

# エルニーニョ監視速報 (No. 403)

2026 年 3 月の実況と 2026 年 4 月～2026 年 10 月の見通し

- ラニーニャ現象に近い状態は解消し、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なっている。
- 今後、春の間は平常の状態が続く可能性もある（40％）が、エルニーニョ現象が発生する可能性の方がより高くなり（60％）、夏にはエルニーニョ現象が発生する可能性が高い（70％）。

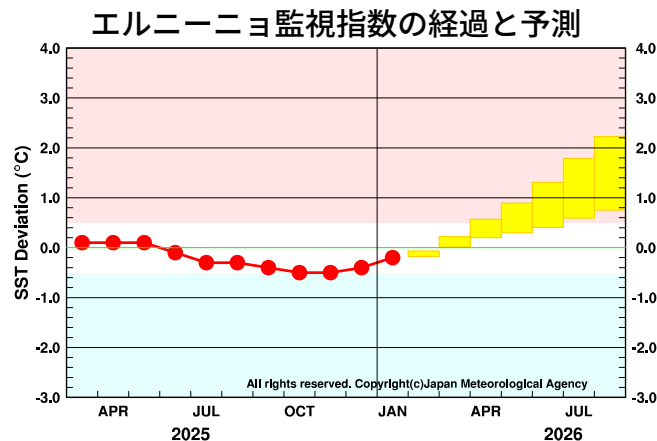


図1 エルニーニョ監視海域の監視指数（海面水温の基準値との差）の5か月移動平均値の経過と予測

エルニーニョ監視海域の監視指数（海面水温の基準値との差）の5か月移動平均値について、1月までの経過（観測値）を折れ線グラフで、大気海洋結合モデルによる予測結果（70%の確率で入ると予想される範囲）をボックスで示している。監視指数の5か月移動平均値が赤（+0.5°C以上）／青（-0.5°C以下）の範囲に入っている状態で6か月以上持続した場合に、エルニーニョ／ラニーニャ現象の発生としている。エルニーニョ監視海域の海面水温の基準値はその年の前年までの30年間の各月の平均値。

## エルニーニョ監視指数の確率予測

（予測期間:2026年2月～2026年8月）

年	月	平均期間	各月の確率
2026年	2月	2025年12月～2026年4月	100
	3月	2026年1月～2026年5月	100
	4月	2026年2月～2026年6月	20 / 80
	5月	2026年3月～2026年7月	60 / 40
	6月	2026年4月～2026年8月	70 / 30
	7月	2026年5月～2026年9月	70 / 30
	8月	2026年6月～2026年10月	70 / 30

■高い ■平常 ■低い

図2 各月のエルニーニョ監視海域の監視指数（海面水温の基準値との差）の5か月移動平均値が各カテゴリー（高い／平常／低い）に入る確率（％）

エルニーニョ監視海域の監視指数（海面水温の基準値との差）の5か月移動平均値が高い（+0.5°C以上）／平常（-0.4°C～+0.4°C）／低い（-0.5°C以下）の範囲に入る確率を、それぞれ赤／黄／青の横棒の長さで月ごとに示す。気象庁の定義では、監視指数の5か月移動平均値が高（低）い状態で6か月以上持続した場合にエルニーニョ（ラニーニャ）現象の発生としているが、エルニーニョ監視速報においては速報性の観点から、実況と予測を合わせた監視指数の5か月移動平均値が高（低）い状態で6か月以上持続すると見込まれる場合に「エルニーニョ（ラニーニャ）現象が発生」と表現している。

## 【解説】

### エルニーニョ／ラニーニャ現象

- **3月の実況:** ラニーニャ現象に近い状態は解消し、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なっている。3月のエルニーニョ監視海域の海面水温の基準値からの差は $+0.3^{\circ}\text{C}$ で、基準値に近い値だった(図3、表)。また、エルニーニョ／ラニーニャ現象発生判断に使用している5か月移動平均値の1月の値は $-0.2^{\circ}\text{C}$ で、基準値に近い値だった。太平洋赤道域の海面水温は西部と東部で平年より高かった(図4、図6)。太平洋赤道域の海洋表層の水温は、西部から中部を中心に全域で平年より高かった(図5、図7)。太平洋赤道域の大気下層の東風(貿易風)は、中部で平年より強かった一方、西部では平年より弱かった。対流活動は、太平洋赤道域の日付変更線付近ではほぼ平年並だった一方、その西側では活発だった(図8、図9、図10)。このような大気と海洋の状態は、ラニーニャ現象に近い状態は解消し、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なっていることを示している。
- **今後の見通し:** 今後、春の間は平常の状態が続く可能性もある(40%)が、エルニーニョ現象が発生する可能性の方がより高くなり(60%)、夏にはエルニーニョ現象が発生する可能性が高い(70%)。実況では、太平洋赤道域の西部から中部にかけて海洋表層の暖水が東進している。大気海洋結合モデルは、今後さらにこの領域の暖水の東進が継続することに伴い、エルニーニョ監視海域の海面水温が夏にかけて上昇し、春は基準値に近い値か基準値より高い値で、夏は基準値より高い値で推移すると予測している(図11)。ただし、春を超えるエルニーニョ現象の予測には不確実性がある。以上のことから、春の間は平常の状態が続く可能性もある(40%)が、エルニーニョ現象が発生する可能性の方がより高くなり(60%)、夏にはエルニーニョ現象が発生する可能性が高い(70%)。

### 西太平洋熱帯域及びインド洋熱帯域の状況

- **西太平洋熱帯域:** 3月の西太平洋熱帯域の海面水温は、基準値に近い値だった(図3)。今後、夏にかけて次第に下降し、春は基準値に近い値か基準値より低い値で、夏は基準値より低い値で推移すると予測される(図12)。
- **インド洋熱帯域:** 3月のインド洋熱帯域の海面水温は、基準値に近い値だった(図3)。今後、夏にかけて基準値に近い値か基準値より低い値で推移すると予測される(図13)。

### 主文におけるエルニーニョ／ラニーニャ現象の発生確率と見通しの表現

\* 主文におけるエルニーニョ／ラニーニャ現象の発生確率は、図2の各月の確率を基に、エルニーニョ監視海域の監視指数の5か月移動平均値が $+0.5^{\circ}\text{C}$ 以上/ $-0.5^{\circ}\text{C}$ 以下の状態が6か月以上持続する可能性を総合的に評価したもの。主文における表現は、この発生確率を基に季節単位で下表の表現を用いて記述するが、状況により異なる表現を用いることもある。

	発生確率			主文における表現(発生確率は例)
	エルニーニョ現象	平常	ラニーニャ現象	
エルニーニョ現象の発生(持続)	50%以上	30%以下		エルニーニョ現象が発生する(続く)可能性が高い(50%)。
	60%	40%	0%	平常の状態が続く(になる)可能性もある(40%)が、
	50%	40%	10%	エルニーニョ現象が発生する(続く)可能性の方がより高い(60%)。
	50%	50%	0%	エルニーニョ現象が発生する(続く)可能性と
	40%	40%	20%	平常の状態が続く(になる)可能性が同程度である(50%)。
	40%	50%	10%	エルニーニョ現象が発生する(続く)可能性もある(40%)が、
ラニーニャ現象の発生(持続)		30%以下	50%以上	ラニーニャ現象が発生する(続く)可能性が高い(50%)。
	0%	40%	60%	平常の状態が続く(になる)可能性もある(40%)が、
	10%	40%	50%	ラニーニャ現象が発生する(続く)可能性の方がより高い(60%)。
	0%	50%	50%	ラニーニャ現象が発生する(続く)可能性と
	20%	40%	40%	平常の状態が続く(になる)可能性が同程度である(50%)。
	10%	50%	40%	ラニーニャ現象が発生する(続く)可能性もある(40%)が、
平常の状態への移行(持続)		60%	40%	平常の状態が続く(になる)可能性の方がより高い(60%)。
	30%以下	50%以上	30%以下	平常の状態になる(が続く)可能性が高い(50%)。

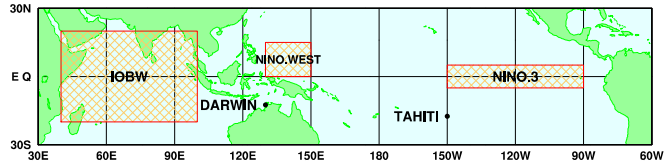
# 【監視・予測資料】

## 2026年3月における赤道域の海洋と大気の状態

### 1. エルニーニョ監視指数 (図3、表)

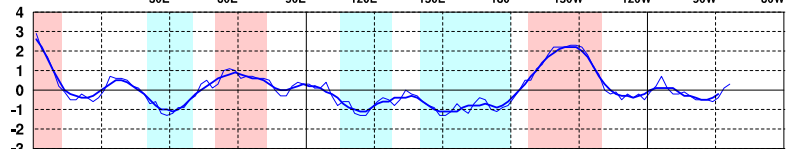
エルニーニョ監視海域の海面水温の基準値との差は  $+0.3^{\circ}\text{C}$

エルニーニョ現象等監視海域  
 NINO.3: エルニーニョ監視海域  
 NINO.WEST: 西太平洋熱帯域  
 IOBW: インド洋熱帯域



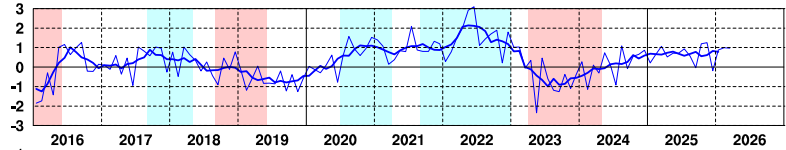
(a) エルニーニョ監視海域の海面水温の基準値\*との差 ( $^{\circ}\text{C}$ )

**NINO.3**



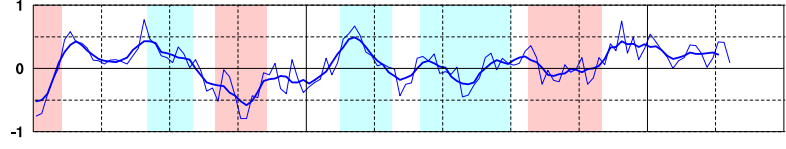
(b) 南方振動指数\*\*

**TAHITI - DARWIN**



(c) 西太平洋熱帯域の海面水温の基準値\*との差 ( $^{\circ}\text{C}$ )

**NINO.WEST**



(d) インド洋熱帯域の海面水温の基準値\*との差 ( $^{\circ}\text{C}$ )

**IOBW**

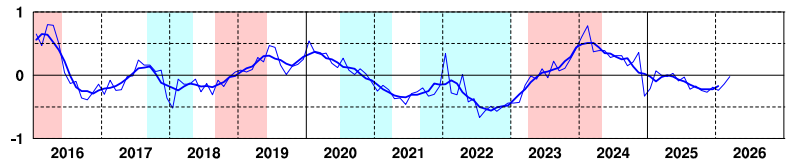


図3 各監視指数の最近10年間の経過

折線は月平均値、滑らかな太線は5か月移動平均値を示す。赤色の陰影はエルニーニョ現象の発生期間を、青色の陰影はラニーニャ現象の発生期間を示している。

\* 基準値は、その年の前年までの30年間の各月の平均値 ((c) 西太平洋熱帯域、(d) インド洋熱帯域では、30年間の変化傾向による上昇分を加えている)。

\*\* 南方振動指数はタヒチとダーウィン (TAHITI と DARWIN; 上図に位置を示した) の地上気圧の差を指数化したもので、貿易風の強さの目安の1つであり、正 (負) の値は貿易風が強い (弱い) ことを表している。指数の算出に用いた気圧の平年値は1991~2020年の30年平均値。

表 エルニーニョ監視海域の海面水温と南方振動指数の最近1年間の値

5か月移動平均値の下線部は  $+0.5^{\circ}\text{C}$  以上となった月を、斜字体は  $-0.5^{\circ}\text{C}$  以下となった月を示す。

海面水温と南方振動指数の最新月は速報値である。

	2025年										2026年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
月平均海面水温 ( $^{\circ}\text{C}$ )	27.7	26.9	26.4	25.8	24.9	24.4	24.5	24.5	24.5	25.2	26.5	27.5	
基準値との差 ( $^{\circ}\text{C}$ )	+0.1	-0.2	-0.2	-0.1	-0.3	-0.5	-0.5	-0.5	-0.6	-0.4	+0.1	+0.3	
5か月移動平均 ( $^{\circ}\text{C}$ )	+0.1	+0.1	-0.1	-0.3	-0.3	-0.4	<u>-0.5</u>	<u>-0.5</u>	-0.4	-0.2			
南方振動指数	+0.5	+0.7	+0.7	+0.9	+0.6	0.0	+1.2	+1.3	-0.2	+0.9	+1.0	+1.0	

## 2. 海洋 (図4~図7)

太平洋赤道域の海面水温は、西部と東部で平年より高い

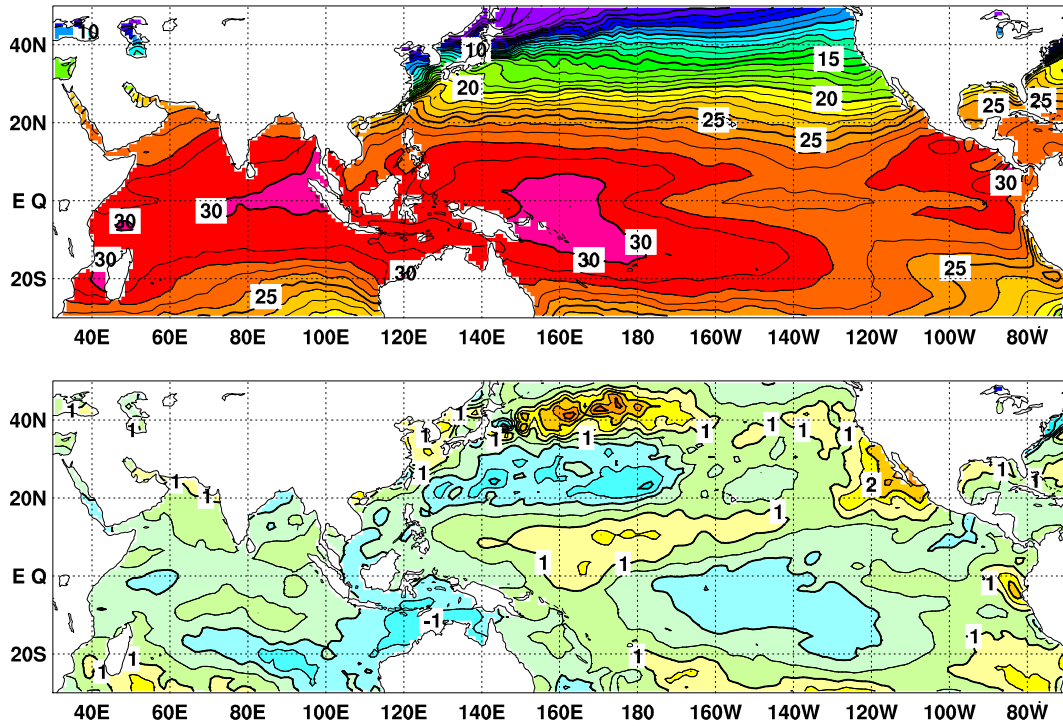


図4 2026年3月の海面水温図(上)及び平年偏差図(下)

海面水温図の太線は5°C毎、細線は1°C毎の、平年偏差図の太線は1°C毎、細線は0.5°C毎の等値線を示す(平年値は1991~2020年の30年平均値)。

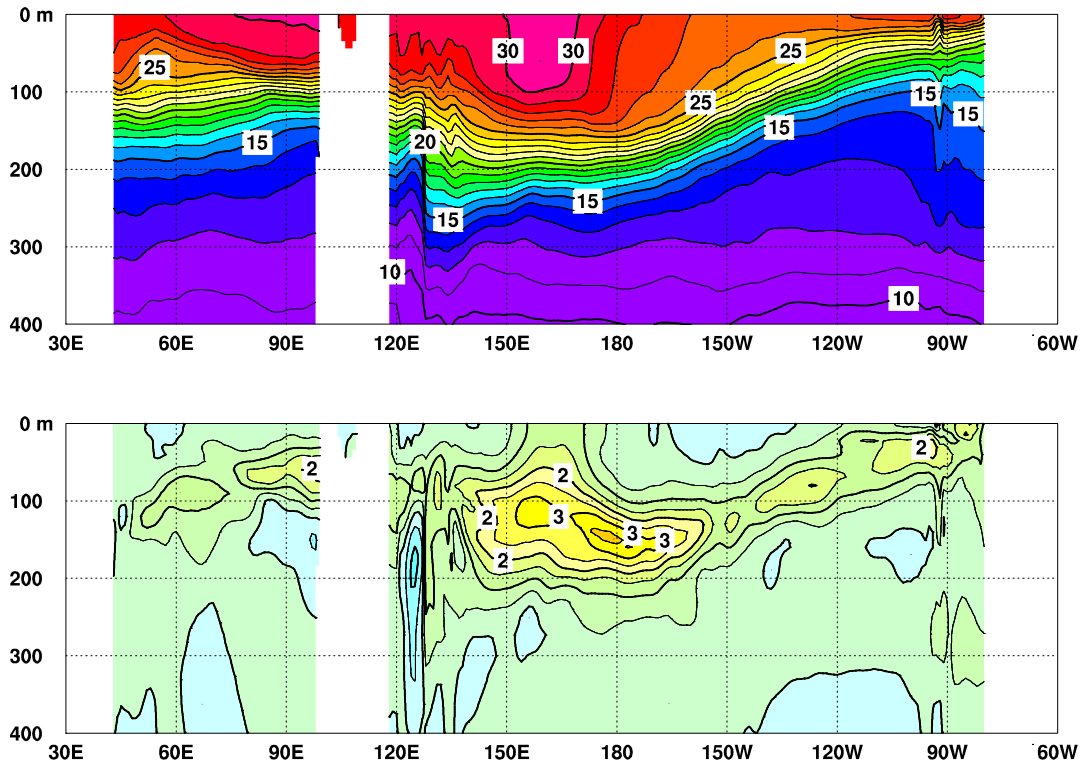


図5 2026年3月のインド洋から太平洋の赤道に沿った水温(上)及び平年偏差(下)の断面図

上図は太線が5°C毎、細線が1°C毎の等値線を示し、下図は太線が1°C、細線が0.5°C毎の等値線を示す(平年値は1991~2020年の30年平均値)。図中白く抜けている部分は陸地である。



図 6 インド洋から太平洋の赤道に沿った海面水温年間偏差の経度-時間断面図

太線は 1°C 毎、細線は 0.5°C 毎の等値線を示す（平年値は 1991～2020 年の 30 年平均値）。図中白く抜けている部分は陸地である。

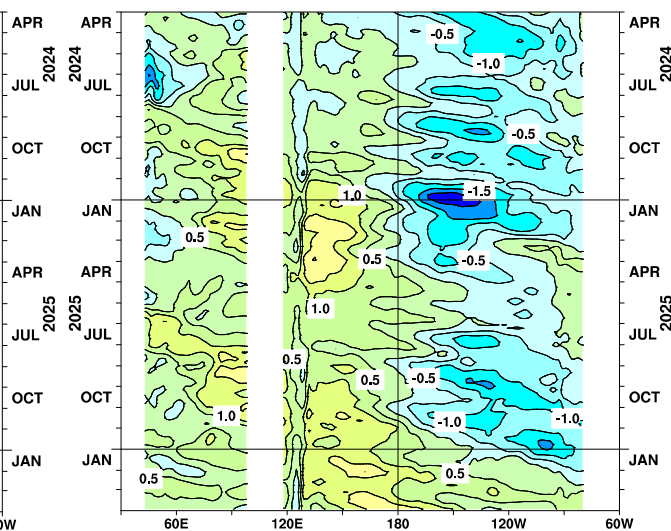


図 7 インド洋から太平洋の赤道に沿った海面から深度 300m までの平均水温年間偏差の経度-時間断面図

太線は 1°C 毎、細線は 0.5°C 毎の等値線を示す（平年値は 1991～2020 年の 30 年平均値）。図中白く抜けている部分は陸地である。

### 3. 大気 (図 8～図 10)

中部太平洋赤道域の大気下層の東風は平年より強い一方、太平洋赤道域の日付変更線付近の対流活動は平年並

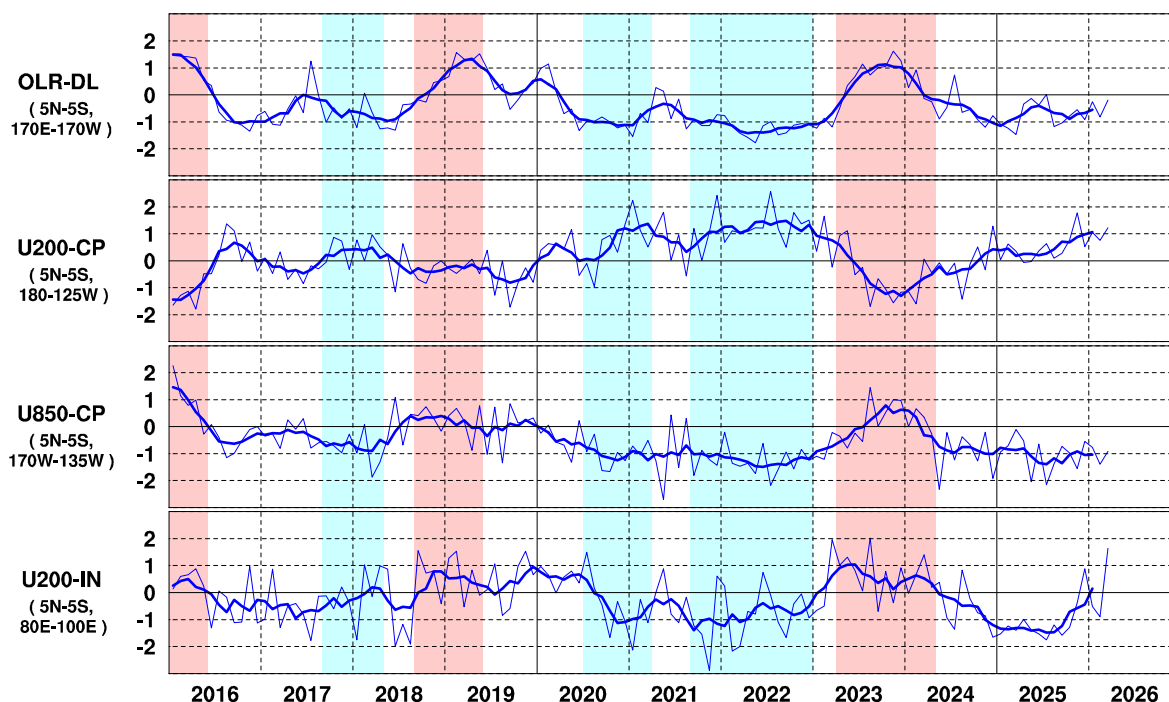


図 8 日付変更線付近の OLR 指数 (OLR-DL)、対流圏上層 (200hPa) の赤道東西風指数 (U200-CP)、対流圏下層 (850hPa) の赤道東西風指数 (U850-CP)、インド洋における対流圏上層 (200hPa) の赤道東西風指数 (U200-IN) の時系列 (上から順に)

折線は月平均値、滑らかな太線は 5 か月移動平均値を示す（平年値は 1991～2020 年の 30 年平均値）。赤色の陰影はエルニーニョ現象の発生期間を、青色の陰影はラニーニャ現象の発生期間を示している。OLR データは米国海洋大気庁 (NOAA) から提供されたものである。令和 5 年 10 月 11 日発表のエルニーニョ監視速報 (No.373) より新しいデータに切り替えた。

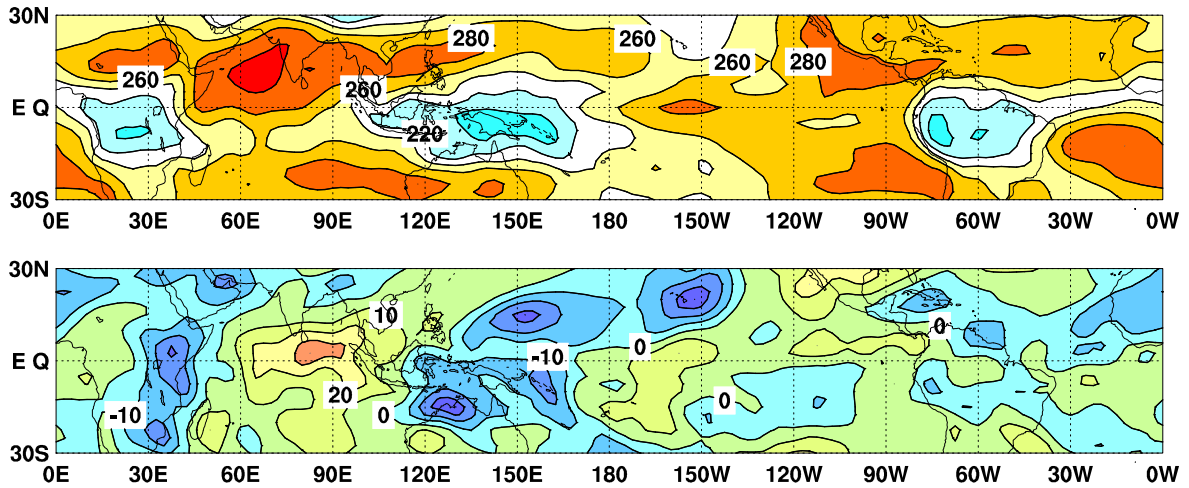


図9 外向き長波放射量 (OLR) (上) 及び年偏差 (下) の分布図 (2026年3月)

OLRの値が小さいほど、対流活動が活発であることを示しており、上図では  $220\text{W/m}^2$  以下の領域に青の陰影を施している。下図では OLR が年偏差より小さく、対流活動が活発な領域に青の陰影を、OLR が年偏差より大きく、対流活動が不活発な領域に緑～黄～赤の陰影を施している (年偏差は 1991～2020 年の 30 年平均値)。上図は  $20\text{W/m}^2$  毎、下図は  $10\text{W/m}^2$  毎に等値線を描いている。OLR データは米国海洋大気庁 (NOAA) から提供されたものである。令和 5 年 10 月 11 日発表のエルニーニョ監視速報 (No.373) より新しいデータに切り替えた。

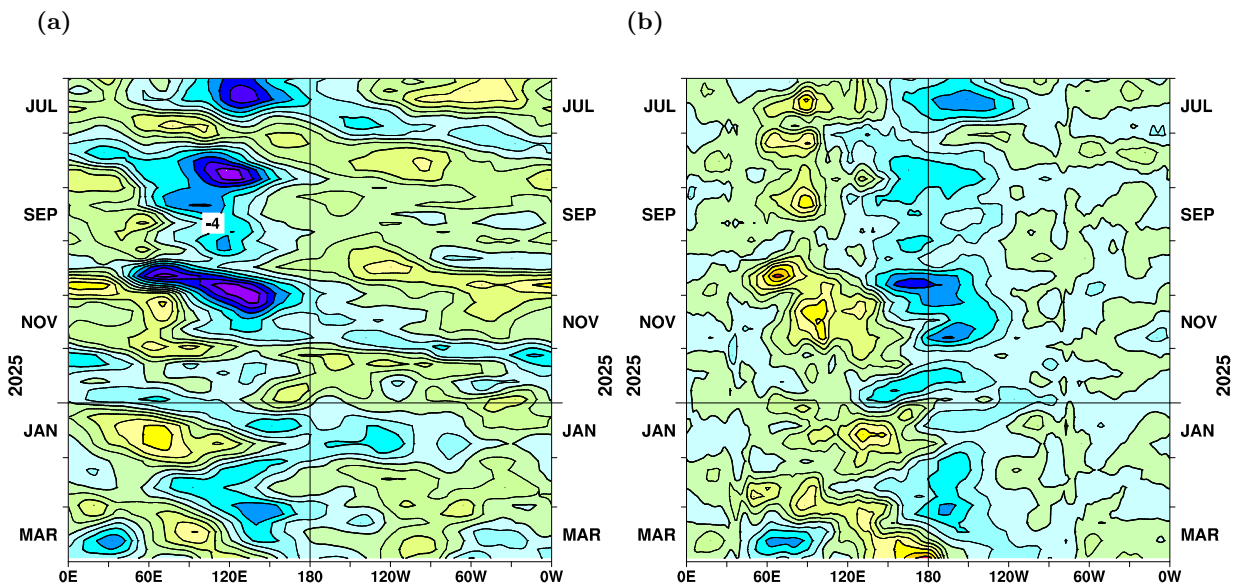


図10 赤道付近における対流圏上層 (200hPa) の速度ポテンシャルの年偏差 (a) 及び対流圏下層 (850hPa) の東西風速の年偏差 (b) の経度-時間断面図

(a) 等値線の間隔は  $2 \times 10^6 \text{m}^2/\text{s}$  で、年よりも発散が強く、対流活動が活発な領域に青の陰影を、年よりも発散が弱く、対流活動が不活発な領域に緑～黄～赤の陰影を施している。(b) 等値線の間隔は  $1.5\text{m/s}$  で、西風偏差の領域には緑～黄～赤の陰影を、東風偏差の領域には青の陰影を施している (両者の年偏差は 1991～2020 年の 30 年平均値)。

## 2026 年 4 月～2026 年 10 月の海面水温予測 (大気海洋結合モデルによる)

エルニーニョ監視海域の海面水温は夏にかけて上昇し、春は基準値に近い値か基準値より高い値で、夏は基準値より高い値で推移すると予測

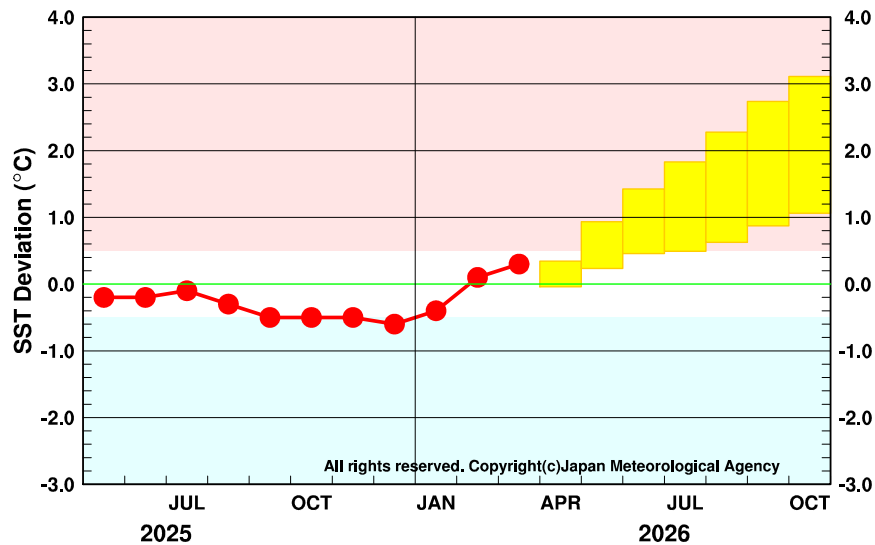


図 11 エルニーニョ監視海域の月平均海面水温の基準値との差の先月までの経過 (折れ線グラフ) と大気海洋結合モデルから得られた今後の予測 (ボックス)

各月のボックスは、海面水温の基準値との差が 70% の確率で入る範囲を示す。

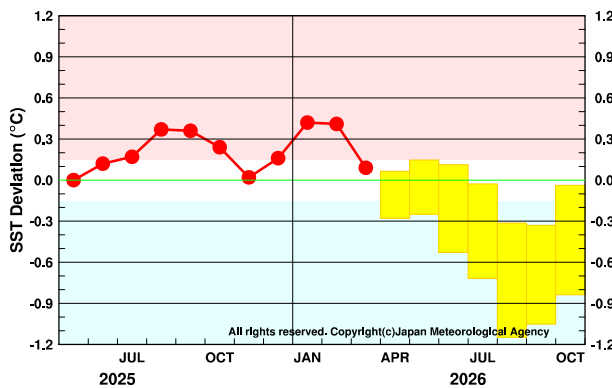


図 12 西太平洋熱帯域の月平均海面水温の基準値との差の先月までの経過 (折れ線グラフ) と大気海洋結合モデルから得られた今後の予測 (ボックス)

各月のボックスは、海面水温の基準値との差が 70% の確率で入る範囲を示す。

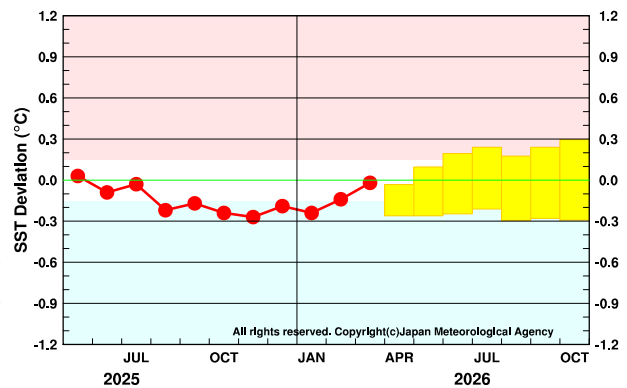


図 13 インド洋熱帯域の月平均海面水温の基準値との差の先月までの経過 (折れ線グラフ) と大気海洋結合モデルから得られた今後の予測 (ボックス)

各月のボックスは、海面水温の基準値との差が 70% の確率で入る範囲を示す。

エルニーニョ現象などの情報は気象庁ホームページでもご覧になれます。

(<https://www.data.jma.go.jp/cpd/elnino/>)

来月の発表は、5 月 12 日 14 時の予定です。  
内容に関する問合せ先：気候情報課  
(電話 03-6758-3900 内線 4546)