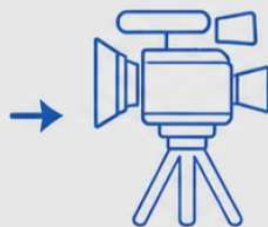


動画制作の流れ



企画



撮影



編集



完成

chapter1

企画



誰に伝えるか？
ターゲットと
目的を決める！



まず、ターゲットは誰なのか？

男性



女性



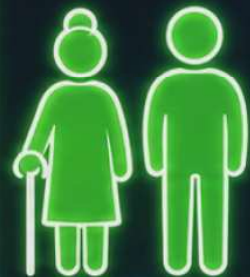
学生



ファミリー層



シニア層



目的は何なのか？ 何を伝えたいのか？

知ってほしい



感じてほしい



行動してほしい



楽しんでほしい





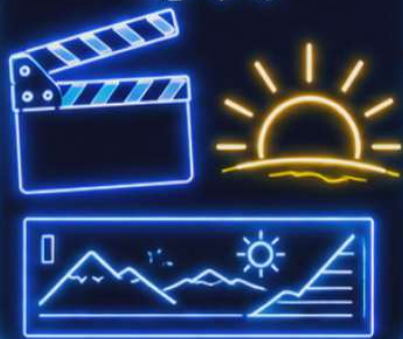
企画を良くするポイント

- ・ いろんな人に相談
- ・ 他人のアイデアを否定しない
- ・ “伝えたいこと” が伝わるか考えてみる

続いて**動画の構成**を考えよう!
起承転結を考えて構成しよう!

起

導入



承

展開



転

変化



結

まとめ





企画を良くするポイント

- ・ 視聴者は "何も知らない" 状態で見ると知っておかないと動画を楽しめなくなる
⇒ 必要な情報をインプットさせる工夫を

動画の大枠が決まったら 撮影場所をリサーチ! 下見(ロケハン)に行こう!

大枠決定

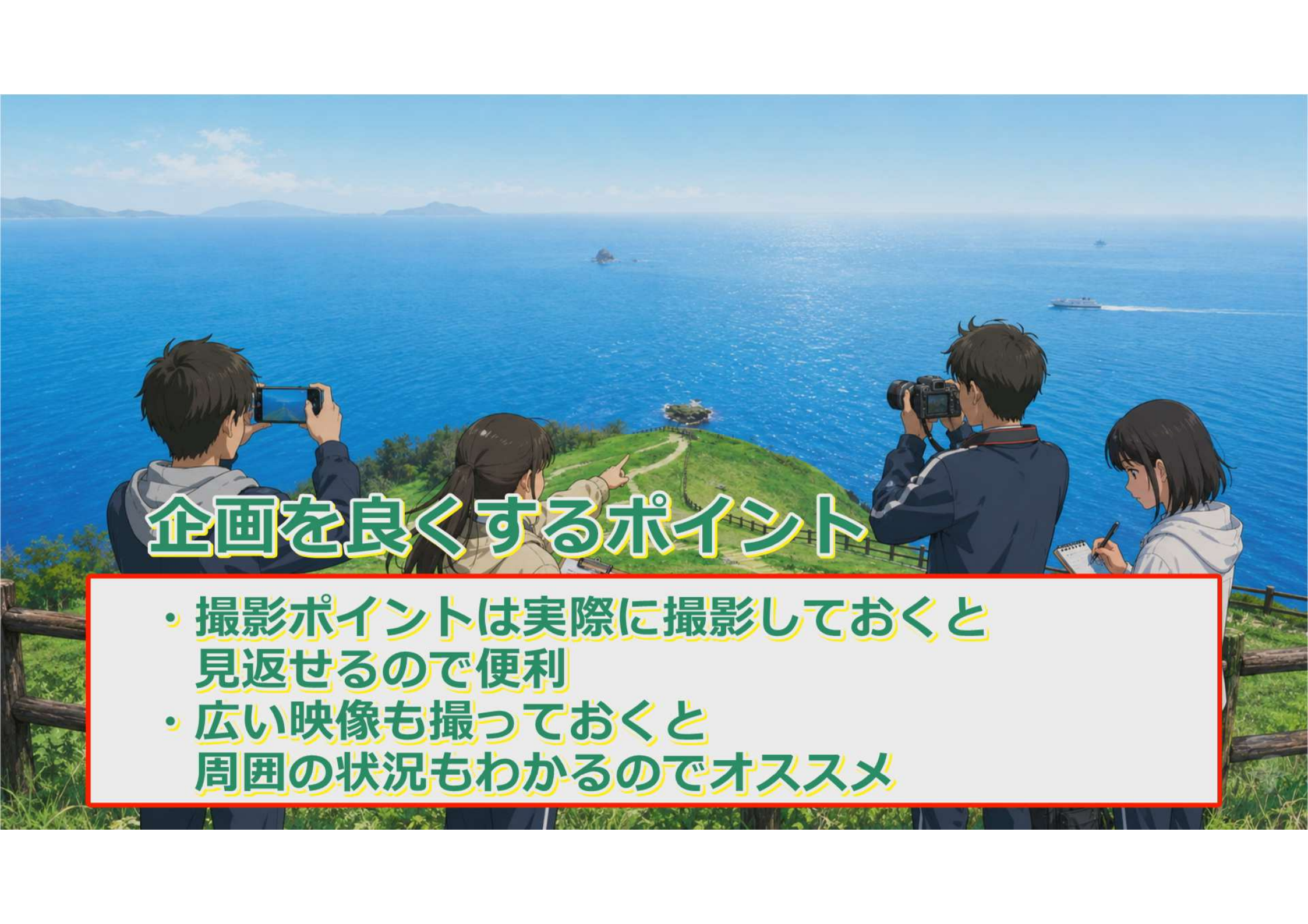


場所をリサーチ



下見(ロケハン)





企画を良くするポイント

- ・ 撮影ポイントは実際に撮影しておくで見返せるので便利
- ・ 広い映像も撮っておくと周囲の状況もわかるのでオススメ



企画を良くするポイント

- ・ 公共の空間であることを意識
一般の利用者のことも考えて撮影を

chapter2

撮影



5種類の画角で撮り比べてみよう！

ロングショット

(遠景・広く見せる)



背景や場所の広がりを感じるときに使う

フルショット

(全身を映す)



全身の動きやファッションを見せたいときに

ミディアムショット

(腰から上を映す)



人物と背景をバランスよく見せられる基本の画角

バストショット

(胸から上を映す)



会話やインタビューなど表情を伝えたいときに

クローズアップ

(顔や物をアップで)



表情や細かい部分を強調したいときに

3種類のアングルで撮り比べてみよう!

ハイアングル (上から撮影)



上から見下ろすことで、
全体の様子や広がり
を強調できるアングル。

アイレベル (目線の高さで撮影)



もっとも自然で、
落ち着いた印象になる
基本のアングル。

ローアングル (下から撮影)



下から見上げることで、
人物を大きく、力強く
印象的に見せられるアングル。



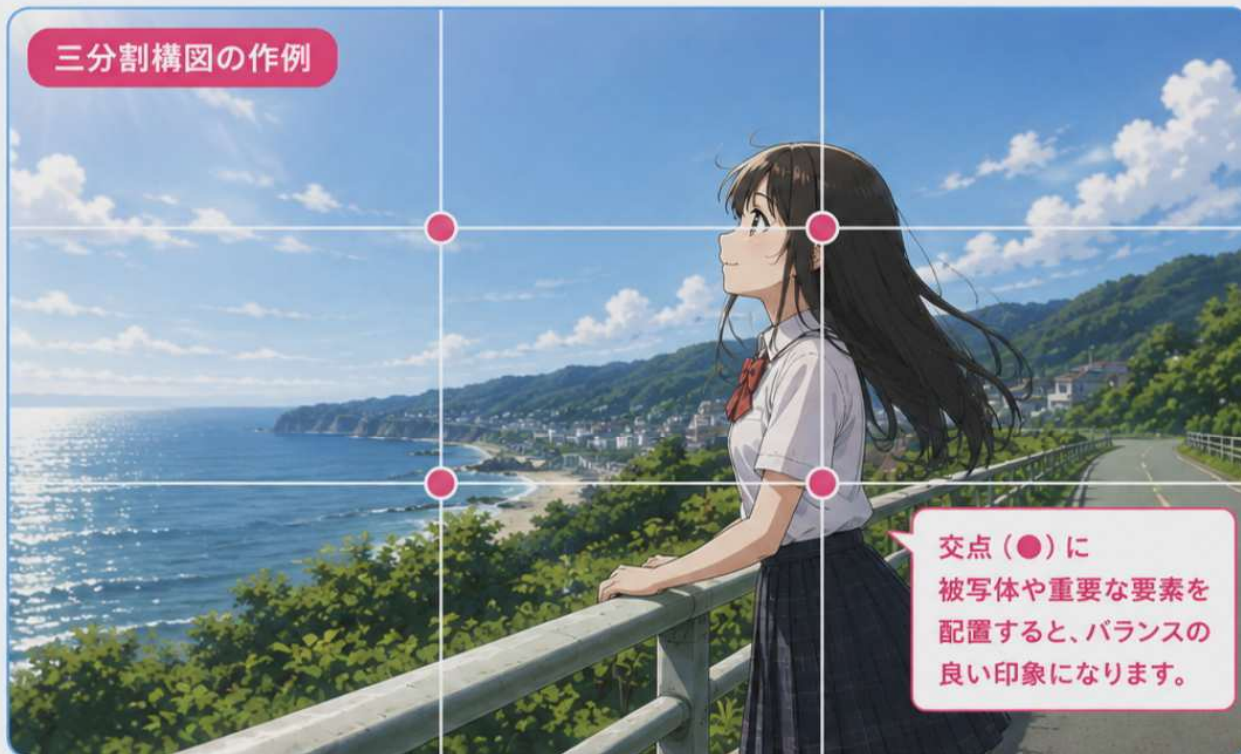
アングルを変えるだけで、同じ被写体でも映像の印象が大きく変わります!



構図の基本

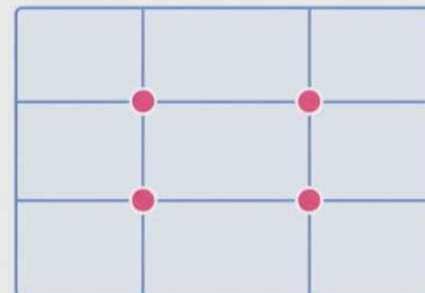
三分割構図 (画面を縦横3分割して構図を決める)

三分割構図の作例



交点(●)に
被写体や重要な要素を
配置すると、バランスの
良い印象になります。

三分割構図のしくみ



画面を縦横それぞれ3等分し、
線が交わる4つの点を「強いポイント」
と呼びます。

💡 ポイント

主役を交点や線の上に配置すると、
自然で安定感のある画になります。

三分割構図
とは？



画面を縦横3分割したときの線や交点を意識して、被写体を配置する構図です。

- 被写体を交点や線の上に置くと、バランスの良い写真・映像になります。
- 風景や人物、建物など、さまざまなシーンで使える基本の構図です。
- 初心者でも簡単に、印象的で見やすい画面をつくることができます。

撮る前に

画角、アングル、構図を確認しましょう！



画角 (フレーミング)



被写体や背景をバランスよく
おさめることを意識しましょう。

アングル (角度)



ローアングル
(下から)

アイレベル
(目線の高さ)

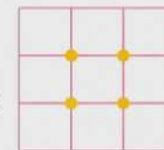
ハイアングル
(上から)

角度を変えることで、印象が
大きく変わります。

構図 (レイアウト)



画面を縦横それぞれ3等分した線の
交点や線上に被写体を配置する構図です。
バランスの良い、見やすく印象的な写真に
なります。



画角・アングル・構図を意識して、より魅力的な映像を撮影しましょう！

まずは

固定を基本に、パンやチルトを

シーンに合わせて使い分けて、

見やすく、動きのある映像を撮影してみましょう！



① 固定 (フィックス)

カメラを動かさず、
同じ位置から撮影する。



こんなときに！

- ・インタビュー
- ・会話シーン
- ・風景をそのまま見せたいとき



② パン (PAN)

カメラを水平方向に動かし、
左右の広がりや動きを表現する。



こんなときに！

- ・広い景色を見せたいとき
- ・動いている被写体を追うとき
- ・場所の移り変わりを表現したいとき



③ チルト (TILT)

カメラを垂直方向に動かし、
上下のつながりや高さを表現する。



こんなときに！

- ・高い建物や木を見上げるとき
- ・人物の全身を見せるとき
- ・高さや奥行きを強調したいとき



ポイント！

3つを上手に使い分けると、見やすく、動きのある映像になります！





動画では映像だけでなく、 聞き取りやすい音声を録ることも大切です

きれいな映像でも、音声聞き取りにくいと、伝えたい内容が相手に伝わりません。



音声が悪いと…

✕ 声が小さい・遠い



何を言っているか聞き取れない…

✕ 雑音が多い



周りの音が大きくて、声がかき消される…

✕ 声がこもっている



はっきり聞こえず、内容が伝わらない…



聞き取りやすい音声を録るポイント！

マイクを使う

スマホ内蔵マイクよりも、外付けマイクを使うとクリアに録れます。



口元に近づく

マイクは口から15～30cmくらい離して使いましょう。



静かな場所で録る

周りの雑音が少ない場所を選ぶことで、声ははっきり録れます。



風やノイズに注意

屋外では風の音に注意！ウィンドスクリーン(モフモフ)を使うと効果的です。



テスト録音をする

本番の前に録音して、声の大きさや音質を確認しましょう。



まとめ

映像のクオリティを高めることはもちろん、音声のクオリティも動画の印象を大きく左右します。

聞き取りやすい音声を録って、伝わる動画を作しましょう！



📢 撮影のポイント!



撮影では、**光の向き**や**強さ**によって、**映像の印象**が大きく変わります。



光の向きで変わる印象（人物を撮影する場合）

順光（正面からの光）



顔全体が明るく、はっきりと見える安心感のある映像に。

斜光（横からの光）



立体感や奥行きが出て、自然でやさしい印象に。

逆光（後ろからの光）



被写体の顔が暗くなり、表情が見えにくくなるので注意！

半逆光（斜め後ろからの光）



輪郭に光が入り、ドラマチックで印象的な映像に。

上からの光



影が目の下にできやすく、暗く見えることがあるので注意！

光の強さで変わる印象

光が強すぎると…



白飛びしたり、影が濃くなって見づらい映像に。

ちょうどよい光



色や表情が自然に見え、見やすく心地よい映像に。

光が弱すぎると…



暗くてノイズが目立ち、重い印象の映像に。

ポイントまとめ

- ✓ 光の向きを意識して、被写体の顔が明るく見える位置から撮影しよう！
- ✓ 逆光になるときは、位置や向きを変えたり、レフ板（白い板）を使うのも◎
- ✓ 強い日差しときは、日陰や時間帯を工夫して、やさしい光を選ぼう！



光を上手に使って、魅力的で伝わる映像を撮影しよう！



ポイント①

撮影する位置や向きを
少し**変える**だけでも、
明るく見やすい映像になります。



ポイント②

屋外では**自然光**を上手に活かし、
光が強すぎる場合は**日陰**を
利用するのもポイントです。



ポイント③

撮影を始める前に、
被写体の**明るさ**と
光の向きをチェック!



✓ 顔は明るく映っている?

✗ 暗い



○ 明るい



✓ 光はどこから当たっている?



後ろから
(逆光)



横から

正面から

✓ 強すぎる光になっていない?

✗ 強すぎる



○ ちょうどよい



チェックしてみよう!



ポイント! 下見のときに、**どの時間帯に、どの方向から**撮影するときれいに見えるのかを**チェック**しておくことがポイントです。



① 時間帯や方向をチェック!

下見のときに、時間帯ごとの光の向きや明るさ、影の出方を確認しましょう。



朝
(順光)



やわらかくて
さわやかな光

昼
(トップ光)



明るい影が
強くなりやすい

夕方
(斜光)



あたたかくて
ドラマチックな光

夜
(逆光・街灯)



雰囲気のある
光になる

② 太陽の位置や光の状態を記録!

どの方向から光が当たっているか、影の長さや明るさをメモや写真で記録します。



下見メモ (〇月〇日)

- ・ 16:00 西からの光がきれい (斜光)
- ・ 影がやわらかく、建物が明るく見える
- ・ 逆光になる時間: 17:30すぎ
- ・ 夕方がベスト!



③ 撮影スケジュールに反映!

確認した太陽の位置や光の状態を、撮影スケジュールに反映させましょう!

撮影スケジュール (例)			
シーン	内容	撮影時間	光の向き・状態
① オープニング	海と町並みのワイドショット	16:00~16:30	西からの斜光 (やわらかくてきれい)
② 人物紹介	人物のアップインタビュー	16:30~17:00	西からの斜光 (顔が明るい)
③ 街歩きシーン	歩きながらの撮影	17:00~17:30	斜光~逆光 (雰囲気のある光)
④ エンディング	夕日とシルエット	17:30~18:00	逆光 (ドラマチックに)

計画しておくメリット

- ☑ 当日の撮影がスムーズになる!
- ☑ 光を活かして、明るく魅力的な映像が撮れる!
- ☑ 撮り直しや時間のロスを防げる!



撮影する時間と光まで事前に計画しておくことで、
当日の撮影が**スムーズ**になり、より**明るく魅力的な映像**を撮ることができます!



chapter3

編集





編集のポイント



この2つを意識すると
もっと見やすく、
伝わりやすい
動画になるよ！

① 画角の変化

引きの映像、バストショット、アップなど、
違う画角を組み合わせ、映像に**変化**をつけよう！

引き (ロングショット)



バストショット



アップ (クローズアップ)



画角に変化をつけることで、見やすく、
伝えたいことがより伝わります！



② リズムとテンポ

カットの長さや切り替えのタイミングを工夫して、
心地よい**リズム**と**テンポ**を作りましょう！

テンポの速い編集



短いカットをテンポよくつなぐ！

テンポのゆったりした編集



長めのカットで、落ち着いたリズムに！



画角の変化 と リズムとテンポ を意識して、
見やすく、伝わりやすい 動画に仕上げましょう！



編集のポイント①



ポイントになるのが、**画角の変化**です。

同じような大きさの映像ばかりを続けるのではなく、**引き**の映像、**バストショット**、**アップ**など、
違う画角を組み合わせてみましょう。
映像に**変化**が生まれ、**見やす**くなります！

画角を
変えるだけで、
こんなに
見やすくなるよ！



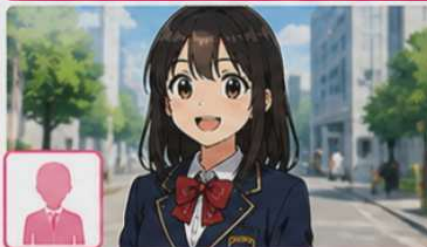
いろいろな画角の種類

引きの映像 (ロングショット)



全体の様子や
広さを伝えるのに
効果的！

バストショット (ミディアムショット)



人物の表情や
動きがわかり、
自然な印象に！

アップ (クローズアップ)



表情や目の動きなど、
気持ちや伝えたい
ポイントを強調！



同じような画角が続くと…



- ✓ 変化がなく、**単調**で飽きてしまう…
- ✓ 見ていて**眠**くなったり、内容が入りにくい…



画角に変化をつけると！



- ✓ 映像に**リズム**が生まれ、最後まで飽きずに見てもらえる！
- ✓ 伝えたい内容に**メリハリ**がつき、印象に残りやすい！

まとめ



- ✓ **引き・バスト・アップ**をバランスよく使う！
- ✓ 場面や伝えたい内容に合わせて画角を選ぶ！
- ✓ 変化をつけることで、見やすく、伝わりやすい映像になる！



編集のポイント②

リズムとテンポを意識した編集をしましょう。

カットの長さや切り替えるタイミングを工夫すると、映像に**リズム**が生まれ、見ていて**気持ちのよい動画**になります！



リズムとテンポを意識すると、**視聴者**をひきつけ、伝えたい**内容**がより効果的に伝わります！



カットの長さや切り替えのタイミングで、動画の印象は大きく変わるよ！



リズム・テンポを意識していない例

同じような長さのカットが続くと、**単調**で見ていて飽きてしまいます。

🕒 5秒 🕒 5秒 🕒 5秒 🕒 5秒



🌀 変化がなく**単調**で、**退屈**に感じてしまう…



リズム・テンポを意識した例

カットの**長さ**に**変化**をつけ、場面や音楽に合わせて切り替えると、心地よい**リズム**が生まれ、最後まで見やすくなります。

🕒 7秒 🕒 3秒 🕒 2秒 🕒 1秒 🕒 4秒



引きの映像で全体を見せる

バーストショットで内容を伝える

アップで印象を強くする

動きのあるカットでテンポアップ！

まとめのカットで余韻を残す



リズミカルで見やすく、**内容**がしっかり伝わる！

リズムを作るコツ

- ✓ カットの長さに**メリハリ**をつける（長い↔短い）
- ✓ 場面の**変化**や**動き**に合わせて切り替える
- ✓ BGMの**リズム**や**ビート**に合わせて編集する
- ✓ 重要な部分では、少し**間**（長めのカット）をとる



音楽のリズムに合わせた編集イメージ



ビートに合わせてカットを切り替えると、気持ちのよい**テンポ**に！

まとめ

- ✓ カットの長さに**変化**をつけよう！
- ✓ 切り替える**タイミング**を意識しよう！
- ✓ **リズム**と**テンポ**で、見やすく心地よい動画にしよう！



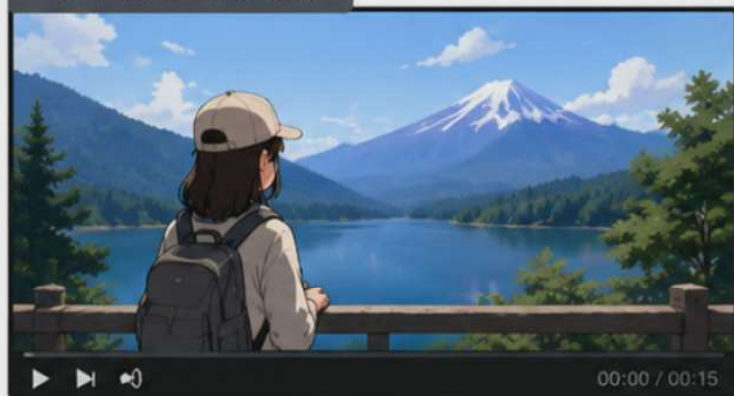
リズムとテンポがよい動画は、最後まで見てもらえるよ！





テロップやBGM、効果音を加えることで、
内容がより分かりやすく、楽しい映像になります。

Before (編集前)



After (編集後)



工夫するだけで
こんなに伝わり方が
変わります!



T

① テロップ (文字)

大切な情報やポイントを
文字でわかりやすく伝えます。

ポイント!

注意!

情報!

00:00 00:05 00:10 00:15

テロップ

効果

内容が整理され、理解しやすくなる!



② BGM (背景音楽)

映像の雰囲気合った音楽で、
感情や世界観を引き立てます。

00:00 00:05 00:06 00:10 00:15

BGM

効果

気持ちが伝わり、印象に残りやすくなる!



③ 効果音 (SE)

場面の变化や動きに合わせて
効果音を入れると、よりリアルに!

00:00 00:05 00:06 00:10 00:15

SE

SE

SE

効果

臨場感や楽しさがアップする!



カット編集をすべて終わらせてから 順番に加工していくとスムーズ





大切なのは、エフェクトを使いすぎるのではなく、
伝えたい内容に合わせて**シンプルに編集**すること。



エフェクトを使いすぎた例 ✕



- ✓ 情報が多すぎて、何を伝えたいのか分かりにくい…
- ✓ 目がチカチカして、見づらい…
- ✓ 内容よりもエフェクトが目立ってしまう…



エフェクトをたくさん使うと、
かえって伝わりにくくなることも…

伝えたいことを
はっきりさせて、
シンプルに編集!



シンプルに編集した例 ○



- ✓ 伝えたい内容がすぐに伝わる!
- ✓ 見やすく、集中して見られる!
- ✓ 映像の魅力やメッセージがしっかり伝わる!



シンプルだからこそ、
心に残る映像になります!

★ ポイント!



目的をはっきりさせる
何を伝えたいのかを明確に!



必要な部分だけを使う
余計なものは思い切ってカット!



見やすく、わかりやすく
シンプルな編集で、気持ちが伝わる映像に!

編集作業の注意点①

まずは、**テロップの位置**です。

文字が画面から切れてしまわないように、
テロップは**セーフティエリアの内側**に配置しましょう。

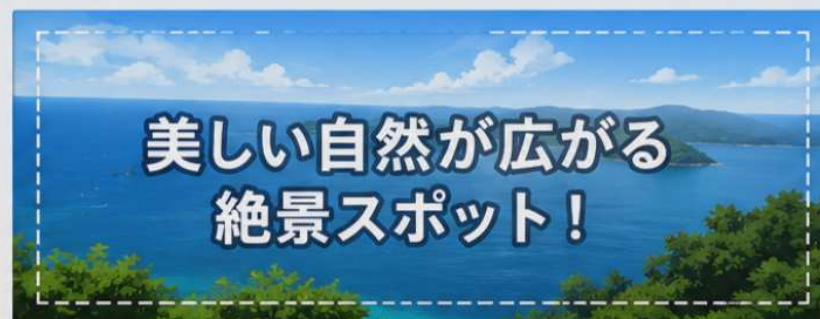


× NG例 (切れてしまう)



⚠ 文字が画面の外に出てしまい、
見切れてしまいます。

○ OK例 (セーフティエリア内に配置)



✓ セーフティエリアの内側に配置すると、
どの画面サイズでも文字がしっかり見えます。

画面の端まで文字を入れると読めない！
少し内側に入れることがポイント

この隙間が大切！
セーフティーエリア



編集作業の注意点②

次に、BGMの音量です。

BGMが大きすぎると、コメントやナレーションが聞き取りにくくなります。

人の声より**少し低め**に調整して、聞きやすいバランスにしましょう！

BGMは
人の声より
少し低めが
ポイント！



× NG例 (BGMが大きすぎる)

BGM



人の声 (ナレーション・コメント)



BGMが大きすぎて、声が聞き取りにくい…

○ OK例 (聞きやすいバランス)

BGM



人の声 (ナレーション・コメント)



BGMは少し低めで、声ははっきり聞こえる！

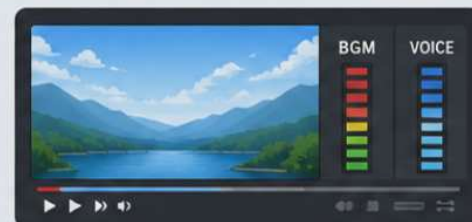
音量の目安

人の声を基準にして、BGMは
-10dB ~ -20dB
程度が目安です。



チェックのポイント

- ✓ 声ははっきり聞こえるか？
- ✓ BGMが主張しすぎていないか？
- ✓ 全体を通して、聞きやすいバランスか？



動画制作で必ず知っておこう！

著作権と肖像権

について

ルールを守って、安心・安全な動画制作を！

著作権とは？

音楽・映像・写真・イラスト・文章などの
作品を守る権利です。



音楽



映像



写真



イラスト・文章



書籍



勝手に使うと法律違反になることがあります。
使用する際は、許可を得るか、著作権フリー素材を使いましょう。

肖像権とは？

人の顔や姿を、無断で撮影・公開されない権利です。



本人の許可をとる



映り込みに注意



必要に応じて
ぼかし・モザイク処理



相手への配慮を忘れず、ルールとマナーを守りましょう。



BGMやSE(効果音)の 使用についての注意点

ルールを守って、**安心・安全**に動画を作ろう!



1 市販の音楽は使えません!

CDやダウンロードした音楽などは、
著作権で保護されています。
勝手に使うと、**著作権侵害**になります。



2 著作権フリーの音源を使おう!

「著作権フリー」「ロイヤリティフリー」
と書かれている音源を使用しましょう。



安心して
使える!



3 利用規約を必ず確認!

音源によって、使える場所や条件が
決まっています。使用前に、
利用規約をしっかりチェック!



商用利用OK?
クレジット表記は?
確認しよう!



4 クレジット表記が必要な場合も!

音源によっては、動画の概要欄などに
クレジット (作者名やサイト名) の
記載が必要な場合があります。

概要欄の例

BGM : ○○○ (○○○)
効果音 : ○○○ (○○○)



5 加工やアレンジが禁止の音源も!

音源の中には、編集・カット・ループ・
音量変更などの**加工**が禁止されている
ものもあります。



カット



編集



ループ



音量変更



ルールを守って使用しましょう!



音は動画の大切なスパイス!

ルールを守って、上手に使って、魅力的な動画にしよう!



動画を撮影するときに、
もうひとつ気をつけたいのが、

肖像権

です。



肖像権とは？

人の顔や姿をみだりに
撮影・公開されない権利です。



自分で「撮られたくない」
を決められる権利



プライバシーを守る
大切な権利



無断で撮影・公開すると、
トラブルになることがあります！



人の顔や姿を、**本人の許可なく**撮影したり、動画を公開したりすると、
トラブルにつながる可能性があります！



OK

本人の許可をとって撮影・公開しよう！

いいよ！
撮ってOK！



- ✓ 撮影する前に
声をかけて許可をとる
- ✓ 動画に使うことも
伝えておく
- ✓ みんなが気持ちよく
動画を楽しめる！

NG

無断で撮影・公開するのはやめよう！



動画サイトに
アップしよう！



！ 本人の許可なく撮影・公開すると、いやがらせやトラブルの原因に…！



相手への思いやりを忘れず、**ルール**と**マナー**を守って、**安心・安全**な動画制作を心がけよう！