

2025 年 11 月 26 日

今冬の雪はどうか？ウェザーニューズ、降雪傾向(12～3月)を発表
降雪量は日本海側で平年並から多い予想、太平洋側は雪少なく乾燥注意
～冬型の気圧配置が多いものの、南岸低気圧通過時は関東の平野部でも積雪の可能性～

株式会社ウェザーニューズ(本社:千葉市美浜区、代表取締役社長:石橋 知博)は、今冬(2025 年 12～2026 年 3 月)の「降雪傾向」を発表しました。今冬の降雪量は、西日本の日本海側で平年並が多く、北～東日本の日本海側と西日本太平洋側では平年並、北～東日本の太平洋側では平年並か少ない予想です。

太平洋熱帯域の海面水温が、弱いラニーニャ現象時に近い分布で推移する影響で、日本付近の偏西風が南に蛇行し、特に冬の前半は西日本を中心に強い寒気が南下しやすい見込みです。また、日本海の海面水温が平年より高く、水蒸気の供給が多くなるため、西日本の日本海側では降雪量が平年並が多くなる予想です。一方、北～東日本の太平洋側では冬型の気圧配置となり、乾燥した晴天の日が多くなるため、降雪量は平年並か少なくなる見込みです。低気圧が通過する時期を除き、湿度が低下しやすいため、火の取り扱いやインフルエンザなどの感染症に注意が必要です。

2 月中旬は、強い寒気や低気圧の影響で、西日本日本海側だけでなく、東日本太平洋側でも関東平野部で積雪となるなど、社会生活に影響を及ぼす大雪に注意が必要です。最新の気象情報を確認し、早めの備えをお願いします。最新の見解はお天気アプリ「ウェザーニューズ」またはウェザーニューズウェブサイト「長期予報」からご確認ください。

※平年: 気温や降雪量の平年は 1991～2020 年の過去 30 年間の平均

<ポイント>

降雪量: 西日本日本海側は「平年並が多い」、北～東日本の日本海側と西日本太平洋側は「平年並」、北～東日本の太平洋側は「平年並か少ない」予想。

ピーク: 北日本日本海側は 2 月上旬～中旬、北日本太平洋側は 2 月中旬、東日本日本海側は年末年始と 1 月末～2 月初め、東日本太平洋側は 2 月中旬、西日本は 1 月末～2 月初めの予想。

降雪量を左右する要因: 弱いラニーニャ現象に伴う偏西風の南への蛇行による西日本中心の寒気の南下と、日本海や日本の東の高い海面水温による水蒸気の供給量の増加。

◆今冬(12～3月)の降雪傾向

<降雪量とその要因について>

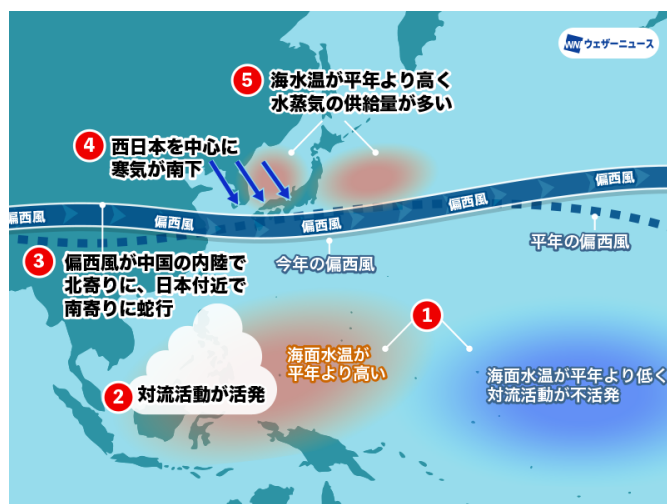
今冬の降雪量は、西日本日本海側では「平年並が多い」、北～東日本の日本海側と西日本太平洋側は「平年並」、北～東日本の太平洋側は「平年並か少ない」見込みです。予想のポイントとなるのは、太平洋熱帯域の海面水温分布とそれに伴う偏西風の蛇行、および日本周辺の海面水温です。

現在、太平洋熱帯域の海面水温は、弱いラニーニャ現象時に近い分布となっています。この状態は、今冬の半ば(2026 年 1 月)まで続く予想です。その後は徐々に平常の状態に近づいていくとみています。



予想降雪量マップ 2025-2026(平年比)

今冬は半ばまでは、太平洋熱帯域の海面水温が中部から東部で平年より低く、西部で平年より高くなる予想です(①)。この影響で、東南アジア付近で対流活動が平年より活発になり(②)、偏西風が中国の内陸で北に蛇行し、この下流にあたる日本付近では南に蛇行します(③)。このため、日本付近は西日本を中心に寒気が南下しやすくなる見込みです(④)。今シーズン中は日本海や日本の東を中心に海面水温が平年より高く、水蒸気の供給が多くなる予想です(⑤)。これらのことから、降雪量は西日本日本海側では平年並か多くなる見込みです。交通機関に大きな影響が出る可能性があるため、最新の気象情報や交通情報を随時ご確認ください、事前の備えをお願いします。



熱帯太平洋の海面水温と日本付近の大気循環の様子

また、冬の前半は、日本付近は冬型の気圧配置となる日が多く、低気圧の影響を受けにくくなります。このため、北～東日本の太平洋側は平年並か少なくなる見込みです。湿度の低下により、空気が乾燥しやすくなるため火の取り扱いやインフルエンザなどの感染症には十分な注意が必要です。冬の後半は、北日本を通過する低気圧や南岸低気圧の影響で、北日本の太平洋側でのまとまった降雪や、関東地方の平野部でも積雪となる可能性がありますので、注意が必要です。

気温と降水量の傾向が今シーズンの予測と類似しているのは 2020～2021 年の冬で、前半の気温は平年並か低く、後半は平年より高くなりました。降雪量は冬の前半に強い寒気の影響を断続的に受けたため、北～西日本の日本海側で平年並か多く、太平洋側で平年並か少ない傾向となりました。

<雪のピークの時期について>

雪のピークは、北日本日本海側で 2 月上旬～中旬、北日本太平洋側では 2 月中旬で、低気圧や強い寒気の影響を受けやすい予想です。東日本日本海側では年末年始と 1 月末～2 月初め、西日本では 1 月末～2 月初めの予想です。これらの時期は冬型の気圧配置が強まって強い寒気が南下しやすい見込みです。また、東日本太平洋側では 2 月中旬に南岸低気圧や寒気の影響で関東の平野部でも積雪となる可能性があります。なお、今冬の終わりからは南岸低気圧の通過頻度は平年並になるとみられ、寒気の入るタイミング次第では南岸低気圧の通過時に関東甲信を中心に大雪になる可能性もあるため、事前の備えが大切です。交通機関に大きな影響が出るおそれもあるため、随時最新の情報をご確認ください。

◆昨冬(12～3 月)の降雪傾向の振り返り

昨冬(2024 年 12 月～2025 年 2 月)の降雪量は、西日本日本海側で平年より多く、北～東日本の日本海側と西日本太平洋側では平年並、北～東日本の太平洋側では平年より少なくなりました。3 月は、北～西日本の日本海側の降雪量は平年より少なくなりましたが、発達した低気圧や南岸低気圧の影響で、北日本の太平洋側で大雪、関東甲信地方の平野部で積雪となった日がありました。

2024 年 12 月～2025 年 2 月にかけては熱帯太平洋の海面水温が弱いラニーニャ現象発生時に近い分布となった影響で、日本付近では偏西風が南に蛇行して流れました。このため、海面気圧ではシベリア高気圧とアリューシャン低気圧がともに平年よりやや西に偏って強まり、日本付近では冬型の気圧配置が強まったため、西日本を中心に寒気が流れ込みやすくなりました。

今冬は熱帯太平洋の海面水温分布が昨年と似ており、偏西風が日本付近で南に蛇行して西日本を中心に寒気が南下しやすい見込みです。また、日本海の海面水温が平年より高く、雪雲が発達しやすくなる状況も昨年と類似しています。そのような状況の中、北極の寒気を伴った渦(寒冷渦)が何度か日本付近に南下してくる可能性があり、その際には全国的な低温や日本海側を中心とした局地的な大雪に注意が必要です。

本プレスリリースの素材ダウンロード	最新の予報はこちらから
ウェブ版プレスリリース「降雪傾向」 https://jp.weathernews.com/news/53910/	ウェザーニュースウェブサイト「長期予報」 https://weathernews.jp/s/opinion/

◆エリアごとの降雪傾向

エリア	本格化時期	ピーク時期	降雪量	降雪傾向
北日本	12月上旬	<日本海側> 2月上旬～中旬 <太平洋側・オホーツク海側> 2月中旬	<日本海側> 平年並 <太平洋側・オホーツク海側> 平年並か少ない	10月20日～月末までに釧路を除く北海道で、11月上旬～中旬に釧路と東北各地で初雪が観測されました。北海道では平年並か早く、東北では平年並の地点が多くなりました。 <日本海側> 今冬の気温は平年並～高い傾向ですが、時々寒気が流入して気温が下がり、気温の変動が大きくなる予想です。 低気圧や寒気の影響で曇りや雪の日が多いものの、冬型の気圧配置が長続きせず、晴れ間の出やすい時期もありそうです。 ただ、2月上旬～中旬は暴風雪や大雪となる日が現れる可能性があり、注意が必要です。3月は気温が平年より高い予想のため、降雪量は少なく、雪どけが早まる見込みです。 <太平洋側・オホーツク海側> 今冬の気温は平年並～高い傾向ですが、時々寒気が流入して気温が下がり、気温の変動が大きくなる予想です。 平年同様冬型の気圧配置で晴れる日が多い時期と、低気圧の影響で周期的に雪が降る時期とがある見込みです。また、2月中旬は低気圧の通過で大雪となるおそれがあるため注意が必要です。 3月は気温が平年より高い予想のため、雪どけが早まる見込みです。ただ、低気圧の影響でまとまった雪の降るおそれがあるため、注意が必要です。

東日本	12月下旬	<日本海側> 年末年始、1月末～2月初め <太平洋側> 2月中旬	<日本海側> 平年並 <太平洋側> 平年並か少ない	11月18日に長野で平年並、20日に水戸で平年より早い初雪が観測されました。 <日本海側> 今冬の気温は平年よりやや高い～高い傾向ですが、時々寒気が流入して気温が下がり、気温の変動が大きくなる見込みです。 低気圧や寒気の影響で曇りや雪・雨の日が多いものの、冬型の気圧配置が長続きせず、晴れ間の出やすい時期もありそうです。年末年始と1月末～2月初めはまとまった雪や大雪のおそれがあるため注意が必要です。 3月の気温は平年より高い予想のため、降雪量は少なく、雪どけが早まる見込みです。 <太平洋側> 今冬の気温は平年並～高い傾向ですが、時々寒気が流入して気温が下がり、気温の変動が大きくなる予想です。 平年同様冬型の気圧配置で晴れる日が多いものの、南岸低気圧や寒気の影響で雪の降る日があるとみられ、特に2月中旬は内陸部を中心に関東の平野部でも積雪となる可能性があるため、注意が必要です。 3月の気温も平年よりやや高い～高い予想のため、山間部で雪どけが早まる見込みです。ただ、南岸低気圧の影響で内陸部を中心に積雪となる可能性があるため、注意が必要です。
西日本	12月下旬	<全域> 1月末～2月初め	<日本海側> 平年並が多い <太平洋側> 平年並	<日本海側> 今冬の気温は平年並～高い傾向ですが、時々寒気が流入して気温が下がり、気温の変動が大きくなる見込みです。 低気圧や寒気の影響で山陰を中心に曇りや雨・雪の日が多いものの、冬型の気圧配置が長続きせず、晴れ間の出やすい時期もありそうです。1月末～2月初め頃は大雪のおそれがあるため注意が必要です。 3月の気温は平年よりやや高い予想で、雪どけが早まる見込みで、降雪量は平年並の予想です。 <太平洋側> 今冬の気温は平年並～高い傾向で、時々寒気が流入して気温が下がり、気温の変動が大きくなる見込みで

				す。 平年同様冬型の気圧配置で晴れる日が多いものの、時々雪雲が流れ込んで雪の降る日がありそうです。特に1月末～2月初め頃は山間部を中心に積雪となる可能性があるため注意が必要です。 3月の気温も平年よりやや高い予想で、平年同様、雪の降る日は少ない見込みです。
--	--	--	--	---

◇今冬の降雪傾向について

当社では日々、長期気象予測を行っていますが、現在の気象予測の技術水準では予測精度の誤差が大きくなる場合があります。今回の降雪傾向発表にあたり、複数の気象機関や長期予報の有識者からの見通しを元に、総合的に見解を出しています。本リリースにおける情報につきましては、発表日(11月26日)における最新の見解になります。

◇(参考)気候変動が降雪量に及ぼす影響について

最新の研究結果では、1962～2024年の日本海側の観測地点における観測データから、北日本の日本海側には変化傾向は確認できないが、東日本の日本海側と西日本の日本海側では1日の降雪量が20cm以上となった年間日数は減少している。また、東日本の日本海側では、1日の降雪量が50cm以上となった年間日数にも減少傾向が現れている、と報告されています。

今後、気候変動が降雪量に及ぼす影響について、現時点を超える温室効果ガスの緩和策を取らない場合は、2100年ごろには20世紀末よりも日本の気温は年平均で4℃程度、冬季は5℃程度上昇することが予測されています。すると、雪の降り始める時期が遅くなり、降り終わる時期が早まります。北陸や西日本は初雪が新年になってから観測される年も現れると考えられます。また、1月に入っても気温が0℃を下回らなくなり、本州の平地でも場所によっては降雪がほとんど観測されなくなる可能性があります。また、冬季に降る雪の総量は減ると予測されています。一方で、平均的な降雪量が減少したとしても、本州の山間部などの一部地域では十年に一度といった極端な大雪時の降雪量は増加する可能性があります。これは、温暖化に伴い気温や海面水温が上昇することで、空気中の水蒸気量が増えることが要因と考えられています。近年は一時的な大雪によって、2018年1月や2月、また2020年12月の大雪事例を始めとする社会的影響の大きい事例も引き続き発生しており、一部の事例では地球温暖化の影響で降雪量が増大したことがイベント・アトリビューションによる解析で示されています。

ウェザーニューズでは、気候変動や地球温暖化によって、私たちの暮らしにどのような変化があるかを分析し、防災・減災の情報発信につなげていく考えです。

※参考文献

日本の気候変動 2025: <https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/ccj/index.html>

気候変動監視レポート 2022: https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/monitor/2022/pdf/ccmr2022_all.pdf

地球温暖化予測情報 第9巻: <https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/GWP/Vol9/pdf/04.pdf>