

お天気解説 アキラのズバツと

暑さ寒さを知るために

令和8年8月7日

江戸川区気象防災アドバイザー 藤井 聡

今日（8月7日）は「立秋」。暦の上では秋が始まる日とされています。いつもは暑い日が続くことが多いですが、今年は割と涼しい日も目立っていますね。

さて、気象庁では、1時から24時まで1時間ごとに観測した気温の平均を「日平均気温」として毎日算出しています。さらに、この値の5日間平均値をグラフにしています。これを平年値と比べると実際の暑さ寒さが分かります。

図1は東京都心の
気温について上記方法

でグラフにしたもので

す。黒い折れ線グラフ

は5日間平均の経過、

緑色の破線が平年値

です。そして、5日間

平均と平年との差を色

で示しています。それ

から、今後の5日間平均の予想について、箱と棒で表現しています。

箱と棒は予測された気温の範囲を意味し、箱の中央に引かれた横線

は予想の中央値を意味します。また、棒の範囲に入る確率は80%、

箱の範囲に入る確率は40%です（図2）。これを見ると、7月下旬

は気温が平年よりも高く経過したことが分かります。今後はほぼ平年

並になる予想となっていますね。

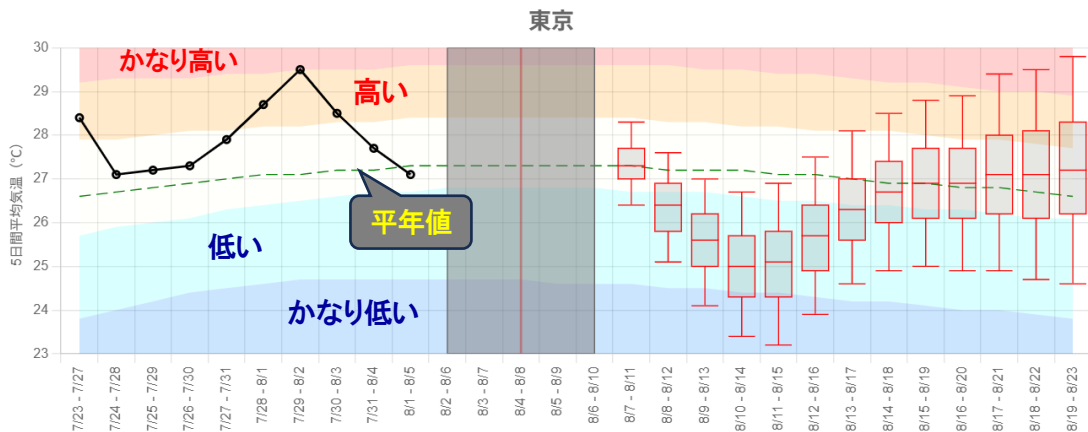


図1 東京都心のここ2週間の日平均気温の5日間平均と予想(気象庁 HP より)

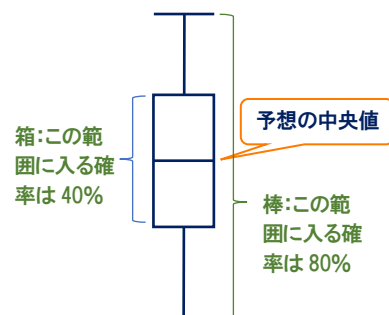


図2 予想の表現

2026年08月07日11時 気象庁 発表				
日付	今日 07日(金)	明日 08日(土)	明後日 09日(日)	
東京地方	晴時々曇 	晴時々曇 	曇時々晴 	
降水確率(%)	-/-/20/20	0/10/10/10	30	
信頼度	-	-	-	
東京 気温 (°C)	最高	34	35 (31~36)	
	最低	-	25 (24~26)	

東京地方の週間天気予報

(気象庁HPから抜粋)

週末はまた暑さが厳しくなりそうですね。
熱中症には注意してください。

クリックすると気象庁による新しい情報が見られます。