

SNS活用 Instagram

動画投稿のコツ～通常投稿とストーリーズ投稿～

【スムーズな受講のために】

★スマホ：音を消して操作（ハウリング防止）

★パソコン：基本はマイクを「ミュート」

質問は「チャット」から、または「反応」の「手を挙げる」を利用

【講座の流れ】

スライドやスマホの実際の画面操作で説明→参加者による体験

#でんくうインスタグラム講座

Instagramは写真や動画など視覚で楽しめるコンテンツを投稿するSNS

Instagramは写真や動画の投稿に特化したSNS

スマホで撮影した写真や動画を洗練されたフィルタなどで加工して投稿
他のユーザーをフォローして投稿をタイムラインなどで閲覧

拡散性が低いのでハッシュタグ「#」を活用して投稿を見つけてもらう



Instagramの始め方

- ①Instagramアプリのインストール
- ②アカウントの作成（メールの場合）
 - 「新しいアカウントを作成」
 - メールアドレスを入力
 - 確認コードの入力
 - 名前とパスワードを設定する
 - 誕生日の登録
 - ユーザーネームの変更（英数字）
 - 各種設定を行う

【アプリのアップデート】

Instagramは、機能の改善や新しいコンテンツの追加、不具合の修正などのアップデートを頻繁に行っています。セキュリティの面でも、アプリは最新にしておきましょう。

iPhone

「App Store」から、自分のアカウントのページへ。

Android

「Google Playストア」から、自分のアカウント画像をタップし、「マイアプリ & ゲーム」へ。

Instagram画面 タイムライン プロフィール画面

タイムライン

Instagramを起動したときに表示される画面

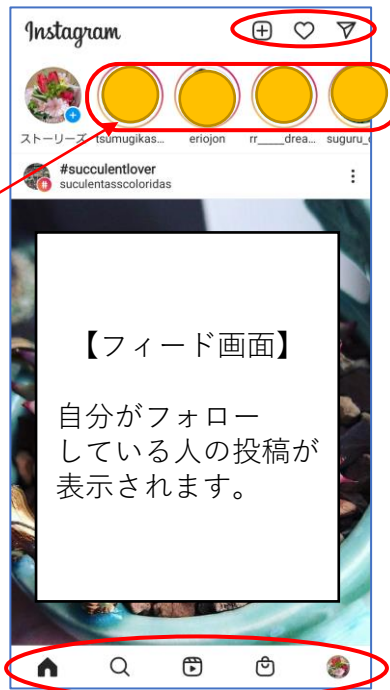


- ①新規投稿
- ②アクティビティ
フォローしているユーザーの行動
- ③紙飛行機
ダイレクトメッセージ

ストーリーズ
フォローしている人のストーリーズや
ライブ配信があることが表示されます。



- ①タイムライン
- ②虫眼鏡
発見タブ
- ③リール
リールの閲覧
- ④ショップ
- ⑤プロフィール



プロフィール

自分の情報・過去の投稿他



作成
写真や動画の投稿

三本ライン
メニューを表示

- 設定
- アーカイブ
- アクティビティ
- QRコード
- 保存済み
- 親しい友達
- 新型コロナウイルス感染症情報センター
- メッセージ機能をアップデート

「プロフィールを編集」
自分のプロフィールを編集できます

ハッシュタグ「#」とは、 投稿内のタグとして使われるハッシュマーク「#」がついた、**検索用キーワード**

- ★投稿する画像や動画と関連性の高いハッシュタグを選んでつける
- ★文章をハッシュタグで書く
写真の説明やツッコミの文章をハッシュタグ付きにする
- ★ハッシュタグでつながる
#〇〇な人とつながりたい、など趣味や属性が合う人を見つける

#写真 #picture #自然

資料

タグ付け機能「@ユーザーネーム」

タグ付けするときは了承を得てからにしましょう。タグ付けされると、タグ付けされた人のプロフィールや投稿も自分のフォロワーに見られます。

🔍 虫眼鏡

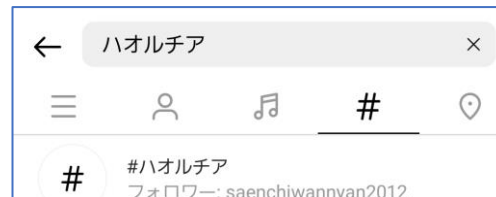
発見タブ：虫眼鏡のアイコンをタップすると表示される画面。

フォローしていないユーザーの興味関心のある投稿を
自動でおすすめ表示するもの。

発見タブに掲載されるには「いいね!」「コメント」「保存」がキー。

検索ボックス：発見タブの上にある検索窓で検索。

上位検索結果、アカウント、タグ、場所の項目で検索ができる



Instagram投稿（フィード・ストーリーズ・リール・インスタライブ・IGTV）

	フィード	ストーリーズ	リール	インスタライブ	IGTV
投稿掲載時間	無期限	24時間	無期限	配信中のみ (配信後IGTVへの展開可)	無期限
投稿素材	静止画 1分以内の動画 10枚まで	静止画 動画最大150秒 15秒ごとに分割	30秒以内動画	最大4時間生配信	1分～60分以内の 動画

フィード投稿（通常の投稿）

ホーム画面（フォローしているユーザーの投稿が表示されるタイムライン）に表示されます。
ハッシュタグ「#」をつけることで拡散を狙えます。

【フィード投稿（動画）の仕方】

- ①  アイコンをタップします。
- ② 新規投稿画面になります。カメラロールが開くので  を選択し撮影モードにします。
中央の◎ボタンをタップで写真撮影、長押しで動画撮影になります。
ボタンを押している間、撮影ができます。
- ③ 撮影が終わると下に「フィルター」「トリミング」「カバー」のメニューが表示されます。
必要に応じて加工します。
- ④ キャプションの入力、人物をタグ付け/場所を追加等の入力を行います。ハッシュタグを活用しましょう。
- ⑤ シェア：タップするとすぐに投稿が公開されます。

※ハッシュタグは最大30個までつけることができます。

投稿後は写真の修正はできないので、一度投稿を削除してからやり直す必要があります。
投稿した写真の削除は、プロフィール内の写真を選択して  から削除をタップする

資料

ストーリーズ

24時間限定でフォロワーに向けて配信できる投稿です。

ストーリーズはスマホの全画面に「縦長」に表示されるため、フィード投稿よりも大きいサイズの写真・動画があげられます。ストーリーズにあげられる動画の長さは最大15秒まで。
フィード投稿と比べて拡散性にかけます。

【ストーリーズ投稿の仕方】

- ①ホーム画面を右にスワイプ：ストーリーズの投稿画面を表示
- ②写真・動画を撮影または選択：
 - ・ **シャッターボタンをタップすると写真を撮影、長押しすると動画の撮影**
ストーリーズの作成画面のメニュー（左側）
エフェクトやフィルター（下部）
 - ・ 上にスワイプすると**カメラロール内の写真・動画**が一覧表示から選択
- ③撮影/写真を選択後上に表示されるメニューから加工ができます。
エフェクト・スタンプ・手書き・文字 など編集加工
- ④「ストーリーズ」をタップして完了

ストーリーズを消える前に削除したいとき

ストーリーズの投稿を再生し、下にてる  から削除をタップ

ストーリーズは24時間で自動的に消えますが、

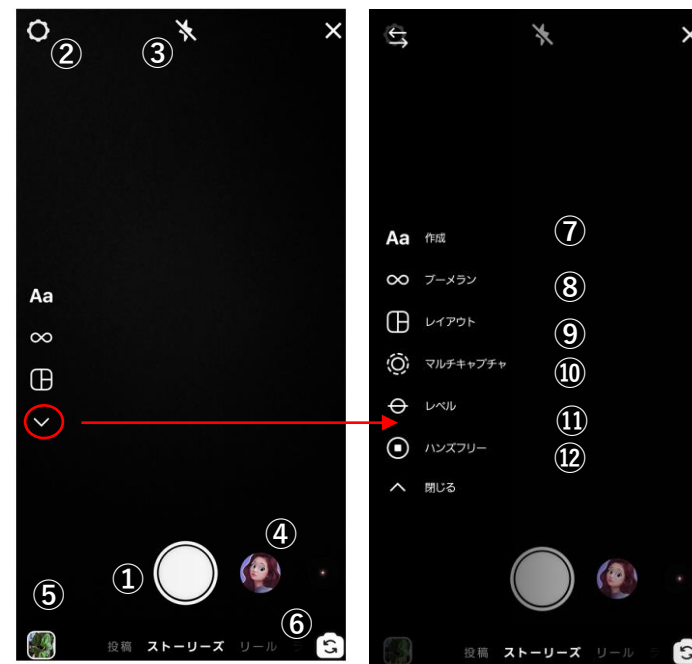
自動的にアーカイブに保存されます（アーカイブに保存されている投稿は非公開）

アーカイブ：プロフィールの右上の  をタップして「アーカイブ」



【ストーリーズのメニュー】

- ①撮影ボタン：
- ②カメラ設定：公開制限など様々な設定
- ③フラッシュ：フラッシュオン/オフ/オート
- ④エフェクト：
- ⑤カメラロール：カメラロールから写真・動画選択
- ⑥カメラ切替：インカメラ・アウトカメラの切替
- ⑦作成：好きなテイストの背景・文字のみで投稿
- ⑧ブーメラン：自動的に10秒連写され、再生→逆再生の動画を作成
- ⑨レイアウト：最大6枚までの写真・動画をコラージュして投稿
- ⑩マルチキャプチャ：撮影ボタンを押すと最大8枚まで連続撮影
- ⑪レベル：画面に水平ラインを表示
- ⑫ハンズフリー：撮影ボタンを長押ししなくても動画撮影



【写真加工メニュー】

- ①編集内容を破棄：
- ②その他のオプション：
- ③保存：カメラロールに保存
- ④エフェクト：
- ⑤スタンプ：GIFスタンプほか様々なスタンプ
- ⑥手書き：鉛筆、矢印、太線、蛍光、消しゴム
- ⑦文字入力：文字の入力、フォント、色、配置など



資料

リール投稿

15秒～30秒の短尺動画を作成・共有できる機能。TikTokに近い使用感。

スマホ全画面表示の投稿ができる

テキストやスタンプなどの基本編集ができる

BGMやARエフェクトなどの動画編集もできる

発見タブ内でも表示できるので**フォロワー以外のユーザーに見つけてもらいやすい**

インスタライブ

Instagram内で利用できるライブ配信機能（最大4時間まで）

インスタライブは配信後、IGTVにアーカイブを残すことができる。

ストーリー作成画面から、「ライブ画面」を表示。

シャッターボタンをタップすれば配信が始まる。

IGTV

専用アプリで利用できる15分～最大60分の長尺動画の投稿。

投稿するには動画のサイズなどに条件がある。

YouTubeとの違いは、IGTVは縦長動画で、スマホで視聴するのに特化。

個人情報の扱いに気を付けましょう♪

著作権や肖像権などに気を付けましょう♪

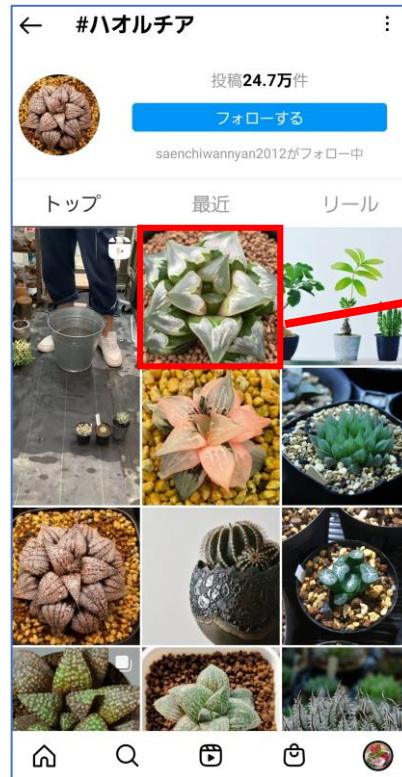
おまけ

補足資料①

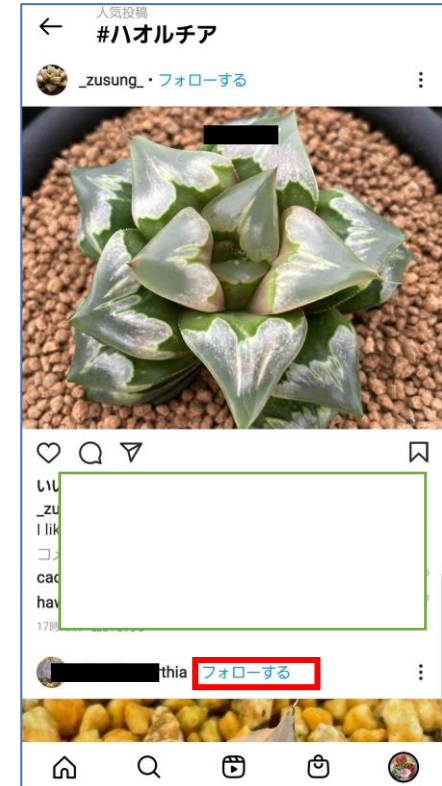
ハッシュタグ「#」から「フォローする」まで



#ハオルチア をタップ



#ハオルチアで投稿された一覧が表示
見たい写真をタップ



その写真が表示される
「フォローする」をタップでフォローできる



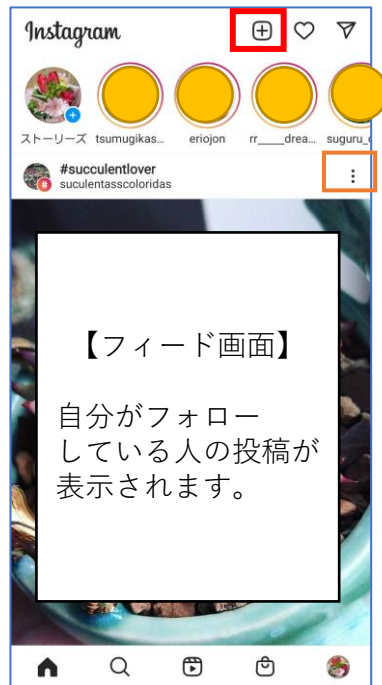
虫めがねをタップして
ハッシュタグを検索も。

★ハッシュタグをつけるときの注意点 例 #ハオルチア の前後にスペースが必要（改行でも）

戻る

補足資料②

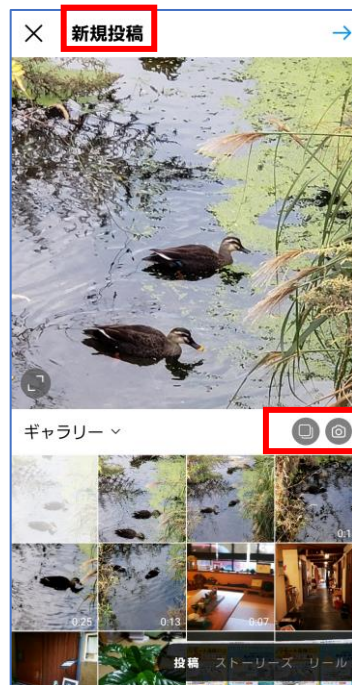
フィード投稿（動画の投稿）



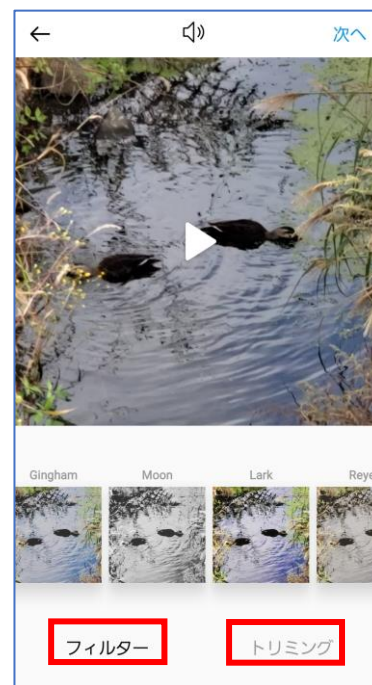
フィード画面の
の右上 **+** をタップ

投稿の削除方法

投稿写真の上の **:** をタップ
「削除」をタップ



新規投稿のページ
真ん中右のボタン
🖼️ ギャラリーから
📷 カメラで撮影
動画：ボタン長押し



動画を撮影（選択）後
フィルターやトリミング
次へ



フェイスブックで
シェアしたいときは
オンに

キャプションに文章や
ハッシュタグを載せる

「シェア」をタップ

戻る

補足資料③

ストーリーズ投稿 編集メニュー

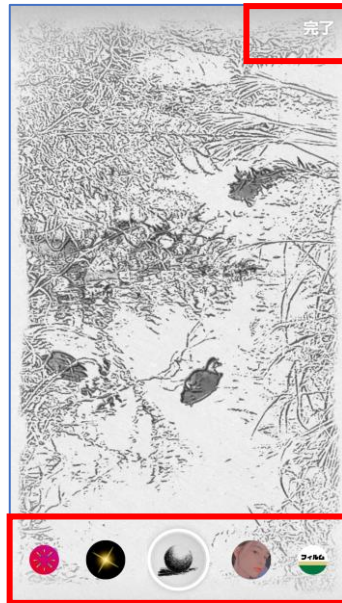
写真加工メニュー



上に写真加工メニュー



エフェクト例



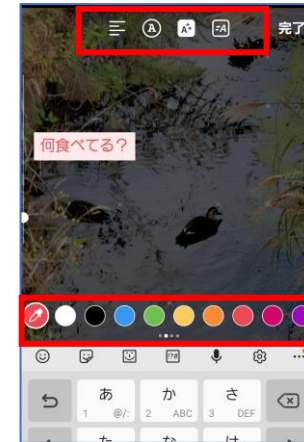
下に並ぶボタンを動かす
上の「完了」をタップ
完了後も変更可能

スタンプ例



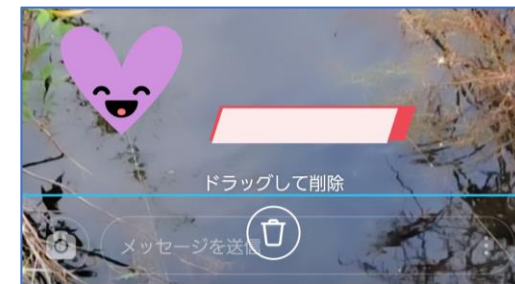
アンケートや質問も
検索して好きなものを選択

テキスト例



左から2つめ
タップするたびに
カラー設定
文字スタイル
が切り替わる。

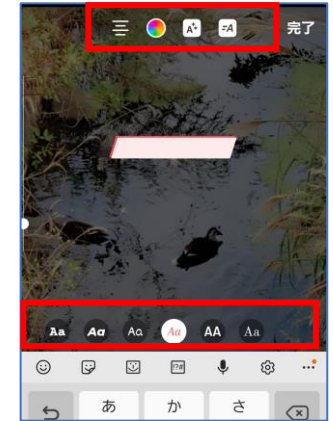
設定後



移動・拡大縮小可能。

削除は、下へドラッグして削除の
ところに持ってくると削除できる

左から
配置
テキスト/色の切替
デザイン
アニメーション



★ストーリーズ 投稿後の追加・削除やハイライト



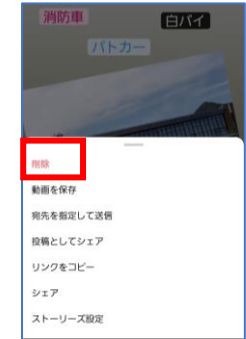
自分のストーリーズの下メニュー



投稿したストーリーズの削除方法

●その他：

削除、動画を保存、宛先を指定して保存などのメニューがある
一番上の**削除**をタップ



24時間で消えるストーリーズを残す方法

- ハイライト： プロフィールのハイライトから過去ストーリーズを追加できるがストーリーズ投稿24時間以内なら、ストーリーズの画面から追加することもできる

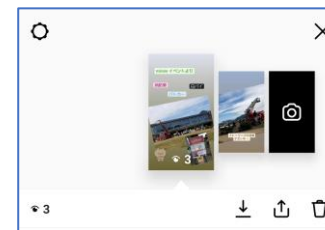


ハイライトの編集・削除は、プロフィール上のハイライトを
長押しして表示されるメニューから「ハイライトを削除」を選択



投稿済みのストーリーズへの追加・削除

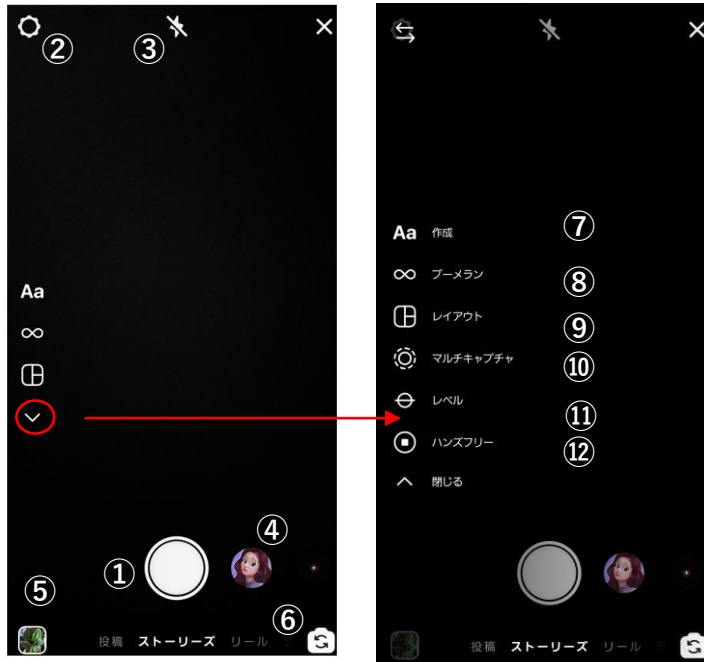
- ストーリーズの画面で下から上へスワイプ
カメラアイコン：ストーリーズの追加※
ゴミ箱アイコン：消したいものを選択して削除



※投稿済みのストーリーズがある状態で、新たにストーリーズを作成すると自動的に追加されます。

補足資料④

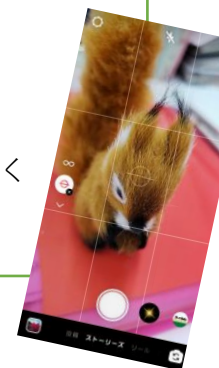
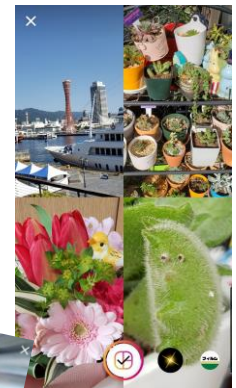
ストーリーズ投稿 撮影モード



下向矢印をタップすると
隠れているメニューが表示

メニューの例

- ⑦ **タイプ**
好きなテキストの背景・文字のみで投稿するモード
下のアイコンをスライドして選択
- ⑧ **ブーメラン**
自動的に10秒連写。再生→逆再生の動画を作成
- ⑨ **レイアウト**
最大6枚までの写真・動画をひとつのストーリーズに
コラージュして投稿できる。
- ⑩ **マルチキャプチャー**
最大8枚まで連続で写真が撮れる。個別に編集できる。
- ⑪ **レベル**
撮影時の画面に水平ラインを表示
- ⑫ **ハンズフリー**
ボタンをタップするだけで長押しすることなく
動画が撮影できる。



新しいメニューが追加されたり、内容が変わることがあります。
色々試してみてくださいね。

補足資料⑤

記録に残る写真でなくて**記憶に残る写真**



人に見せることを意識して撮ってみる
一番見せたいところにフォーカス
構図や光線、距離感…など

写真にストーリー性を持たせる
その時の気持ちや状況、時間の流れが伝わる写真
見た人がその先の光景を想像できるような

F氏のInstagram投稿写真より
許可を頂いています

素敵な写真をお手本にして
まずはたくさん撮影して楽しみましょう♪