

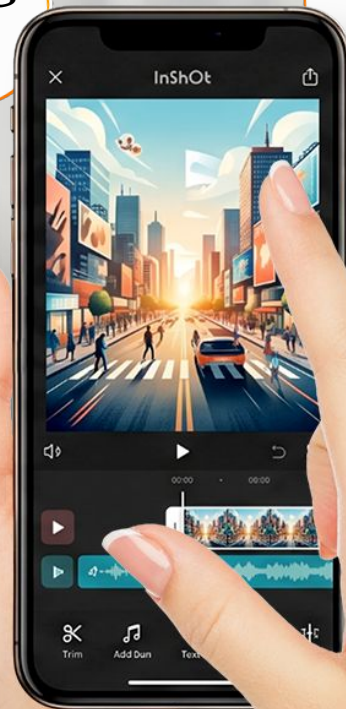
InShot

で作る

ショート動画作成マニュアル

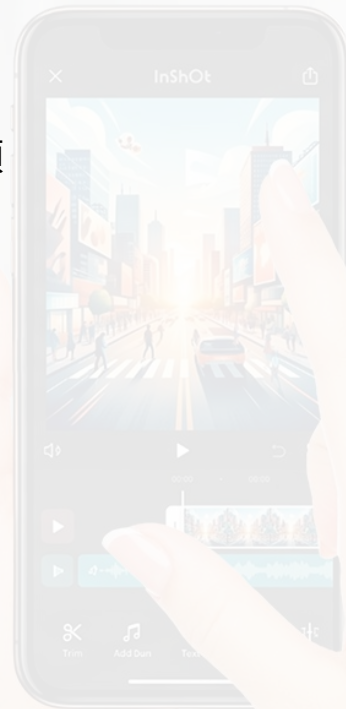
はじめてでも
大丈夫！

スマホ1台で
OK！



本日の目次

- 1 ショート動画とは
- 2 制作時の基本ルールと注意事項
- 3 企画の立て方（AI活用法も！）
- 4 撮影準備
- 5 撮影の基本
- 6 編集：InShotの使い方
- 7 公開と運用
- 8 初心者のためのQ&A





第1章

ショート動画とは？



ショート動画とは？



数十秒～1分

縦型動画

数10秒～1分程度の
「短い縦型動画」
のこと



代表的なプラットフォーム

主なアプリ
TikTok、Instagramリール
YouTubeショート



スワイプ

画面を指で弾く
「スワイプ」で次々と
動画が見られる仕組み



まずはショート動画の定義です。

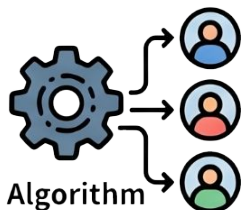
スマートフォンの画面いっぱいに縦長で表示され、数十秒で終わる短い動画のことを指します。
スワイプするだけでどんどん新しい動画に出会えるのが、アプリ共通の最大の特徴です。

なぜ今、ショート動画を作るべきか？



新規ユーザー開拓

大のメリット
まだあなたを知らない人に見てもらいやすい



AIにマッチング

アプリが自動で
「おすすめ」に
載せてくれる



手軽なスタート

お金をかけず
スマホ1台で
手軽に始められる

「なぜこんなに短い動画が人気なのか？」

それは、アプリが自動的に「この人はこんな動画が好きそうだな」と判断して、
新しい人のおすすめ画面に動画を運んでくれる仕組みがあるからです。

つまり、まだあなたのファンでない人に「認知（知ってもらうこと）」を広げるのに最も適したツールなのです

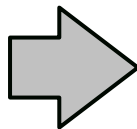
解説
ポイント

✖ 1章のNG例：これだけはやってはいけない

初心者は欲張りすぎない！



いきなり何分も続く
長〜い動画を作ってしまう事



まずは「15秒〜30秒」の
短さで伝える練習を



ここでやってはいけないNG例です。いきなり長い動画を投稿してしまうことです。
最初のうちは、パッと見終わる短い時間でコンパクトにまとめるのが、
最後まで見てもらうための最大のコツです。最初から長い動画を作るのは初心者には少し難しいです。



第2章

制作時の基本ルールと 注意事項



「ルール」を知らないとトラブルに

知らなかったでは済まされません。トラブルを防ごう！



大切な2つの権利

1. 著作権 (ちよさくけん)
2. 肖像権 (しょうそうけん)



インターネットに公開する以上
見えない「権利」がある

解説
ポイント

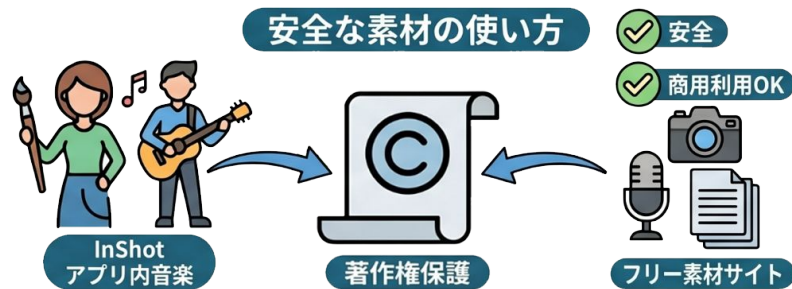
いざ動画を作ろう！と思ったときに、絶対に知っておくべき法律のルールがあります。
すべてを丸暗記する必要はありませんが、
自分が損をしないため、そして他人に迷惑をかけないために、
2つの基本的な権利について理解しておきましょう。

著作権（ちよさくけん）の基本

著作権 = 作品を作った人の権利



インターネットの画像や音楽を勝手に使うのはNG！



対策 = InShotに入っている音楽や安全な素材を使う

著作権とは、音楽やイラスト、文章などを作った人を守るルールのことです。
自分が好きな流行りのJ-POPの曲をBGMにしたり、
ネットで拾ったアイドルの画像を無断で動画に使うのは絶対にやめましょう。
動画編集アプリの中に最初から用意されている音楽を使うのが一番安全です。



肖像権（しょうぞうけん）の基本

肖像権 = 自分の顔や姿を勝手に使われない権利

友人や同僚を映すときは
必ず言葉と書面で
「許可」をもらう



動画の目的や
いつまで使うかを
しっかり説明しよう

解説
ポイント

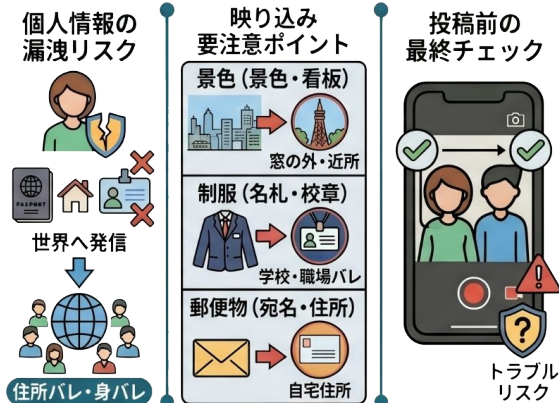
動画に人が映る場合は「肖像権」に注意します。
職場の同僚に動画へ出してもらう場合でも、「インターネットで公開するけどいい？」と
必ず許可を得てください。
言った言わないのトラブルにならないよう、できれば同意書などの書面を残しておく心安心です。

SNSトラブル防止（映り込み）

住所バレ、身バレには注意する。

投稿前のセルフチェック・ポイント

気づかいうちに
「個人情報」が
世界に発信されるかも？



マンションからの景色、
自宅の近所の看板、
制服の名札などは隠す

意図せずプライバシーが漏れてしまうことがあります。

窓の外の景色や、テーブルに置かれた郵便物など、

個人が特定されるものが映り込んでいないか、

投稿前に必ず動画の中に身バレ要素がないか、チェックするクセをつけましょう。

解説
ポイント

✖ 2章のNG例：これだけはやってはいけない

少しでも「これ使って大丈夫かな？」と迷ったら絶対に使わない！

テレビの映像や
有名な曲をスマホで
直接撮って使うこと



許可をとらずに
友達の顔を
そのままアップすること

解説
ポイント

テレビの画面をそのまま録画して使ったり、
「友達だからこれくらいアップしても怒らないだろう」という思い込みは非常に危険です。
他人の権利は最大限に尊重しましょう。



第3章

企画の立て方

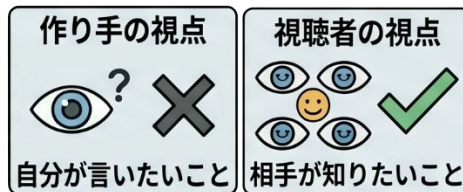


動画は「メッセージ」である



カメラで
撮影する前に
「企画」を考える

視聴者 視点の検討



鉄則：作り手が見せたい
ものではなく
視聴者が見たいものを作る

視聴者の メリット



この動画を見ると
相手にどんな良いことが
あるか？を考える



さあ、動画を作りましょう！と言っても、いきなりカメラで撮影してはいけません。

動画は視聴者へのメッセージです。

「自分がこれを言いたい」ではなく「相手がこれを知ったら喜ぶだろうな」
という目線で企画を考えましょう。

「ストーリー（物語）」で企画を作る（前編）

主人公が「それ」を見て驚く！物語で考えよう

主人公と
出会い



主人公の視点

Q1. それは
何か？

Q 1. それは何か？

驚きの背景



Q2. 驚く理由
なぜ今？なぜ
これまでと違う？

Q 2. 驚くのはなぜか？

感情の変化



Q 3. 驚いて
どんな気持ちになるか？

解説
ポイント

バズることを意識して企画を考えるよりも、
動画の中に小さな「ストーリー（物語）」を作った方が簡単です。
まずは動画で紹介したい「それ（料理や商品など）」に初めて出会った時の
「主人公の驚き」や「感情」について考えてみましょう。

「ストーリー（物語）」で企画を作る（後編）

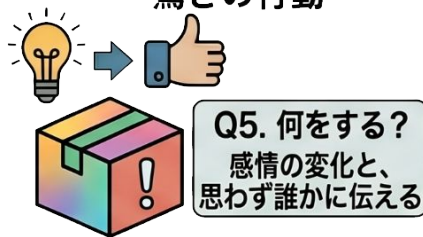
主人公の「状況」と「行動」を足すための3つの質問

主人公の状況



Q 4. 主人公は
どんな人か？

驚きの行動



Q 5. それを見たことによって
主人公は何をしますか？

視聴者の共感

共感・「自分も欲しい！」



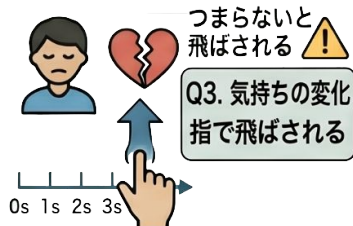
Q 6. それを見るまでに
何があるのか？

解説
ポイント

続いて「主人公の状況と行動」を足します。
「ずっと肩こりに悩んでいた大人（Q4・Q6）が、
謎の器具（Q1）の気持ちよさに驚き（Q2・Q3）、思わず友達に勧めた（Q5）」
……これだけで、視聴者が「自分も欲しい！」と引き込まれる立派なショート動画の台本になります！

「冒頭3秒」に命をかける

最初の3秒の 厳しさ



ショート動画は
「最初の3秒」が
つまらないと飛ばされる

視聴者の 惹きつけ



結論から言う！

成功への アプローチ

NG例：冗長な冒頭

OK例：惹きつけ



疑問から入る！
例：〇〇で悩んで
いませんか？

ショート動画の世界は非常にシビアです。

最初の3秒で「面白くない」と思われたら、指でサッとスワイプされてしまいます。

「今日はいいい天気ですね」といった挨拶はショート動画では不要です。

いきなり「これの正体、わかりますか？」など、本題からスタートして惹きつけましょう。

解説
ポイント

作業を楽にする「AI」の活用

AIへの 相談ステップ

NG例：曖昧な指示

OK例：具体的な指示



「台本」
「動画」

曖昧

成績に悩む学生向け
ショート動画用

企画や台本の
内容に迷ったら

「AI」に手伝ってもらおう

企画・台本 作成



「〇〇向けの
短い動画の
台本を作って」

Q3. 気持ちの変化
迷いが解決

ChatGPT等に
「〇〇向けの短い動画の
台本を作って」と相談する

誤字脱字 チェック



単純なミスを見直す

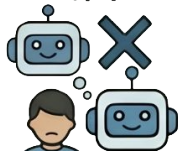
テロップ（文字）の
「誤字脱字チェック」
に使うのも有効！

解説
ポイント

「自分でゼロから文章を考えるのが苦手」という方には、ChatGPT等の「生成AI」ツールを使うのもオススメです。
「成績に悩む学生向けの台本を考えて」と入力するだけで、構成のヒントを出してくれます。
また、人間の目では見逃しがちな「単純な文字間違い」をAIに見直してもらうのも、有効な使い方です。

AI活用時の留意点（注意すること）

情報の 正確性



Q3. 気持ちの変化
疑問・ファク
トチェックへ

もっともらしい
嘘の可能性

AIが出した答えが
「すべて正しい」
とは限らない

ファクトチェック のステップ

NG例：コピペ



そのまま使う

OK例：自分の目で確認



事実確認を行う

そのままコピペせず、
必ず自分の目で確認
(ファクトチェック)！

著作権へ の配慮



他人の権利に似すぎない
著作権侵害を
避ける

画像などをAIで作る場合は、
意図せず他人の「著作権」を
侵害しないよう注意！

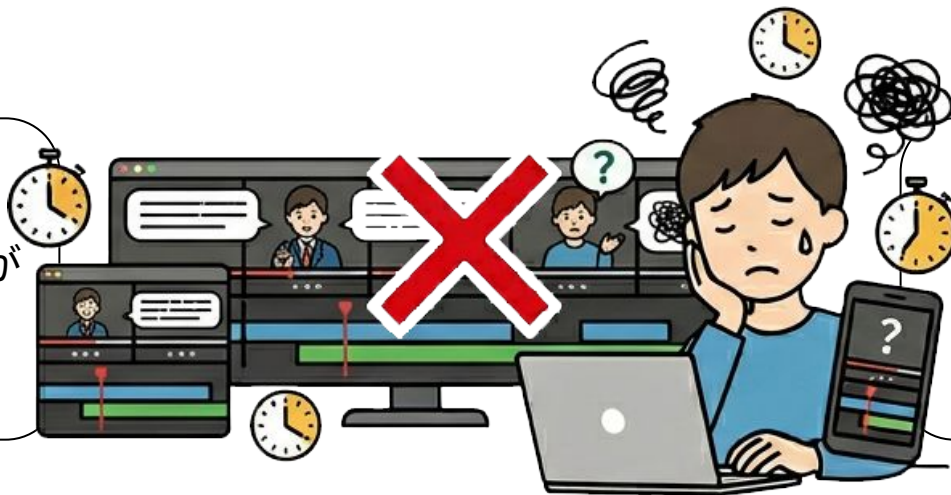
解説
ポイント

AIはとても便利ですが、もっともらしい「嘘」を出力することがあります。
そのためAIが作ってくれた情報を鵜呑みにせず、必ず自分の目で事実かどうか確認してください。
また、AIで自動生成したイラストなどを動画に使う場合も、
特定のアニメの絵に似すぎていないか等、著作権への配慮を怠らないようにしましょう。

✕ 3章のNG例：これだけはやってはいけない

NG

最初のおしゃべりが
長くて
本題に入らない



NG

自分の言いたい
ことだけを
ひたすら詰め込む

解説
ポイント

動画で再生数を伸ばすには、「自分が話したいこと」よりも「見る人が知りたいこと」が大切です。
最初に結論や見どころを伝えて、ダラダラ話さないようにしましょう。
内容は詰め込みすぎず、分かりやすく伝えることがポイントです。
生成AIも活用して、見やすい動画を作りましょう。



第4章

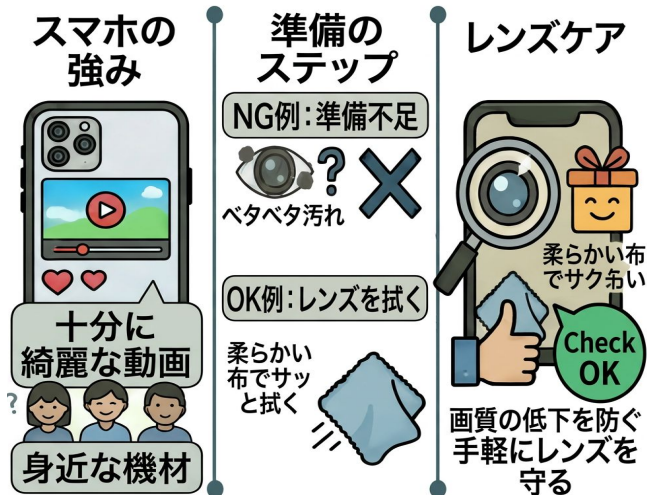
攝影準備



本格的なカメラは買わなくていい！

スマホ1台で、十分に綺麗な動画が撮れる時代

大切なのは
カメラの値段より
「撮影前の
ちょっとした準備」



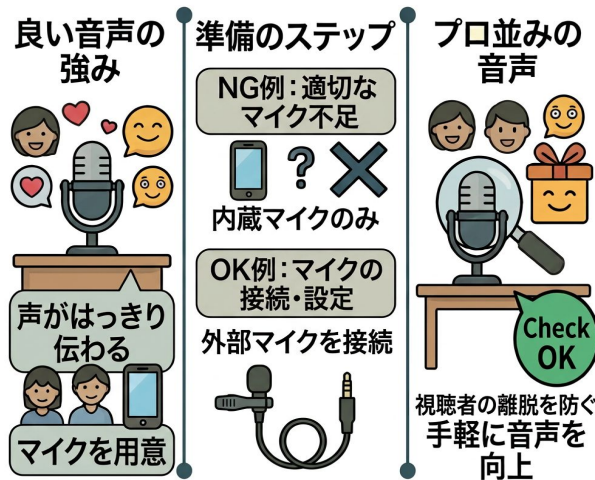
まずはスマホの
「レンズ」を
柔らかい布で拭こう！

「高価な機材がないから動画は無理だ」とあきらめる必要はありません。
いま皆さんが持っているスマートフォンで驚くほど綺麗な動画が撮れます。
ただし、スマートフォンは普段手でベタベタ触るものなので、
撮影前には必ずレンズの汚れをサッと拭き取ってください。

動画の半分を守る「音声」の準備

出演者には大きな声で話してもらいましょう

ガヤガヤ、風の音など
音が悪いと、
視聴者はすぐに離れる



できるだけ
静かな部屋、
風の当たらない
場所を選ぶ

解説
ポイント

動画というと「映像」ばかり気にしがちですが、実は「音」が映像と同じくらい重要です。
声が小さかったり、大きな雑音が入ったりしていると、全く伝わりません。
静かな環境を準備することが、プロっぽく見せる一番の近道です。
可能ならスマートフォン用のマイクを準備しましょう。

光を味方にする（明るさの基本）

自分の顔や商品に、しっかり光が当たる向きを探す

窓の光や照明に
向かって立つ
(順光・じゅんこう)

明るい映像
のメリット



映像がパツと
明るく鮮明に



自然光を用意

準備のステップ

NG例：暗い
部屋で撮影



画質が非常に粗くなる

OK例：窓際で
撮影

日中、窓際で自然光を
顔・商品に当てる



✓

プロ並みの
画質



視聴者の離脱を防ぐ
手軽に画質を
向上

光を背にして立つと、
顔が真っ暗に
(逆光・ぎゃっこう)

解説
ポイント

暗い部屋で撮ると画質が非常に粗くなります。
日中であれば撮影する人が窓際に行き、窓から差し込む光を
「自分の顔（または撮りたい商品）」に直接当てるように立ってください。
これを意識するだけでぱっと明るい映像になります。

✕ 4章のNG例：これだけはやってはいけない

NG

スマホのレンズが
汚れたまま撮影すること



NG

周りがうるさい環境で
小さな声で撮影すること



NG

窓に背を向けて、顔が
真っ暗な状態で撮影すること



解説
ポイント

これらは撮影における「3大NG」です。
どんなに企画が良くても、この準備を怠ると「見にくい・聞き取りにくい動画」になり、
確実にスワイプされてしまいます。
撮影前のちょっとした確認を習慣づけましょう。



第5章

撮影の基本



スマホは「立てたまま」が鉄則

NG例：横倒し



OK例：縦持ち



普段のクセでスマホを
横向きに倒さないよう注意！

解説
ポイント

テレビの動画は横長ですが、ショート動画はスマートフォン専用の「縦長サイズ」が基本です。
スマートフォンを横に倒して横長の映像で撮影してしまうと、
ショート動画の画面で見たときに上下に大きな黒い余白が出現してしまいます。
必ず「縦」で持ちましょう。

構図とカメラの固定

日の丸構図の強み



構図：主役（人物や商品）は
画面の「ど真ん中」に
置くのが一番簡単

三脚でカメラを固定



手ブレしないように
スマホを
しっかり固定

解説
ポイント

どう撮影したらいいかわからない時は、
まずはド真ん中（日の丸構図）が一番メッセージが伝わります。
まずは手ぶれをしないようにしっかり構えることが重要です。

編集を劇的に楽にする「カット割り」のコツ

話し終わる ▶ 【心の中で3秒数える】 ▶ 録画ボタンを止める



話終わっても
編集で余裕を持たせるため
3秒待って録画停止

スムーズに繋ぐため最初と最後に
「余裕」を持たせる



前後に余裕がある方が
編集がしやすくなる



録画を押した瞬間に話し始めてしまうと、
編集でつなぎ合わせるときに最初の一文字目が切れてしまうことがよくあります。
前後には3秒ずつ「無言の間（ま）」を作りましょう。
場合によってはカメラマンが「3、2、1」などとカウントを取ります。

× 5章のNG例：これだけはやってはいけない

NG

スマホを横向きに寝かせて
撮影してしまうこと

- 横向き撮影は縦型動画に向かない
- 画面が小さくなる



NG

録画ボタンを押した瞬間に
話し始めてしまうこと

- セリフの冒頭が切れる



解説
ポイント

縦型でしっかり構え、セリフの前後に余裕を持って撮影する。
これさえ守っていれば、あと作業である編集がとても楽になります。
素材（元の映像）が良ければ、動画制作は80%成功したようなものです！



第6章

編集：InShotの使い方



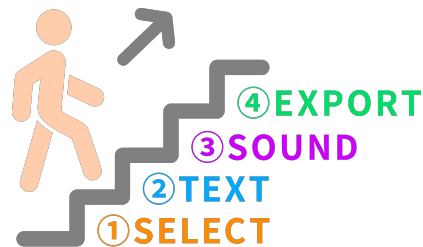
無料アプリ「InShot」を開こう



初心者に
一番おすすめのアプリが
「InShot（インショット）」



いらない部分を捨てて
文字と音をつけるだけの
シンプル編集むき



①選ぶ・切る ②文字入れ
③音入れ ④書き出し

解説
ポイント

ここからは「InShot」を使って、
映像を綺麗に整えていく「編集」の作業に入ります。
機能はたくさんありますが、初心者が使うボタンはほんの少しだけです。

スマートフォン用動画編集アプリ「InShot」の具体的な使い方は、このボタンから学習できます。



① 動画の読み込みとカット（分割）



アプリを開き
「ビデオ」→「新しい」
で撮った動画を選ぶ



ハサミのマーク（分割）
を使って
動画をパツンと切り離す



言い間違えた部分や
無言の時間を切り離し
「ゴミ箱」で捨てる

不要部分の始まりと終わりに「分割（ハサミ）」を入れて、
切り離された不要部分を削除します。
もたつかないようにテンポよく繋ぐのが見てもらうコツです。

解説
ポイント

[スマートフォン用動画編集アプリ「InShot」で動画を分割する方法は、このボタンから](#)



② 字幕・テロップの入れ方



「テキスト（文字）」
メニューから
話している内容を入力



スマホの小さな画面でも
読めるよう「太めで読みやす
いフォント（書体）」を選ぶ

読みやすい
フォント

文字の色は、背景と
同化しない「白文字に黒フチ」
などがおすすめ

電車などで音を出さずに動画を見る人も多いため、
話している大事な内容には必ず文字（テロップ）を入れましょう。
オシャレな細い文字よりも「パッと見てハッキリ読めること」を
最優先してください。

解説
ポイント

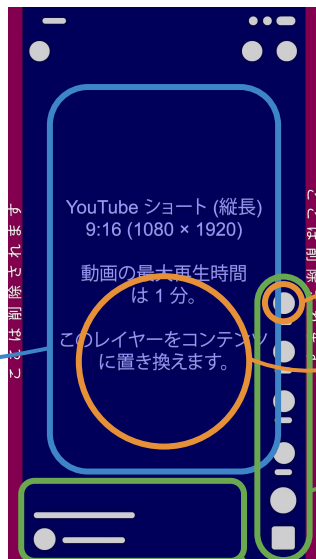
[スマートフォン用動画編集アプリ「InShot」でテロップを入れる方法は、このボタンから](#)



テロップを置く「安全な場所」

YouTubeショートの場合

安全な場所は
画面の中央から
少し下あたり



アプリに投稿すると
「いいねボタン」や「説明文」
が上に重なる

置いてはいけない場所
画面の
「右端」と「一番下」

ここで大きな落とし穴があります！
投稿すると、画面の右端と一番下にはアプリのボタンが自動的に重なります。
端っこに文字を置いてしまうと全く読めなくなるため、
文字は真ん中近辺に集めましょう。



③ 音楽（BGM）と効果音の追加



「音楽」メニューから
雰囲気にあう
曲（BGM）を選ぶ



ここぞ！という場面には
「ピロン」「ドン！」
などの効果音を鳴らす



一番大切なのは
『音量調整』！
音楽を10～20%まで下げる

解説
ポイント

BGMをつけると一気にプロっぽくなりますが、合わせて「効果音」も活用しましょう。
大事なキーワードが画面に出る瞬間に音を鳴らすと、視聴者をハッと惹きつけることができます。
ここで最も重要なのが音量調整です。音楽が大きすぎると声が聞こえなくなります。
「少し音楽が小さすぎるかな？」と感じるくらいに設定するのが丁度いいバランスです。

スマートフォン用動画編集アプリ「InShot」でボリュームを調整する方法は、このボタンから



④ 書き出し（保存）設定

編集が終わったら
右上の「保存」ボタンを押す



画面のきめ細かさ（解像度）
は「1080p」のままでOK

スマホの「写真フォルダ」などに動画が保存されれば完成！



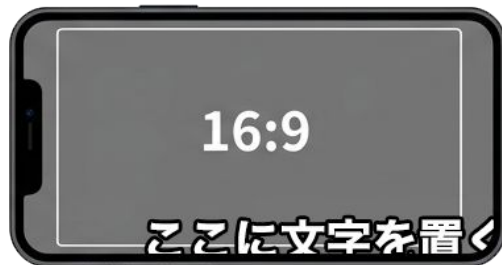
解像度を聞かれますが、
最初から設定されている推奨の設定「1080p」のままで画質は十分です。
スマートフォン本体に映像が保存されていることを確認してください。
これで完成です！

✕ 6章のNG例：これだけはやってはいけない



NG

文字の色と動画の背景が
同化して
全く読めないこと



NG

文字を画面の端っこに
置いてしまい
見切れてしまうこと



NG

音楽（BGM）の音が
大きすぎて、肝心の話し声が
聞こえないこと



編集でやってしまいがちな失敗は「やりすぎること」「確認不足」です。
派手にしようとするあまり、文字が見えなくなったり、分かりにくくなったりしては本末転倒です。
編集作業は「常に視聴者が見やすいか？」を確認しながら進めましょう。



第7章

公開と運用



いよいよ公開！目を引くタイトル

各SNSアプリを開き完成した動画をアップロード

動画公開のポイント
(タイトル・説明文・ハッシュタグ)

説明文には視聴者が
「検索しそうな言葉」
を入れる



「#（ハッシュタグ）」
をつけてジャンルを
分かりやすくする

動画が完成したらいよいよアップロードしてSNSアプリから公開します。

タイトルや説明文には「〇〇のやり方」「〇〇のコツ」など、視聴者が気になるキーワードを必ず入れましょう。
ハッシュタグ（例：#初心者向け #時短技 など）をつけることで、
そのジャンルに興味がある人に動画が届きやすくなります。

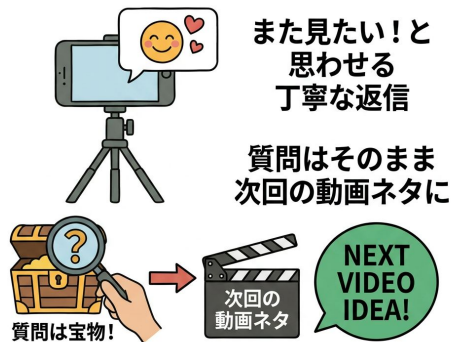
解説
ポイント

もらったコメントは宝物

コメントがついたら、必ず「いいね」をして丁寧に返信する

コメントは大チャンス！
丁寧な返信でファン獲得

視聴者と
コミュニケーションを
とることで
ファンが増える



コメントの中には
次の動画の
「企画（ネタ）」が
隠れている!

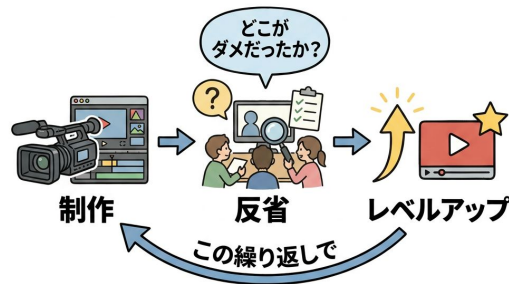
動画にコメントがついたら大チャンスです。
丁寧な返信を心がけることで、「またこの人の動画を見よう」と思ってもらえます。
視聴者からの質問は、宝物です。
そのまま次回の動画のネタになります。



一番大事！『反省』して次に活かす

この動画のどこが良くて、どこが悪かったか？振り返る
プロの現場でも反省が重要！

文字の出す場所が
悪かったかな？
最初の3秒が
弱かったかな？



改善点をメモして
次の動画で試す！

これが上達の最短ルート
動画の質はどんどん向上

プロの現場でも、作って終わりではなく「どこがダメだったのか」を必ず反省します。
実はこれこそが上達の最短ルートです。
この繰り返しで動画の質はどんどんレベルアップしていきます。



✖ 7章のNG例：これだけはやってはいけない

NG：タイトルや説明文を一切書かずに「無記入」でアップロードすること

NG：せっかくコメントをもらっているのに、完全に無視すること



どんなに素晴らしい動画でも、
説明文がないとAIシステムが「何についての動画か」を判断できず、誰にもおすすめされません。

また、せっかくお店に来て話しかけてくれた
お客さん（視聴者）を無視するのは非常にもったいないNG行動です。



第8章

初心者のためのQ&A



Q&A：うまく話せないときは？

Q. 撮影中にカメラを見ると緊張して頭が真っ白になります……。



A. 最初から一気に話さなくて大丈夫です！
細かく分けて撮りましょう。



プロも実践！ 撮影のコツ

一発撮りで
失敗しても大丈夫

カンペはスマホ
と同じ高さに

編集で繋がば
自然な仕上がり

テレビに出ているプロでも、一発撮りで絶対に失敗しないわけではありません。
どうしてもカンペが見たければ台本をスマートフォンと同じ高さに貼ってもいいですし、
編集で繋がば、驚くほど自然な仕上がりになります！



Q&A：再生回数が全然伸びません……

小さいことを重ねることが大切



Q. 最初の動画を
投稿しましたが
全然見てもらえません。



A. 最初はみんな見られなくて
当たり前です！
絶対に気にしないでください。

何ごとも「小さいことを重ねることが」ととても大切です。」
有名なインフルエンサーも1本の動画からSNS活動を始めています。
短い動画を出し続けることで、確実にコツが掴めます。
1本目より、少しだけ成長した2本目を目指しましょう。



まずは「最初の一歩」を作ってみよう！

最初から100点満点の
完璧な動画は誰にも作れません
身の回りのちょっとした出来事
楽しかったことを
とりあえず撮ってみよう

あなたの挑戦を応援しています！



ここまで長い時間お疲れ様でした。「機械が苦手だから無理かも」と思っていた方も、やるべきことが少し整理されたのではないのでしょうか。
あなたが一生懸命作った「最初の一歩」は、必ず誰かに届く素敵な動画になります。失敗を恐れず、楽しみながらスマートフォンの録画ボタンを押してみてくださいね。



ショート動画作成マニュアル

公開に寄せて

四国情報通信懇談会コンテンツ部会では、地域における映像クリエイターの育成と、映像を通じた地域の魅力発信の推進を目的として、「四国コンテンツ映像フェスタ」の開催や、四国4県における映像制作研修会などの取組を行っております。

このたび、これまでの取組により得られた知見や経験をもとに、「ショート動画作成マニュアル」を取りまとめました。近年、ショート動画は、誰もが気軽に情報を発信し、多くの人に想いを届けることができる表現手段として広がりをみせています。スマートフォン一つで、自分が感じたことや身近な魅力を、世界に向けて発信できる時代となりました。だからこそ、皆さん一人ひとりの視点やアイデアこそが、地域の新たな価値を生み出す原動力になると、私たちは考えています。

これまでの映像フェスタや研修会では、多くの若い世代も映像制作に挑戦し、仲間と協力しながら作品をつくり上げてきました。そこで培われてきたのは、映像制作の技術だけではなく、伝える力、考える力、そして地域への深い愛情です。本マニュアルには、そうした経験から得られた「伝わる動画づくり」のポイントを、できるだけ分かりやすくまとめています。初めて動画制作に取り組む方でも、無理なく一歩を踏み出せるように、企画の考え方から撮影、編集、発信に至るまでの流れをコンパクトに整理しました。難しく考えすぎず、「やってみよう」という気持ちを大切にしながら、ぜひ本マニュアルをご活用いただければ幸いです。

四国には、まだ知られていない魅力が数多く存在します。風景、人、文化、そして日常の中にあるささやかな発見も、皆さんの視点を通すことで、新たな物語として生まれ変わります。皆さんがつくる一本の動画が、誰かの心を動かし、地域を元気にするきっかけとなるかもしれません。本マニュアルが、皆さんの挑戦を後押しするとともに、新たな表現や出会いにつながることを心から願っています。

最後に、本マニュアルの作成にあたり、多大なるご尽力をいただいた株式会社火燐の安部様に、深く敬意を表します。

四国情報通信懇談会コンテンツ部会

代表幹事 山本 耕司（四国大学 副学長）



四国情報通信懇談会