東・西日本太平洋側では、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。沖縄・奄美では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。
- 1月 北日本日本海側では、平年と同様に曇りや雪の日が多いでしょう。北日本太平洋側では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。東・西日本日本海側では、平年と同様に曇りや雪または雨の日が多いでしょう。東・西日本太平洋側では、平年に比べ晴れの日が多いでしょう。沖縄・奄美では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。
- 2月 北日本日本海側では、平年と同様に曇りや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、平年と同様に曇りや雪または雨の日が多いでしょう。西日本日本海側では、平年に比べ曇りや雪または雨の日が少ないでしょう。東・西日本太平洋側では、平年に比べ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。

最新の1か月予報もあわせてご利用ください。

寒候期予報として発表していたこの冬(12~2月)の予報については、今回の3か月予報等最新の予報をご利用ください。

3か月(12~2月)の予想される海洋と大気の特徴

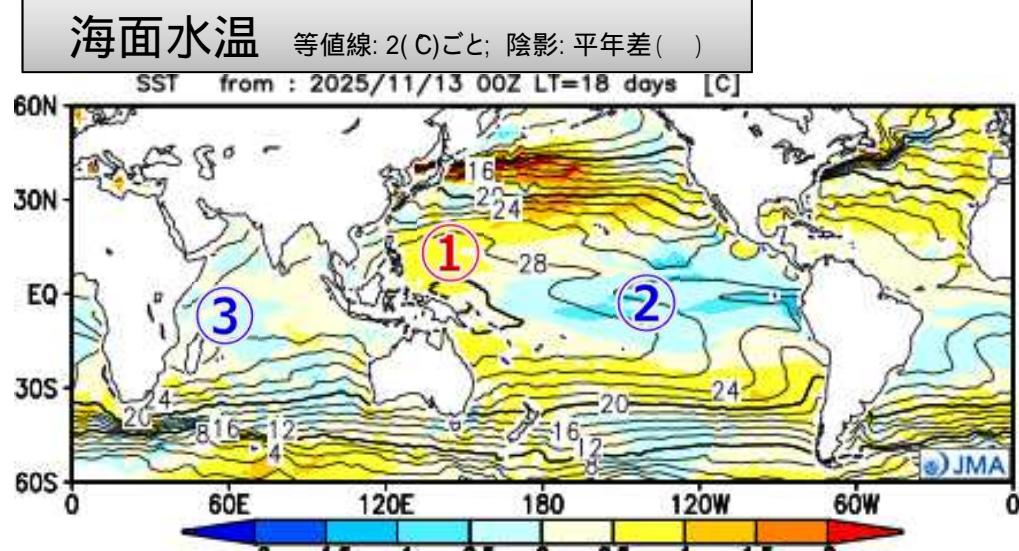
- 地球温暖化の影響等により、全球で大気全体の温度が高いでしょう。
- 期間の前半を中心に、ラニーニャ現象に近い状態となるため、海面水温は太平洋赤道域の中東部から東部では低い一方、西部で高いでしょう。また、インド洋熱帯域では、期間を通して西部で低いでしょう。このため、フィリピン付近を中心に積乱雲の発生が多い一方、太平洋赤道域の日付変更線付近とインド洋西部では少ないでしょう。
- 上空の偏西風は、ユーラシア大陸で北に蛇行し、日本付近では南に蛇行するものの、平年と同様の位置を流れるでしょう。シベリア高気圧は北東側で弱く、南東側への張り出しがやや強い時期があるでしょう。
- これらのことから、フィリピン付近に向かって北寄りの季節風が強く、東・西日本太平洋側と沖縄・奄美を中心に低気圧の影響を受けにくいでしょう。一方、北日本日本海側を中心に、低気圧の影響を受ける時期があるでしょう。また、北日本を中心に冬型の気圧配置が長続きしない一方、西日本と沖縄・奄美では、冬型の気圧配置が強まる時期がある見込みです。



この図は、3か月を通して見たときの場の特徴を示す。

3か月（12～2月）の予報資料の解釈

3か月(12~2月)の予報資料の解釈 海面水温

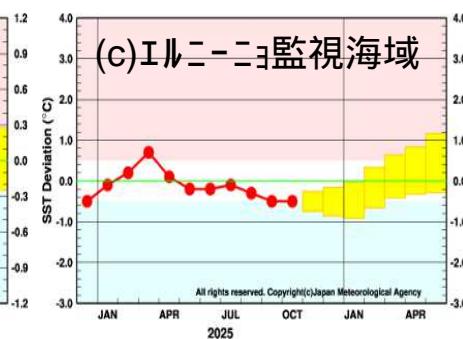
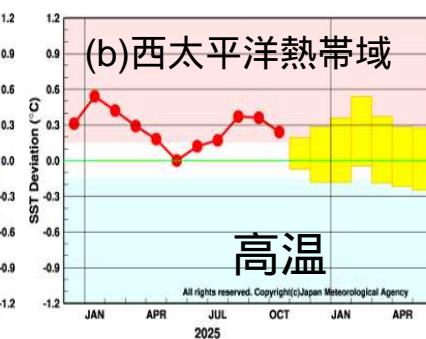
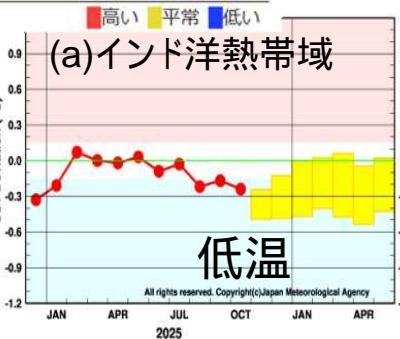
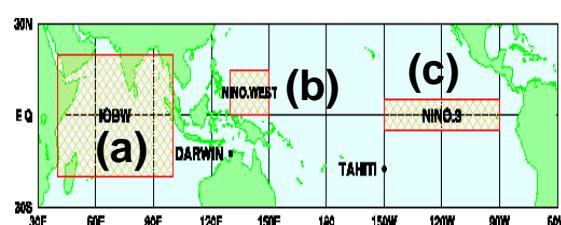


エルニーニョ監視指数の確率予測

エルニーニョ監視指数の確率予測（予測期間：2025年9月～2026年3月）

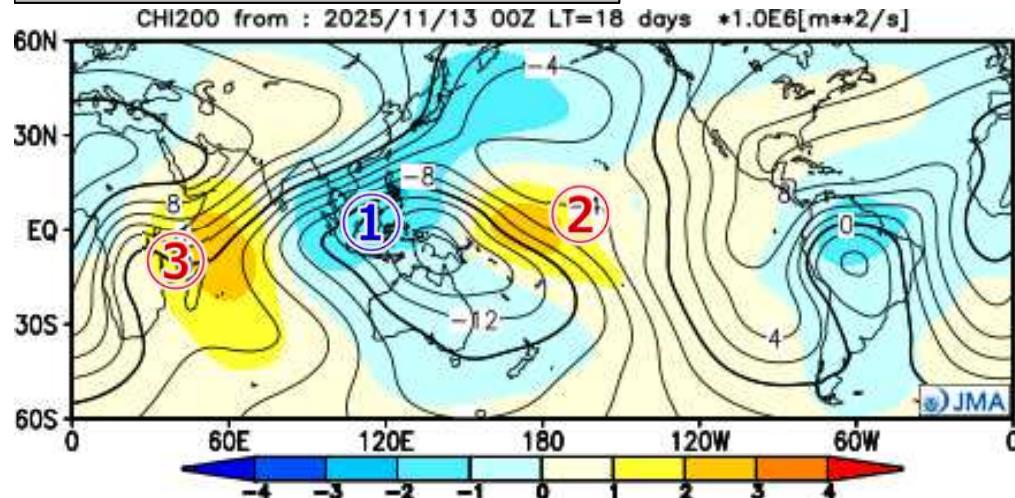
年	月	平均期間	各月の確率
2025年	9月	2025年7月～2025年11月	100
	10月	2025年8月～2025年12月	30 70
	11月	2025年9月～2026年1月	30 70
	12月	2025年10月～2026年2月	50 50
2026年	1月	2025年11月～2026年3月	80 20
	2月	2025年12月～2026年4月	90 10
	3月	2026年1月～2026年5月	10 80 10

監視指数の経過と予測



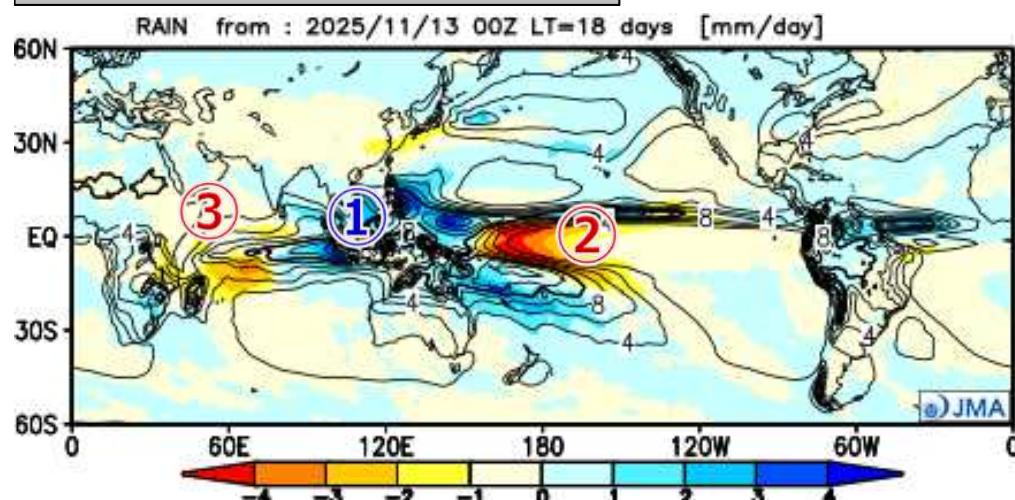
- 11月10日発表のエルニーニョ監視速報では、「エルニーニョ現象もラニーニャ現象も発生していない平常の状態と見られるが、ラニーニャ現象に近い状態となっている。今後、冬のはじめにかけてラニーニャ現象に近い状態が続く。しかし、その後は急速に解消するため、ラニーニャ現象の発生には至らず、春のはじめにかけて平常の状態が続く可能性が高い(80%)。」
- 太平洋赤道域は、西部で**正偏差**、中部から東部にかけて**負偏差**。インド洋熱帯域では、西部で**負偏差**。
- 太平洋では、ラニーニャ現象に近い海面水温偏差分布。ラニーニャ現象時の特徴は冬のはじめがピークだが、その後、春のはじめ(3月)にかけて弱まる予測。しかしながら、西太平洋熱帯域が高い状態が続く一方、インド洋西部で低く、これが日本の天候にどう影響するかが、ポイント。

200hPa速度ポテンシャル

等値線: 2($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)ごと、陰影: 年差 ($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)

降水量

等値線: 2 (mm/day)ごと、陰影: 年差 (mm/day)



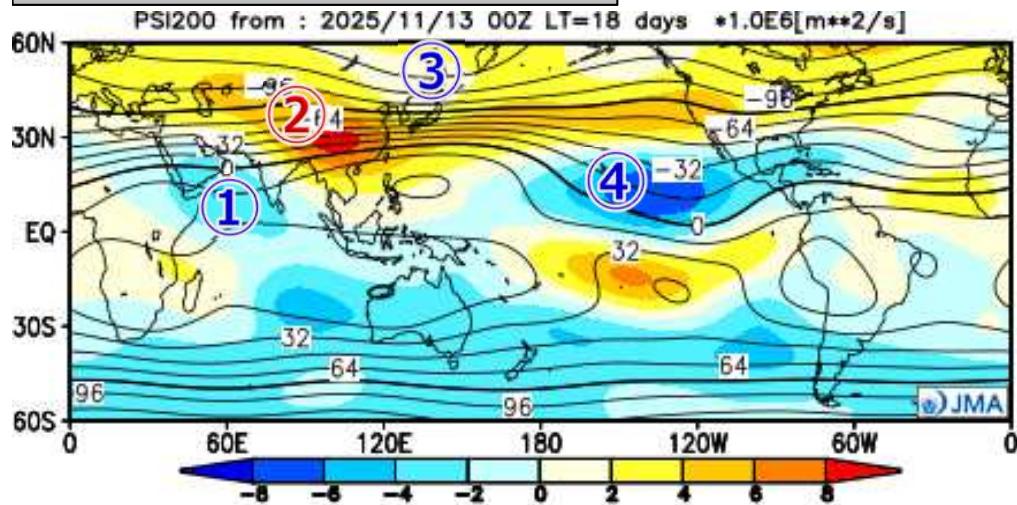
- 降水量: 海面水温偏差分布に対応して、インド洋東部からフィリピンの東方海上にかけて**多雨偏差**。一方、太平洋赤道域の日付変更線付近で**少雨偏差**、インド洋西部でも**少雨偏差**。
- 200hPa速度ポテンシャル: 対流活動に対応して、インド洋東部からフィリピン付近にかけて**上層発散偏差**。一方、太平洋赤道域の日付変更線付近で**上層収束偏差**、インド洋西部でも**上層収束偏差**。

3か月(12～2月)の予報資料の解釈

熱帯域の予測

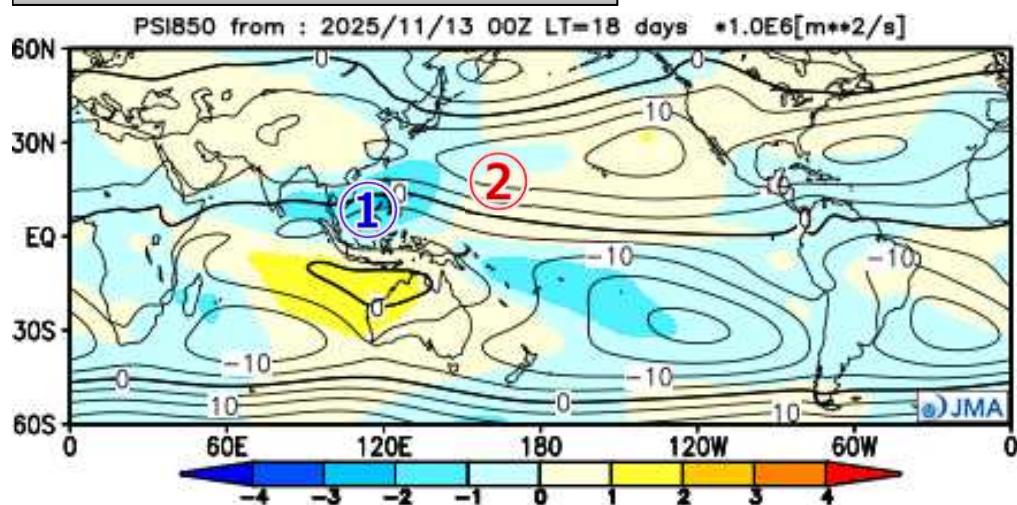
200hPa流線関数

等高線: $16(10^6 \text{ m}^2/\text{s})$ ごと、陰影: $(10^6 \text{ m}^2/\text{s})$



850hPa流線関数

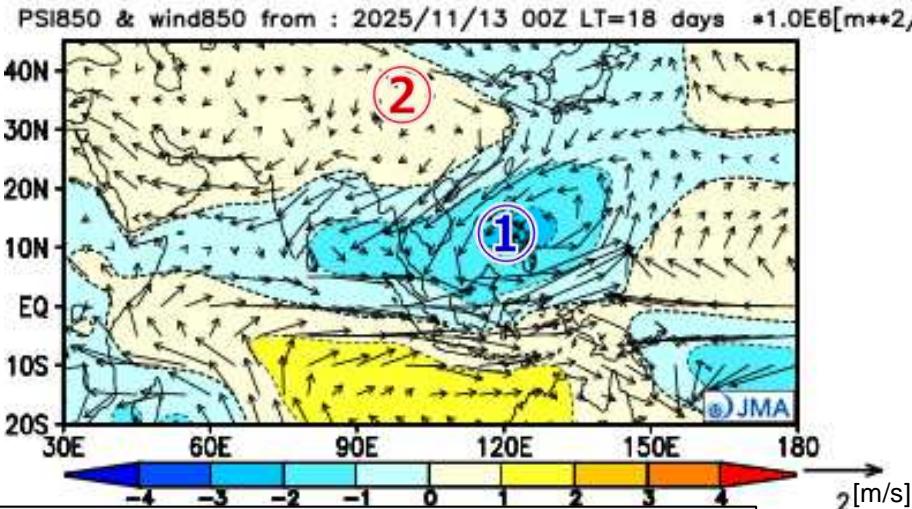
等高線: $5(10^6 \text{ m}^2/\text{s})$ ごと、陰影: $(10^6 \text{ m}^2/\text{s})$



- 200hPa流線関数: 热帯域の対流活動に対応して、インド洋北西部で**低気圧性循環偏差**、カスピ海付近から中国東部にかけて**高気圧性循環偏差**、日本付近では**相対的な低気圧性循環偏差**。一方、太平洋熱帯域の中東部から東部で赤道対称の**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北寄りを流れ、日本付近では平年と同様の位置を流れる。
- 850hPa流線関数: 热帯域の対流活動に対応して、インド洋東部から東南アジアで赤道対称の**低気圧性循環偏差**。太平洋熱帯域の中東部から東部で赤道対称の**高気圧性循環偏差**。

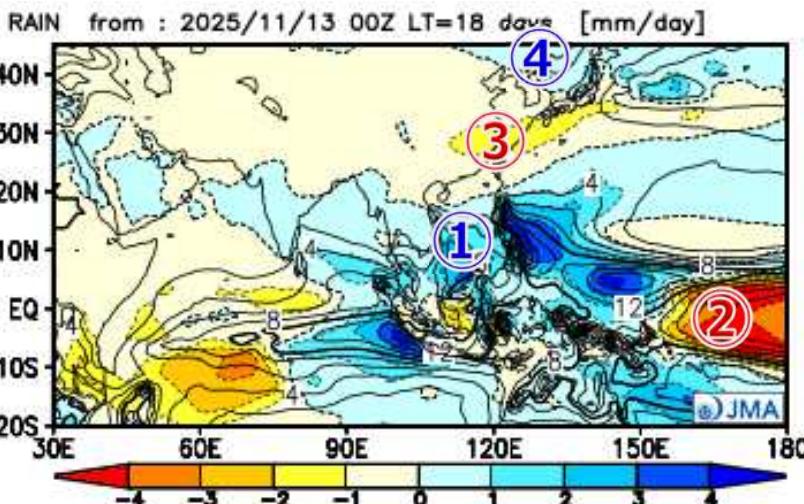
850hPa流線関数平年差及び風ベクトル平年差

陰影: 850hPa流線関数 平年差 ($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)、ベクトル: 850hPa風ベクトル平年差 (m/s)



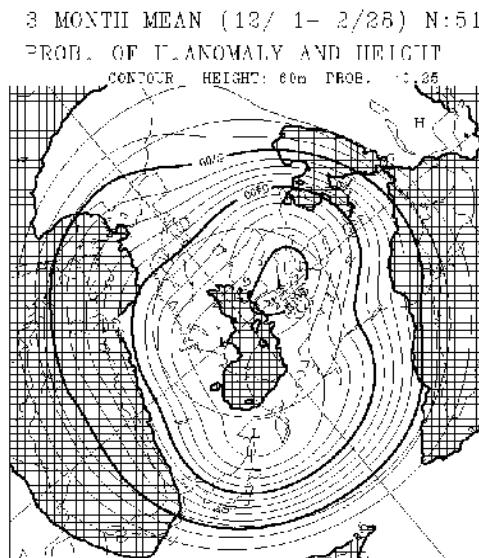
降水量及びその平年差

等高線: 2 (mm/day)ごと、陰影: 平年差 (mm/day)



- 850hPa流線関数: 対流活動に対応して、インド洋東部からフィリピン付近にかけて**低気圧性循環偏差**。一方、中国大陸の南部で**高気圧性循環偏差**。西日本付近では北西風偏差、東シナ海付近は北東風偏差で、季節風が強い。
- 対流活動(降水量): インド洋東部からフィリピンの東にかけて**多雨偏差**。太平洋赤道域の西部で**少雨偏差**。日本付近では、沖縄・奄美から東・西日本太平洋側にかけて**少雨偏差**。一方、北日本日本海側を中心に**多雨偏差**。北日本日本海側を中心に低気圧の影響を受ける時期があることを示唆。

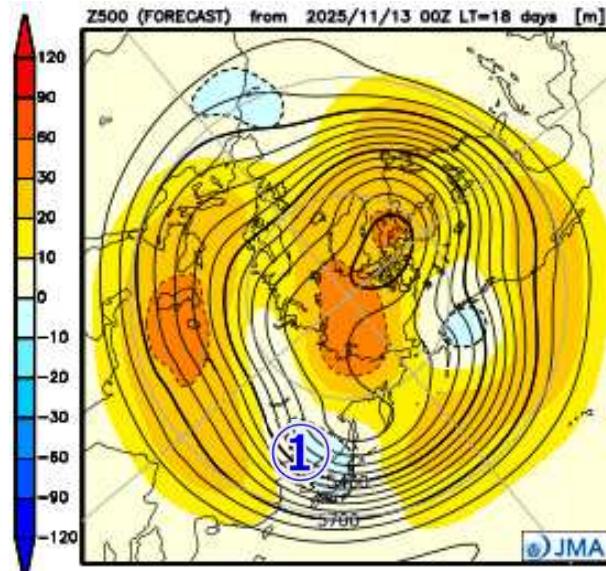
3か月(12～2月)の予報資料の解釈 北半球の予測



- 500hPa高度は、北半球のほぼ全域で正偏差だが、華北から日本付近では**負偏差**。
- 850hPa気温は、北半球の広い範囲で正偏差。日本付近では北日本で**正偏差**、東シナ海付近で**負偏差**。北日本では寒気の影響は長続きしない。
- 海面気圧は、東シナ海付近は**正偏差**で、シベリア高気圧は北東側で弱いが南東への張り出しがやや強い時期がある。一方、モンゴル付近から北日本にかけて**負偏差**で、北日本日本海側を中心に低気圧の影響を受ける時期がある。また、沖縄・奄美と東・西日本太平洋側を中心に低気圧や前線の影響を受けにくい。

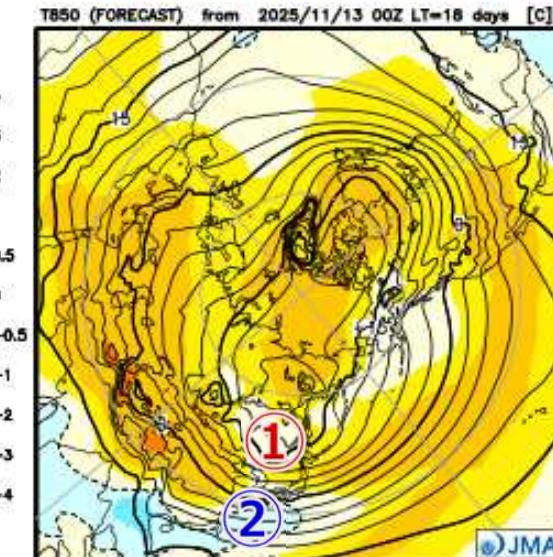
500hPa高度

等値線: 60(m)ごと、陰影: 年差 (m)



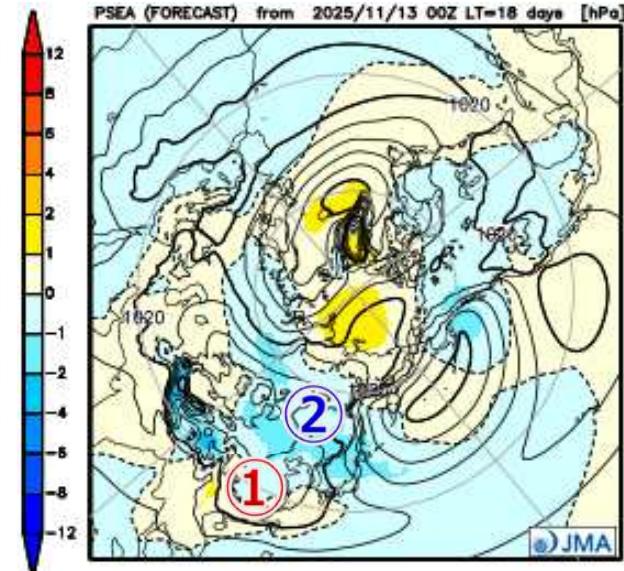
850hPa気温

等値線: 3(C)ごと、陰影: 年差(C)

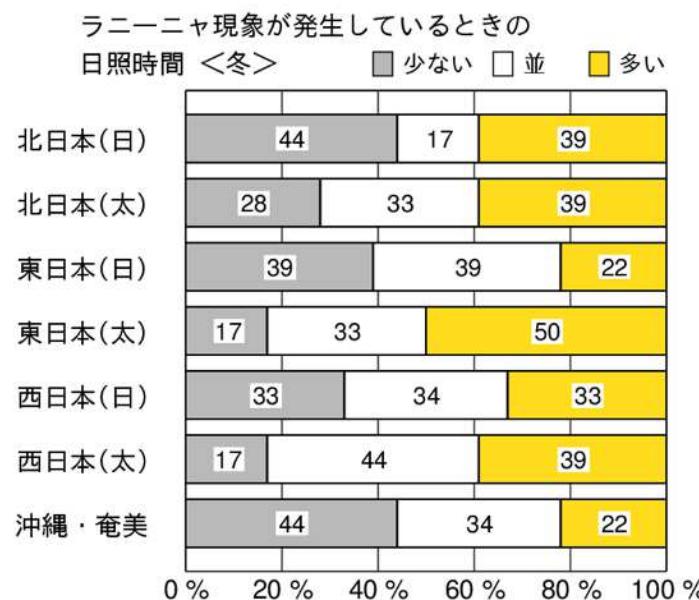
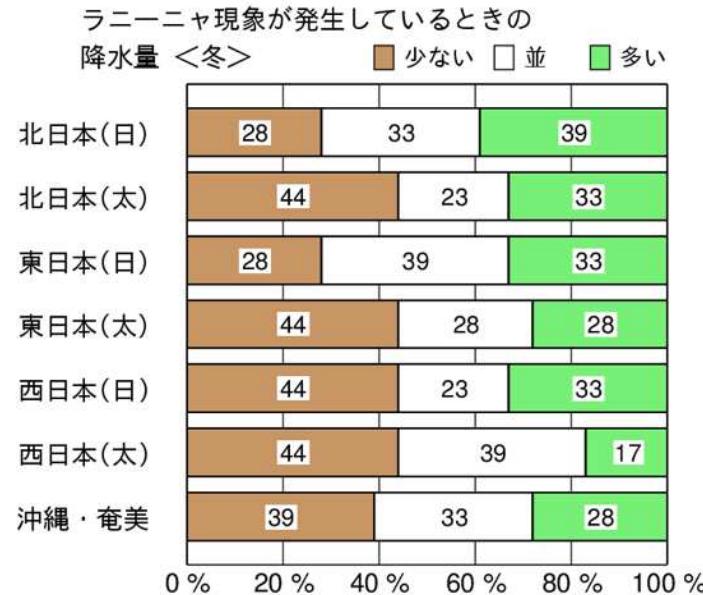
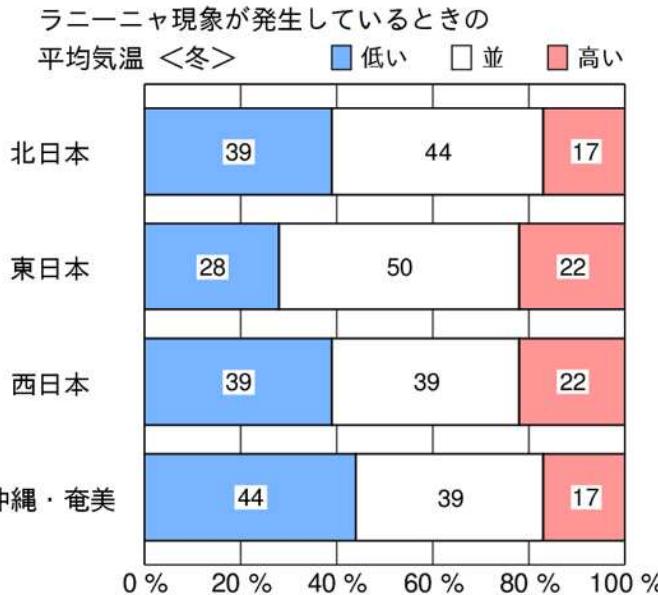


海面気圧

等値線: 4(hPa)ごと、陰影: 年差(hPa)



3か月(12～2月)のラニーニャ現象発生時の日本の天候の特徴



中緯度層厚換算温度 +0.7 度（北半球全体も同程度）
 => 地球温暖化等で全球的に高温傾向

気圧配置（地表・対流圏下層）

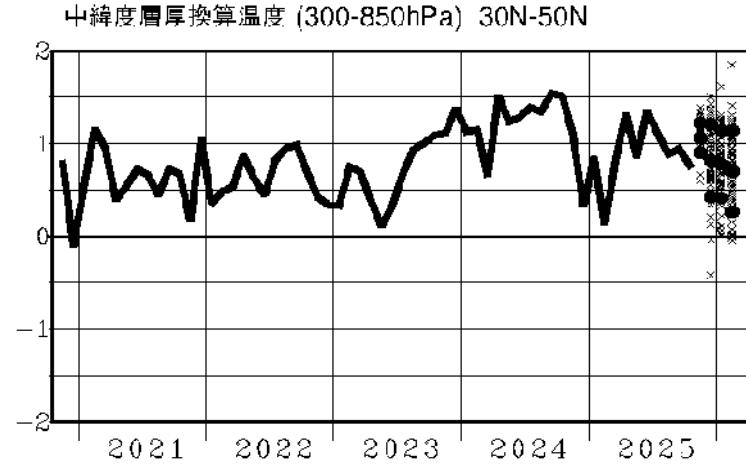
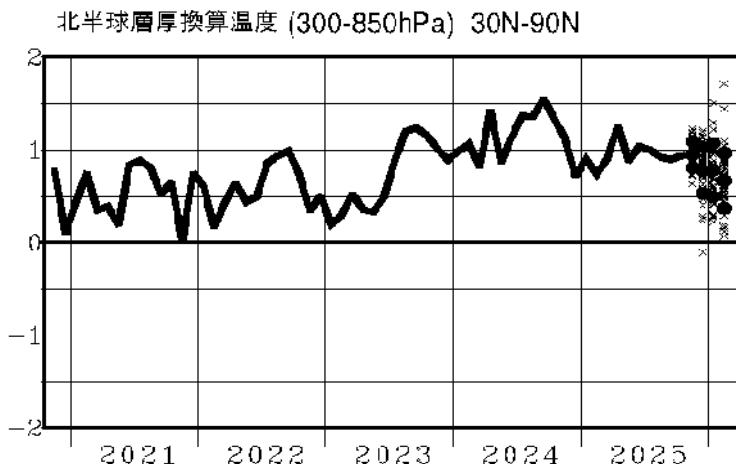
熱帯の対流活動は、インド洋東部からフィリピンの東方海上にかけて活発、インド洋西部と太平洋熱帯域の日付変更線付近で不活発。今期間は、偏西風がユーラシア大陸で北へ、日本付近でやや南へ蛇行するものの、日本付近では平年と同様の位置を流れる。北日本を中心に冬型の気圧配置が長続きしない一方、西日本と沖縄・奄美では冬型の気圧配置が強まる時期がある。また、東・西日本太平洋側と沖縄・奄美を中心に低気圧の影響を受けにくい時期がある。一方、北日本日本海側を中心に低気圧の影響を受けやすい時期がある。

3か月の予報

気温は、北日本で高温傾向、東・西日本と沖縄・奄美では、ほぼ平年並。

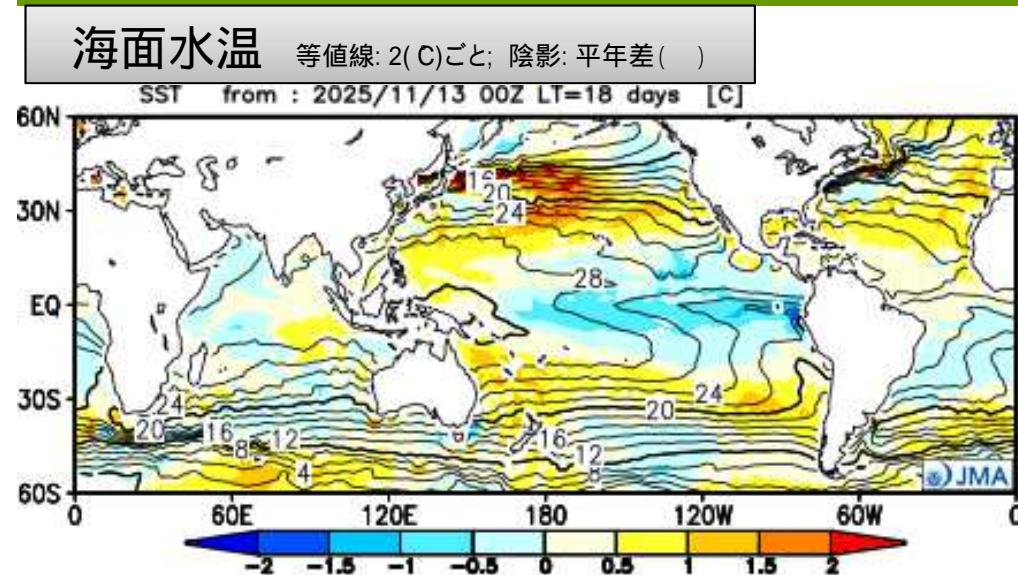
降水量は、東日本太平洋側、西日本と沖縄・奄美では少雨。

降雪量は、全国でほぼ平年並。



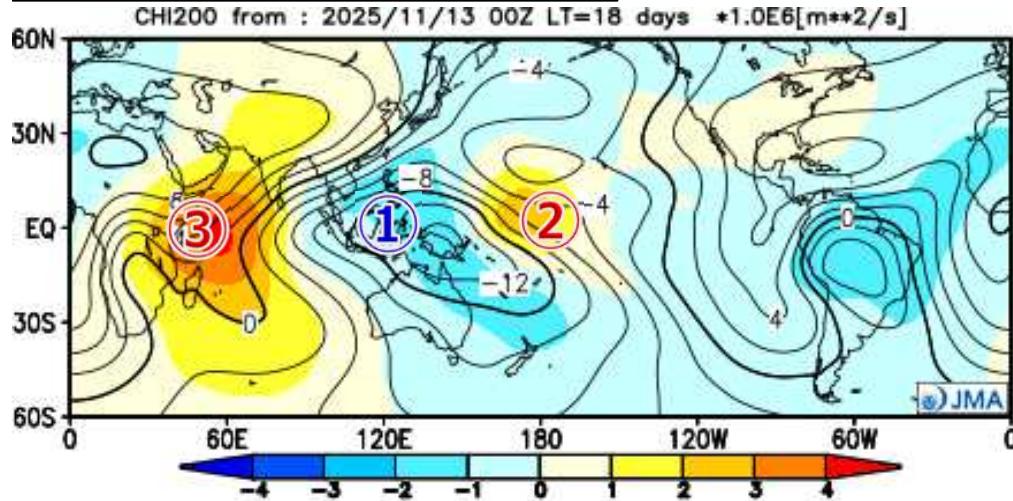
12月の予報資料の解釈

12月の予報資料の解釈 海面水温

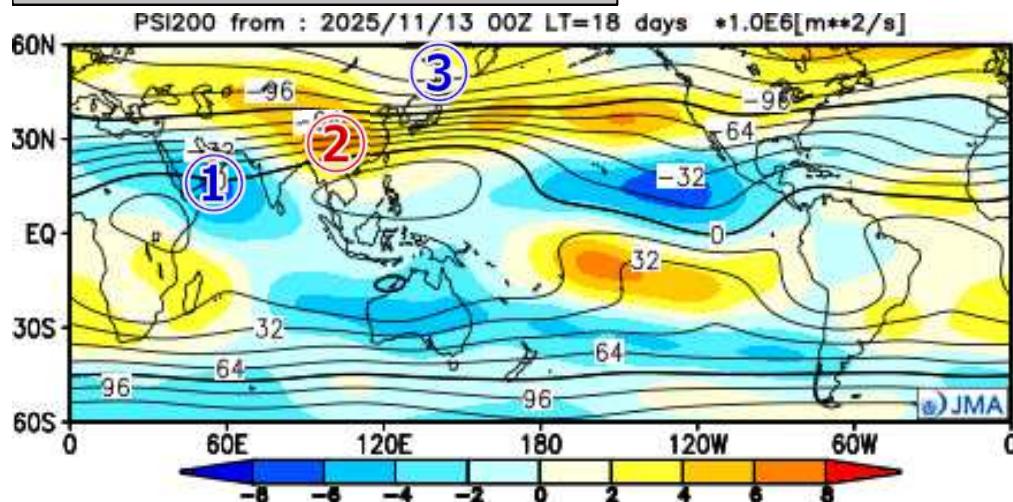


- 3か月平均と偏差のパターンはほぼ同じ。
- ラニーニャ現象的と負のIOD的な偏差。

200hPa速度ポテンシャル

等高線: 2($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)ごと、陰影: 年差 ($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)

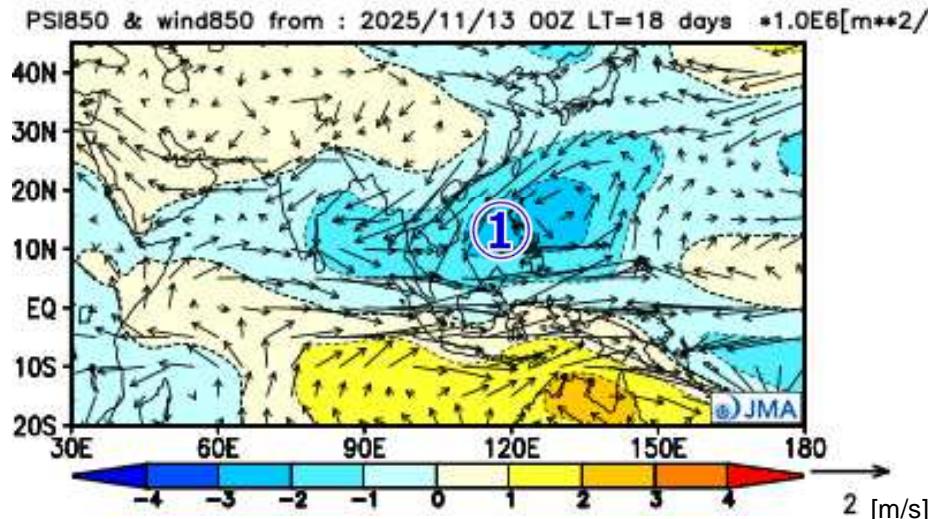
200hPa流線関数

等高線: 16($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)ごと、陰影: ($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)

- 200hPa速度ポテンシャル: 海面水温分布に対応して、インドネシアからフィリピン付近で上層発散偏差。一方、太平洋熱帯域の中部で上層収束偏差。インド洋熱帯域の西部を中心に上層収束偏差。
- 200hPa流線関数: 対流活動に対応して、アラビア海付近は低気圧性循環偏差、中国南部付近は高気圧性循環偏差。この高気圧性循環偏差からの波束伝播の影響で、日本付近では相対的な低気圧性循環偏差。亜熱帯ジェット気流は、ユーラシア大陸で北に、日本付近では、南に蛇行し、平年と同様の位置を流れる。

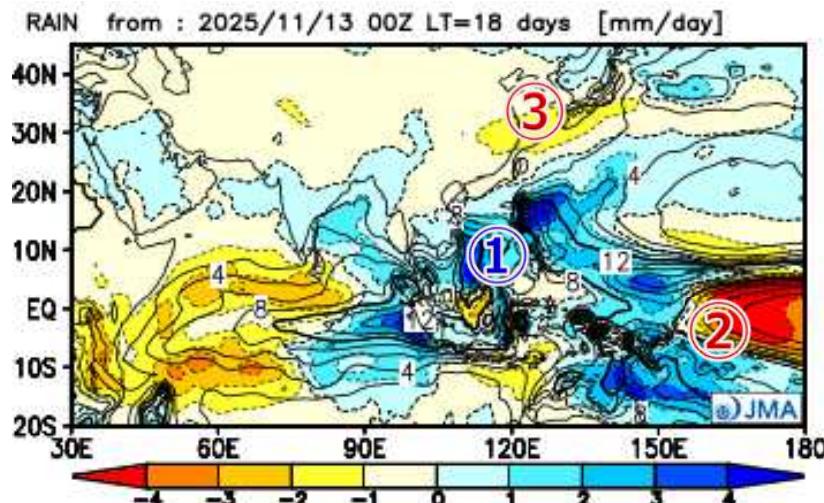
12月の予報資料の解釈 アジア域の予測

850hPa流線関数平年差及び風ベクトル平年差 陰影: 850hPa流線関数 平年差 ($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)、ベクトル: 850hPa風ベクトル平年差 (m/s)



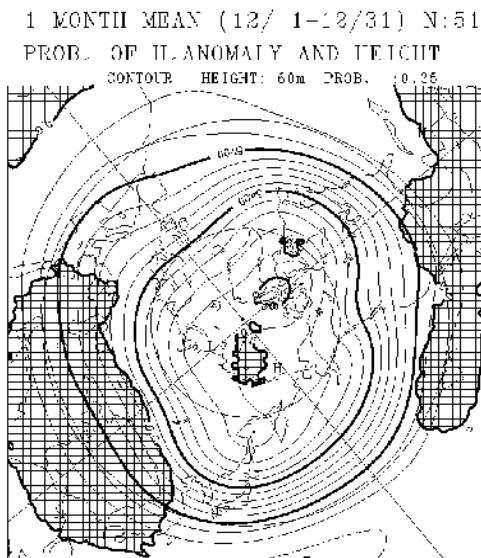
降水量及びその平年差

等高線: 2 (mm/day)ごと、陰影: 平年差 (mm/day)



- 850hPa流線関数: フィリピン付近を中心に**低気圧性循環偏差**。沖縄・奄美から日本の南は北東風偏差で、東・西日本太平洋側と沖縄・奄美を中心に低気圧などの影響を受けにくい。西日本付近は北西風偏差、沖縄・奄美では北東風偏差で冬季の季節風が強い傾向。
- 対流活動(降水量): フィリピン付近を中心に**多雨偏差**。太平洋赤道域の西部で**少雨偏差**。また、東・西日本太平洋側と沖縄・奄美を中心に**少雨偏差**。

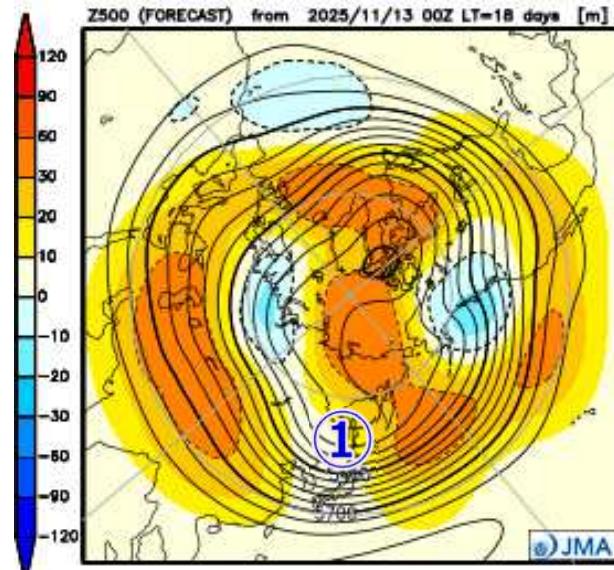
12月の予報資料の解釈 北半球の予測



- 500hPa高度は、日本付近で**相対的な負偏差**。
- 850hPa気温は、北日本で**正偏差**、一方、東シナ海付近で**負偏差**で、下層寒気がやや強い。
- 海面気圧は、華南から西日本付近で**正偏差**で、シベリア高気圧は北東側で弱いが南東側に張り出す時期がある。東・西日本太平洋側と沖縄・奄美を中心に低気圧などの影響を受けにくい。

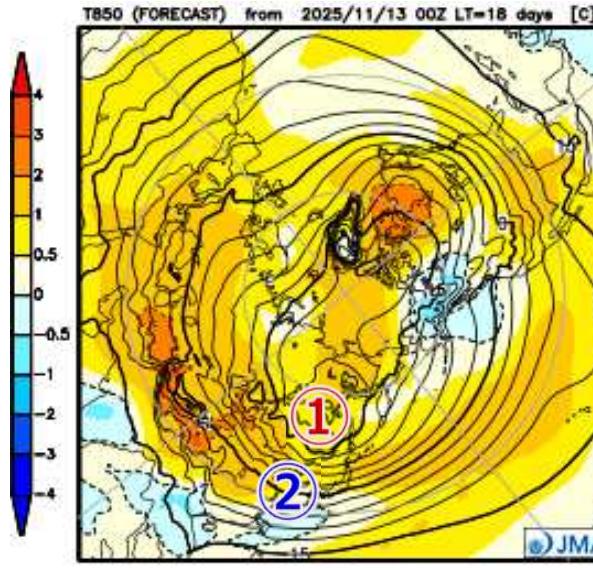
500hPa高度

等値線: 60(m)ごと、陰影: 年差 (m)



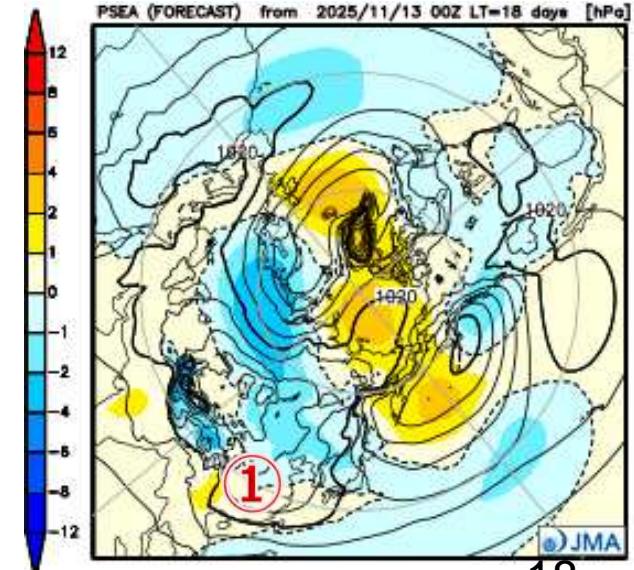
850hPa気温

等値線: 3(C)ごと、陰影: 年差(C)



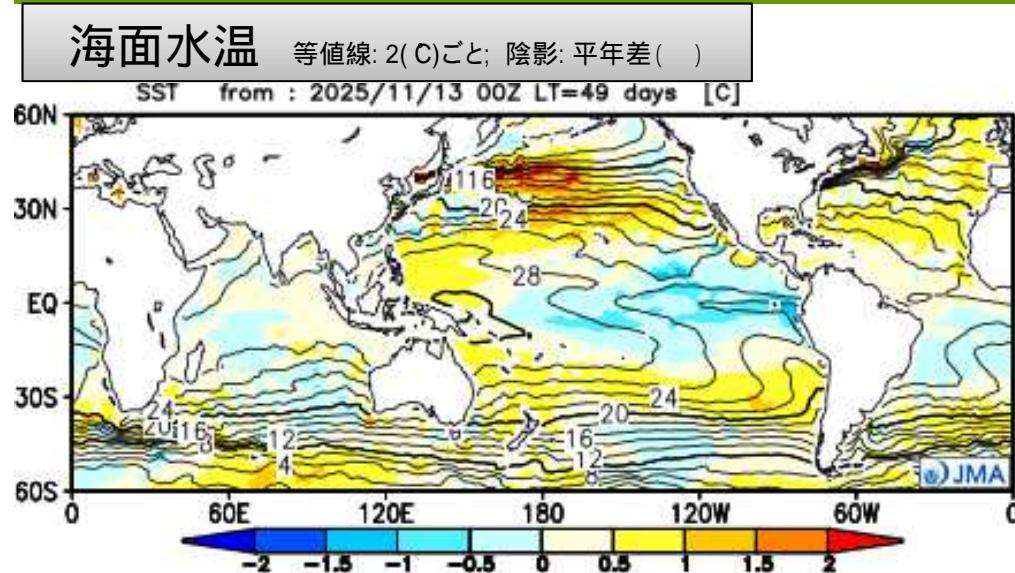
海面気圧

等値線: 4(hPa)ごと、陰影: 年差(hPa)



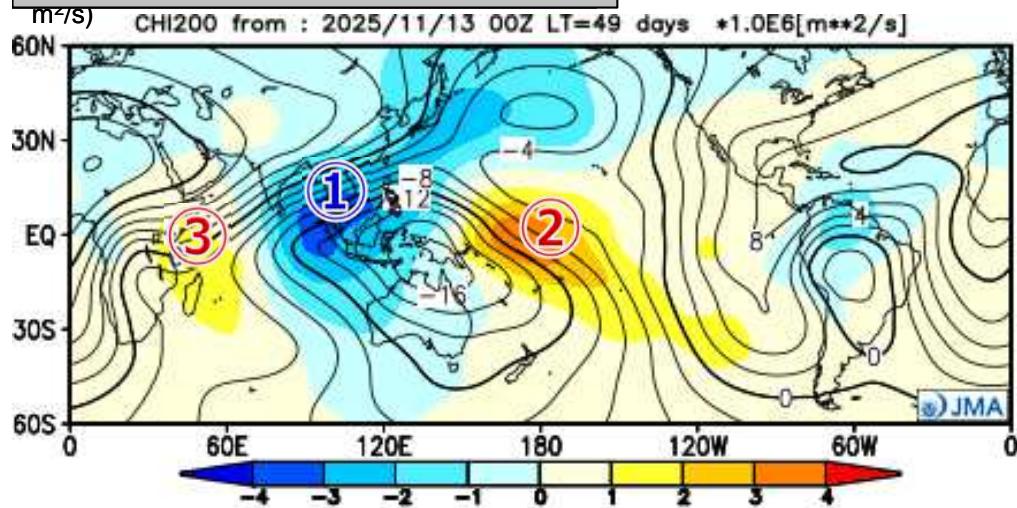
1月の予報資料の解釈

1月の予報資料の解釈 海面水温

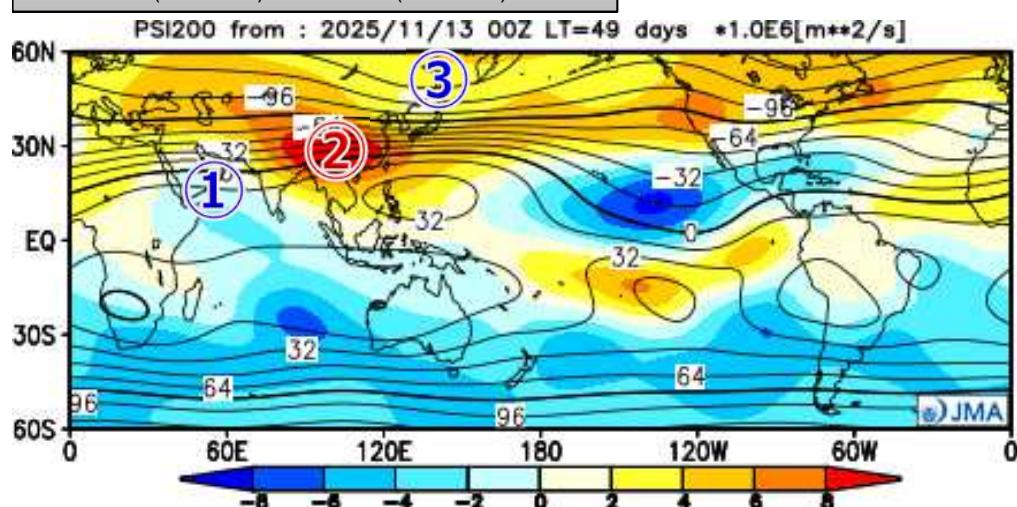


- 3か月平均と偏差のパターンはほぼ同じ。
- ラニーニャ現象的な偏差は続くが、12月と比べ負のIOD的な偏差は弱まる。

200hPa速度ポテンシャル

等値線: 2($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)ごと、陰影: 平年差 ($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)

200hPa流線関数

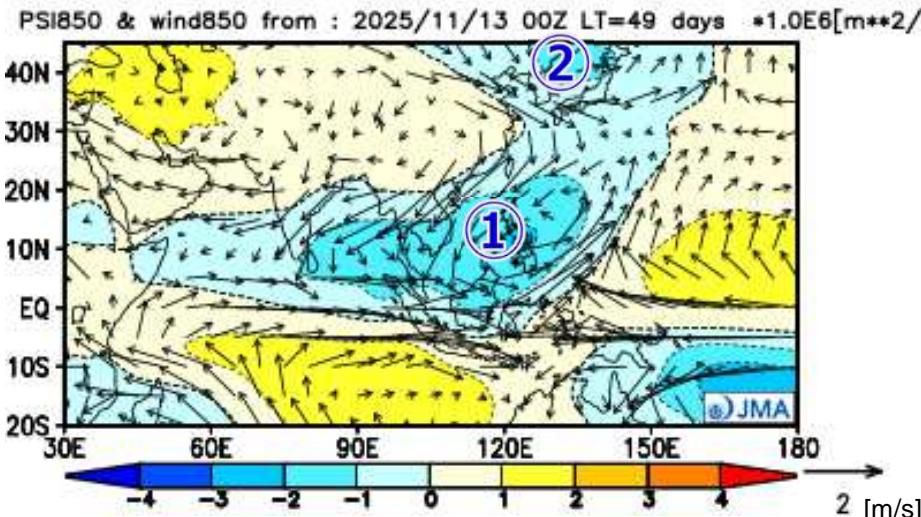
等値線: 16($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)ごと、陰影: ($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)

- 200hPa速度ポテンシャル: インド洋東部を中心に**上層発散偏差**。一方、太平洋熱帯域の中・東部で**上層収束偏差**。インド洋西部で**上層収束偏差**。
- 200hPa流線関数: 対流活動に対応して、アラビア海付近は**低気圧性循環偏差**、中国南部付近は**高気圧性循環偏差**。この高気圧性循環偏差からの波束伝播の影響で、日本付近では**相対的な低気圧性循環偏差**。亜熱帯ジェット気流は、ユーラシア大陸で北に、日本付近で南に蛇行し、日本付近では、平年同様の位置を流れる。

1月の予報資料の解釈 アジア域の予測

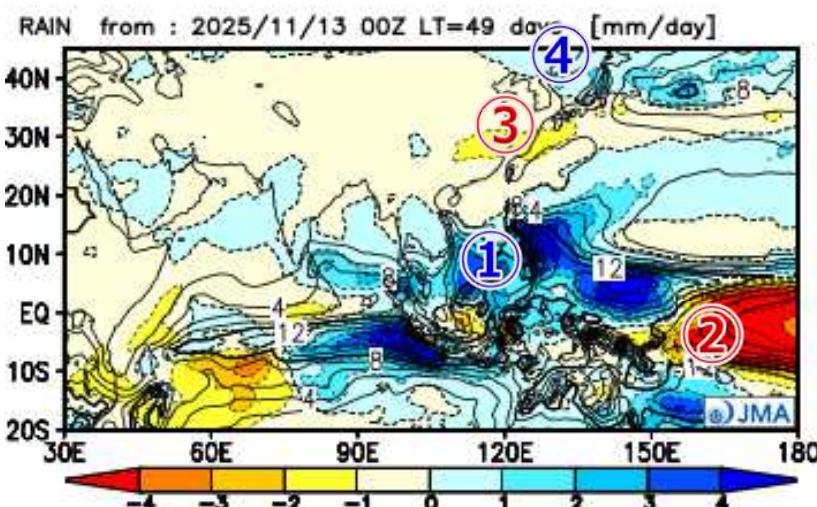
850hPa流線関数平年差及び風ベクトル平年差

陰影: 850hPa流線関数 平年差 ($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)、ベクトル: 850hPa風ベクトル平年差 (m/s)



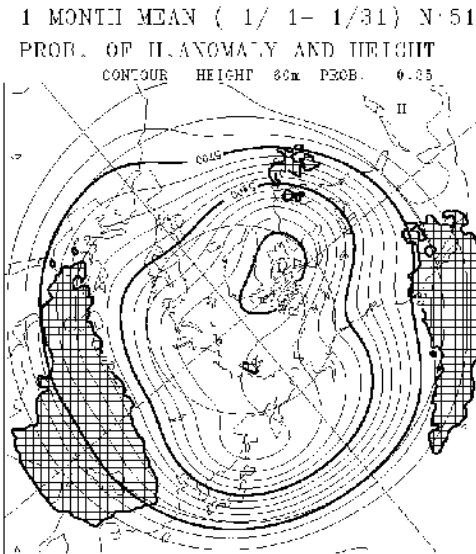
降水量及びその平年差

等高線: 2 (mm/day)ごと、陰影: 平年差 (mm/day)



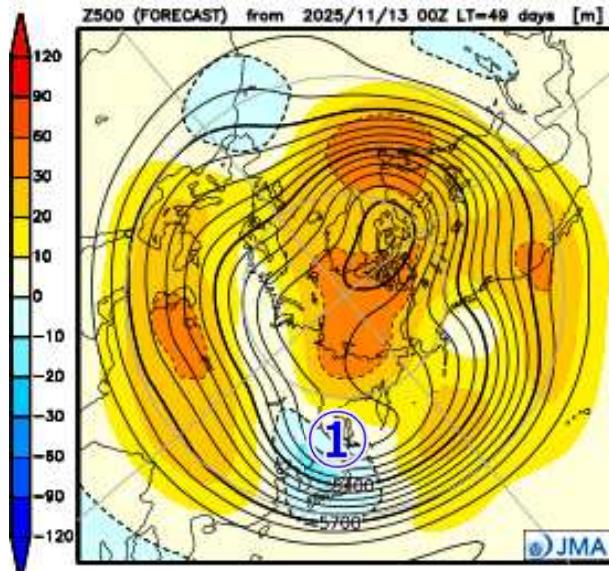
- 850hPa流線関数: インド洋東部からフィリピン付近で**低気圧性循環偏差**。また、沿海州付近にも**低気圧性循環偏差**。西日本付近を中心北西風偏差、沖縄・奄美から日本の南は北風偏差で、西日本太平洋側と沖縄・奄美を中心に低気圧などの影響を受けにくい。
- 対流活動(降水量): インド洋東部からフィリピン付近で**多雨偏差**。太平洋赤道域の西部で**少雨偏差**。日本付近では、東・西日本太平洋側と沖縄・奄美でも**少雨偏差**。北日本日本海側を中心に**多雨偏差**。

1月の予報資料の解釈 北半球の予測

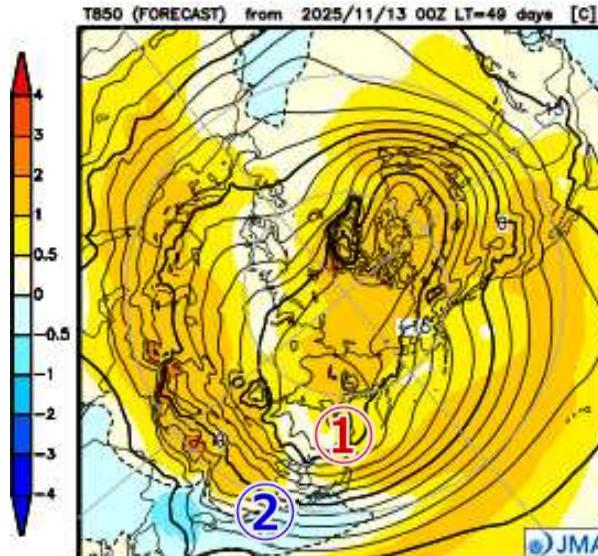


- 500hPa高度は、日本付近で**負偏差**。
- 850hPa気温は、北日本を中心に**正偏差** の一方、沖縄・奄美付近を中心に**負偏差**。
- 海面気圧は、北日本付近は**負偏差**。北日本日本海側を中心に低気圧の影響を受ける時期がある。一方、東・西日本太平洋側と沖縄・奄美を中心に低気圧などの影響を受けにくい。

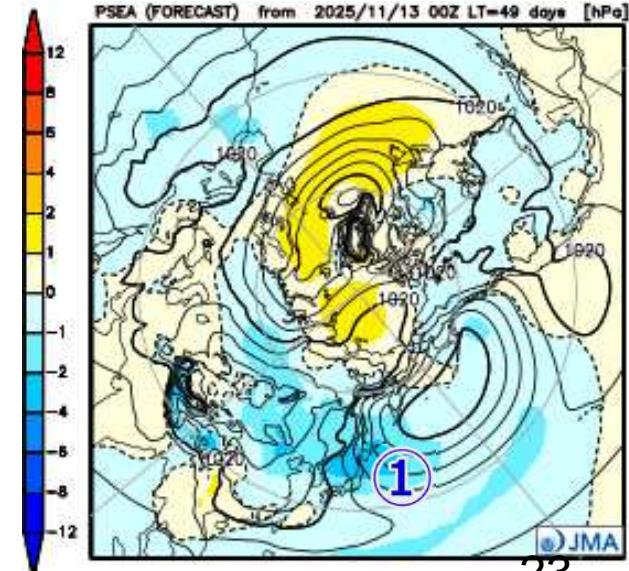
500hPa高度
等値線: 60(m)ごと、陰影: 年差 (m)



850hPa気温
等値線: 3(C)ごと、陰影: 年差(C)

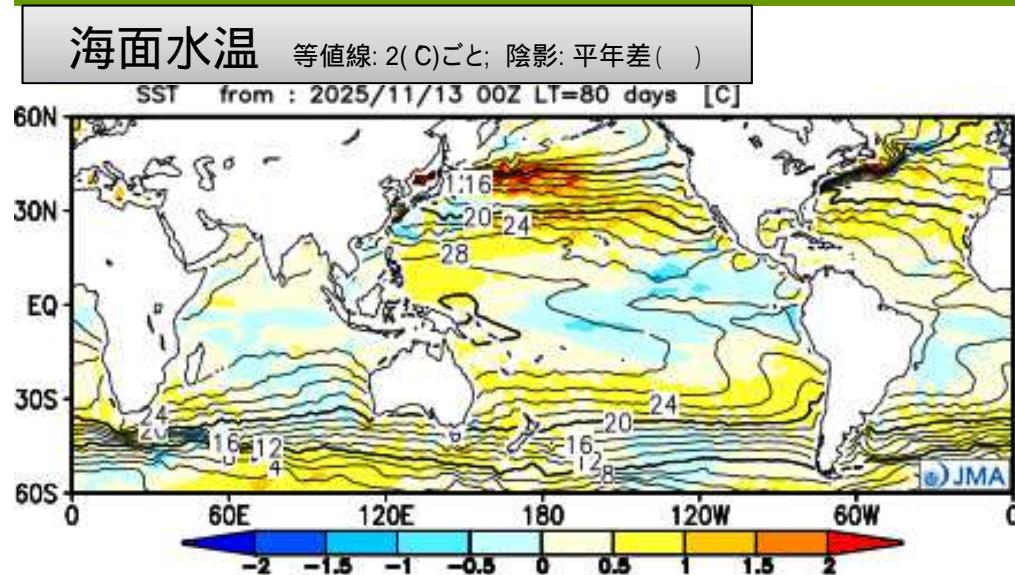


海面気圧
等値線: 4(hPa)ごと、陰影: 年差(hPa)



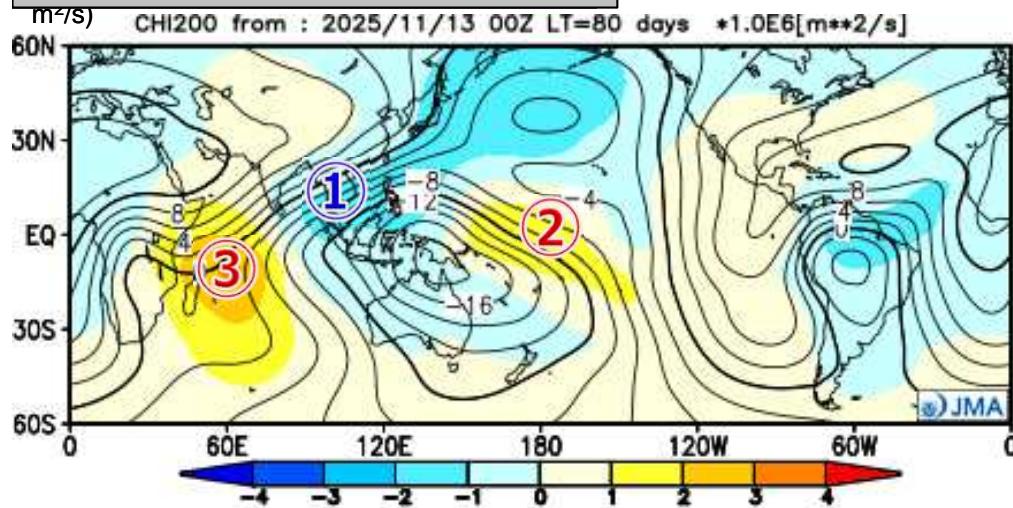
2月の予報資料の解釈

2月の予報資料の解釈 海面水温

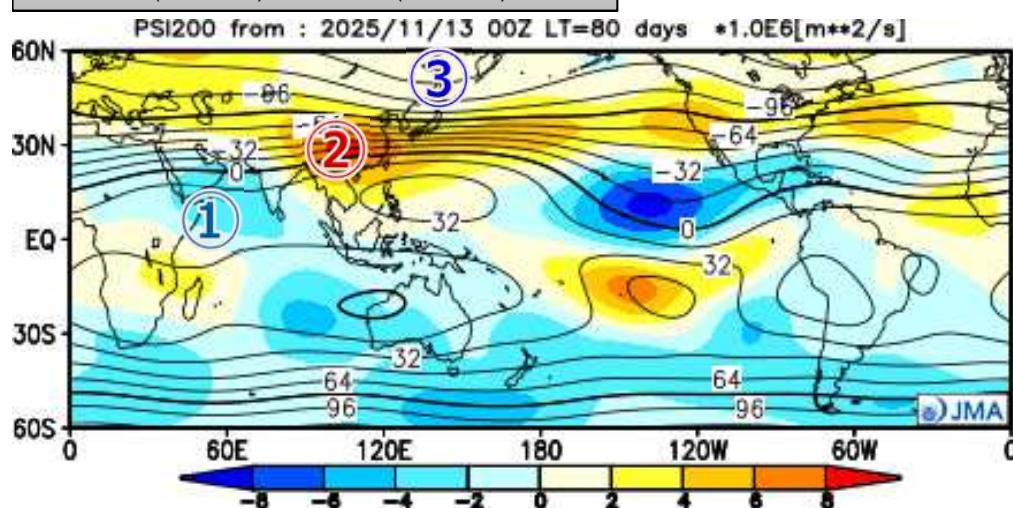


- 3か月平均や1月と比べ、ラニーニャ現象的分布は、さらに弱まる。

200hPa速度ポテンシャル

等値線: 2($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)ごと、陰影: 平年差 ($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)

200hPa流線関数

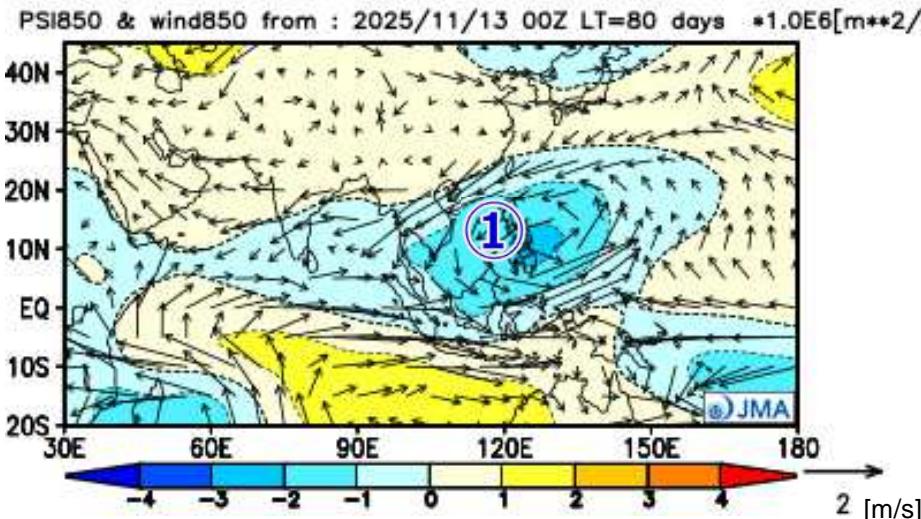
等値線: 16($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)ごと、陰影: ($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)

- 200hPa速度ポテンシャル: 南シナ海付近を中心に**上層発散偏差**。一方、太平洋熱帯域の中部で**上層収束偏差**。また、インド洋熱帯域西部で**上層収束偏差**。
- 200hPa流線関数: 対流活動に対応して、アラビア海付近は**低気圧性循環偏差**、中国南部付近は**高気圧性循環偏差**。この高気圧性循環偏差からの波束伝播の影響で、日本付近では**相対的な低気圧性循環偏差**。亜熱帯ジェット気流は、ユーラシア大陸で北に、日本付近では、南に蛇行し、平年と同様の位置を流れる。

2月の予報資料の解釈 アジア域の予測

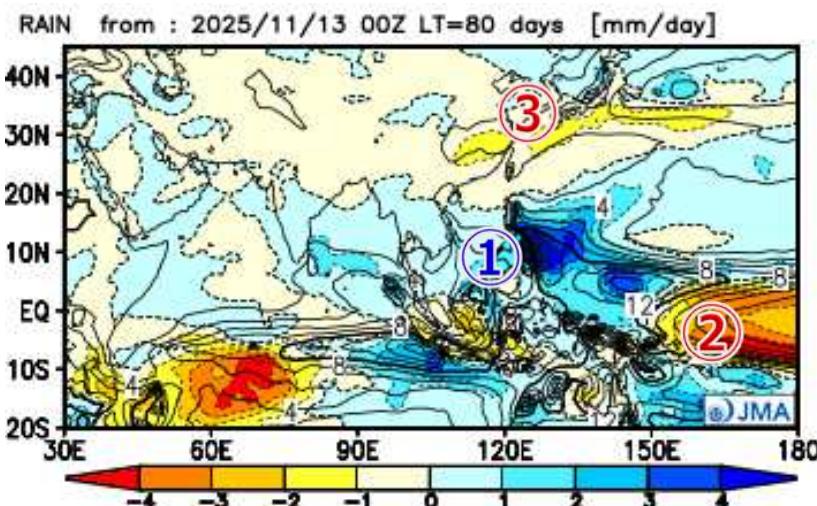
850hPa流線関数平年差及び風ベクトル平年差

陰影: 850hPa流線関数 平年差 ($10^6 \text{ m}^2/\text{s}$)、ベクトル: 850hPa風ベクトル平年差 (m/s)



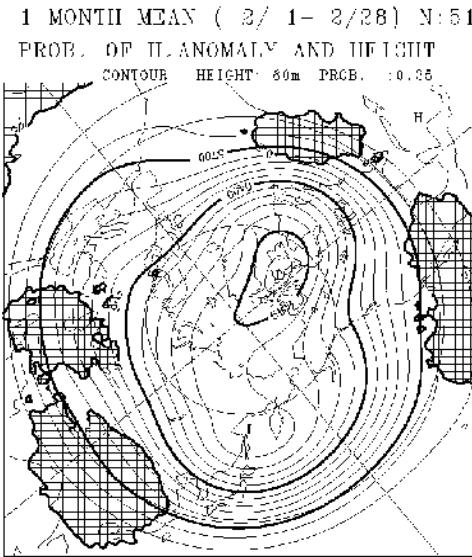
降水量及びその平年差

等高線: 2 (mm/day)ごと、陰影: 平年差 (mm/day)



- 850hPa流線関数: フィリピン付近で**低気圧性循環偏差**。沖縄・奄美から日本の南は北風偏差で、沖縄・奄美を中心に低気圧などの影響を受けにくい。冬季の季節風は1月より弱まる。
- 対流活動(降水量): フィリピン付近で**多雨偏差**。太平洋赤道域の西部で**少雨偏差**。また、東・西日本太平洋側と沖縄・奄美を中心に**少雨偏差**。

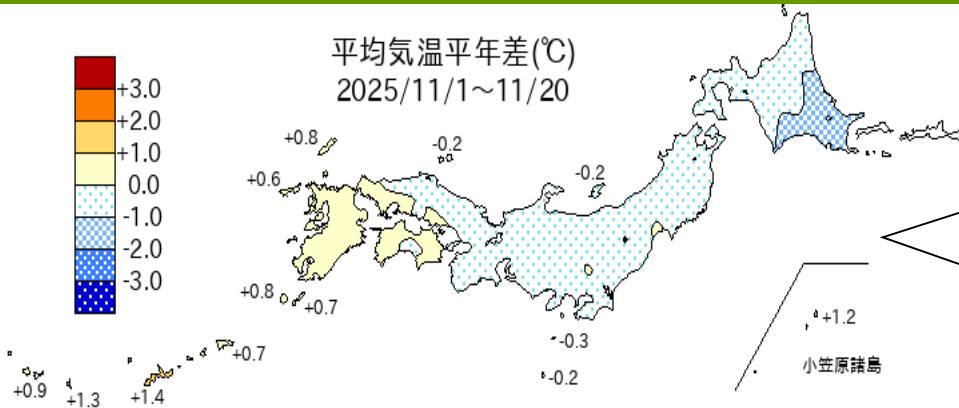
2月の予報資料の解釈 北半球の予測



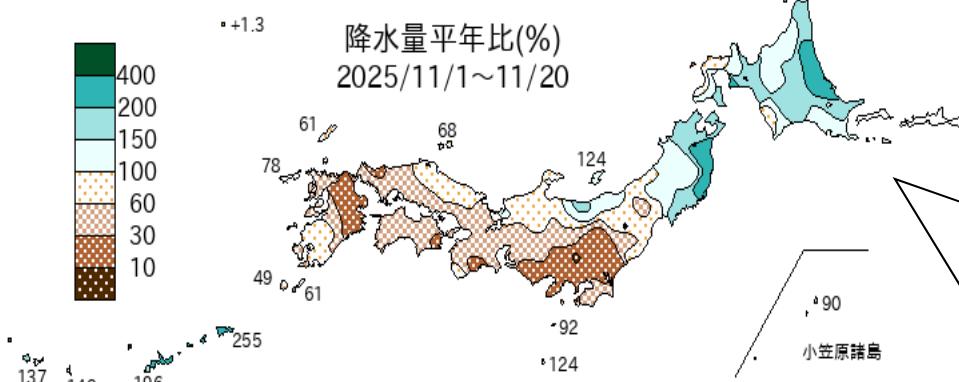
11月の実況

(天候と大気の流れの特徴)

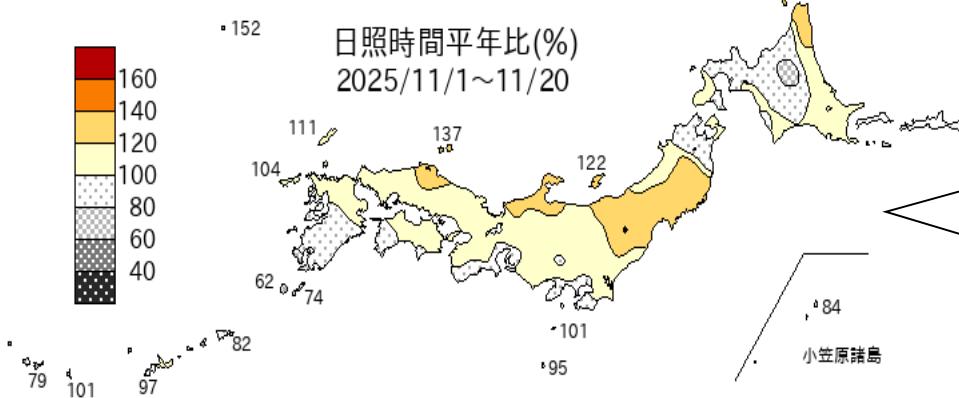
11月(20日まで)の天候経過



北日本で低温、沖縄・奄美で高温
北日本では一時的な冬型の気圧配置などにより寒気の影響を受けやすかった。一方、沖縄・奄美では暖かい空気に覆われやすかった。

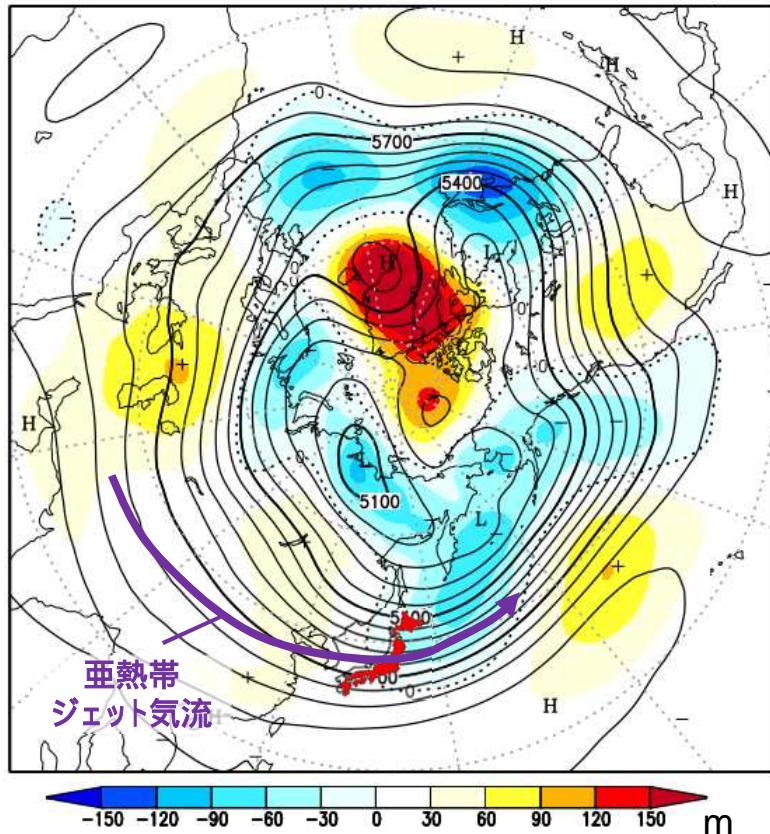


北日本と沖縄・奄美で多雨、東日本太平洋側と西日本で少雨
北日本では月のはじめに発達した低気圧の影響を受けた。沖縄・奄美では台風第26号や停滞前線の影響を受けた時期があった。一方、東日本太平洋側と西日本では低気圧や前線の影響が弱かった。



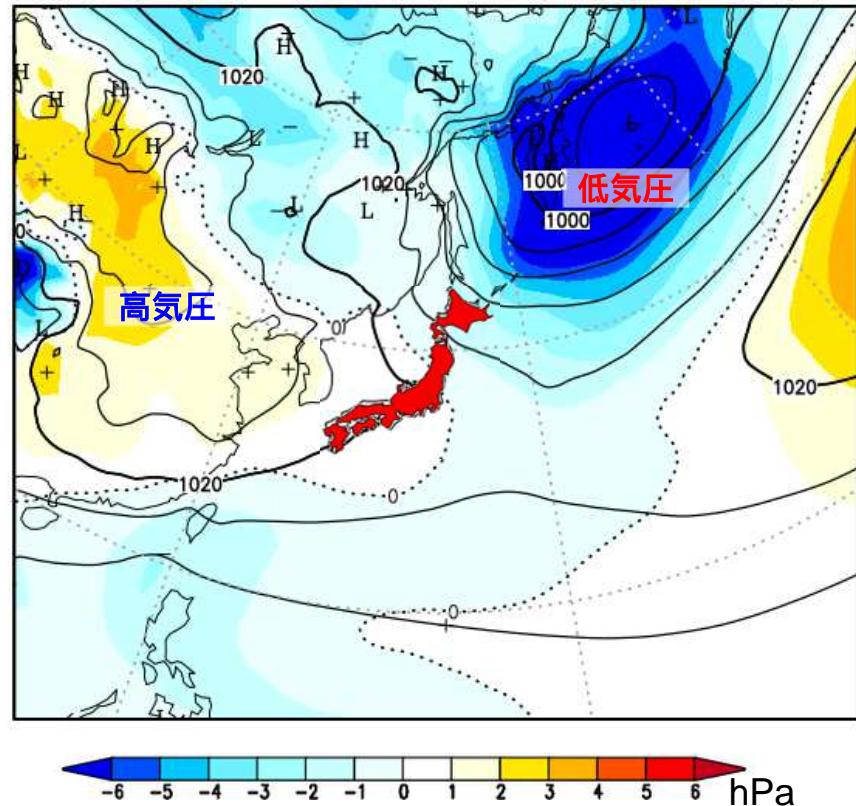
東北地方と東・西日本日本海側で多照
東北地方と東・西日本日本海側では、移動性高気圧に覆われやすかった。

500hPa高度と平年偏差



500hPa高度場は、日本の東で平年より高度が低く、日本の西で平年より高かった。亜熱帯ジェット気流は、日本の東では平年よりやや南を、日本の西では平年よりやや北を流れた。これらのため、北日本では寒気の影響を受けやすい一方、沖縄・奄美では暖かい空気に覆われやすかった。

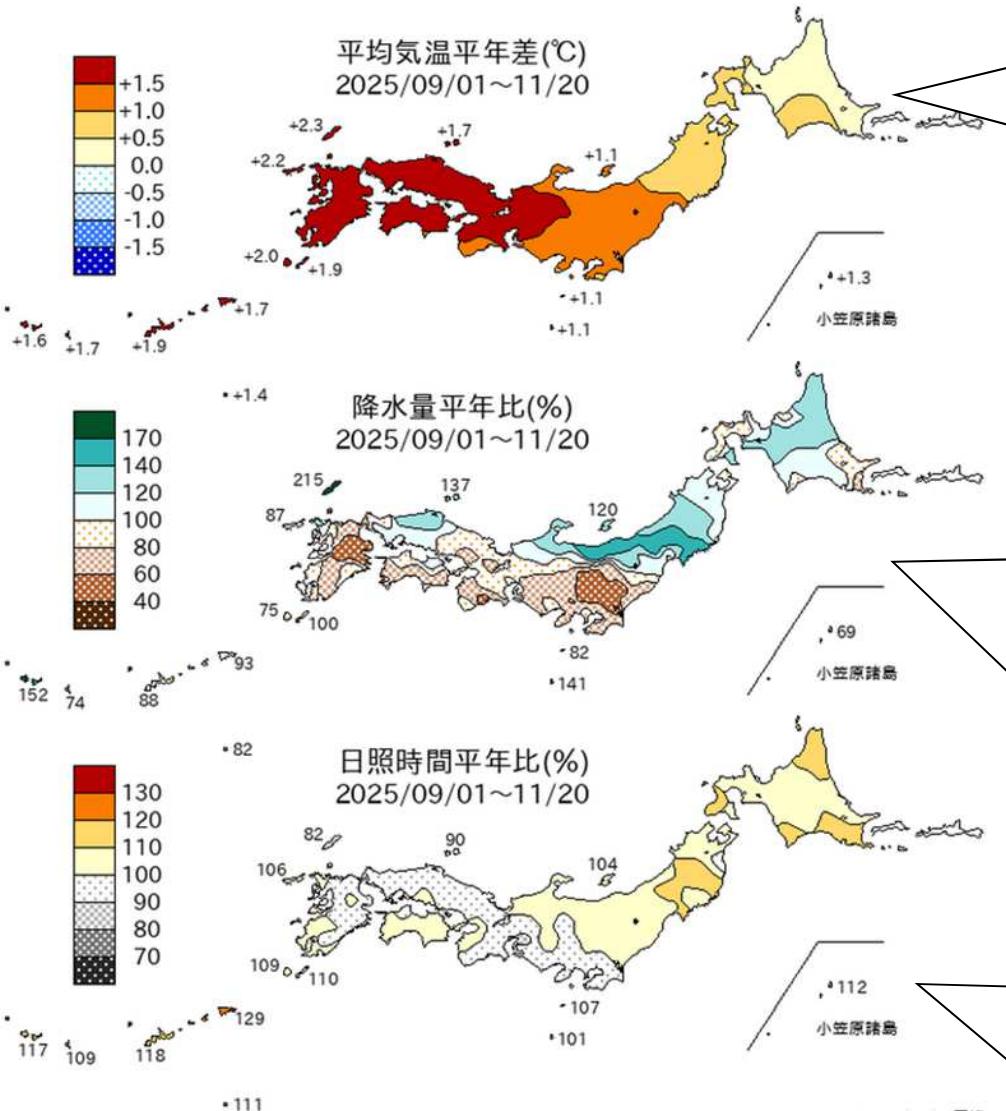
海面気圧と平年偏差



カムチャツカの東で低気圧が強く、北日本では低気圧や低気圧通過後の冬型の気圧配置による寒気の影響を受けやすかった。本州付近では平年より気圧が高く、移動性高気圧に覆われやすかった。沖縄・奄美付近では平年より気圧が低く、台風第26号や停滞前線の影響を受けた時期があった。

秋（9~11月）の実況 (天候と大気の流れの特徴)

秋(9月1日～11月20日)の天候経過



全国的に顕著な高温

期間前半を中心に全国的に暖かい空気に覆われやすかった。特に沖縄・奄美では記録的な高温となった。

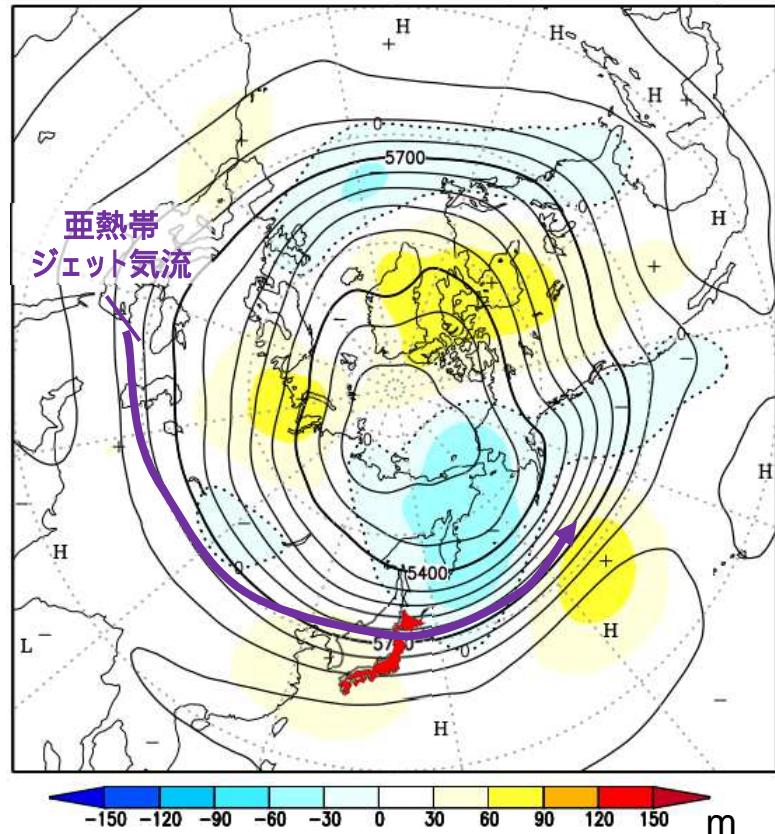
北・東日本日本海側と沖縄・奄美で多雨、東・西日本太平洋側で少雨

北・東日本日本海側では低気圧や前線の影響を受けやすい時期があった。沖縄・奄美では湿った空気や停滞前線の影響を受けやすい時期があった。一方、東・西日本太平洋側では低気圧や前線の影響が弱かった。

北日本と沖縄・奄美では多照

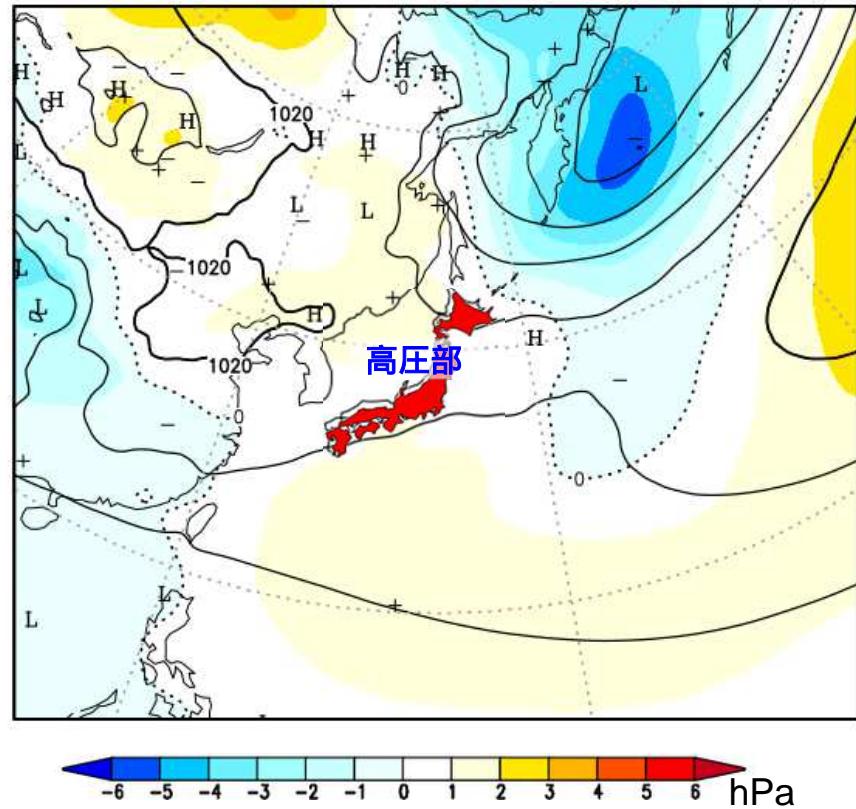
北日本は移動性高気圧に覆われやすかった。また、沖縄・奄美は、期間前半を中心に太平洋高気圧に覆われやすかった。

500hPa高度と平年偏差



亜熱帯ジェット気流が平年より北に偏って流れたため、日本付近の高度は平年より高く、全国的に暖かい空気に覆われやすかった。

海面気圧と平年偏差



本州付近は高圧部となり、北日本を中心に移動性高気圧に覆われやすい時期があった。また、日本の南では平年より気圧が高く、沖縄・奄美では、期間前半を中心に太平洋高気圧に覆われやすかった。