

インスタリール 作成講座

 Avance



目次

Contents

- 1 リールの目的
- 2 リールをバズらせるコツ
- 3 リール初期の戦い方
- 4 課題

- 第1章 -

リールの目的



インスタは機能ごとに役割がある

認知獲得



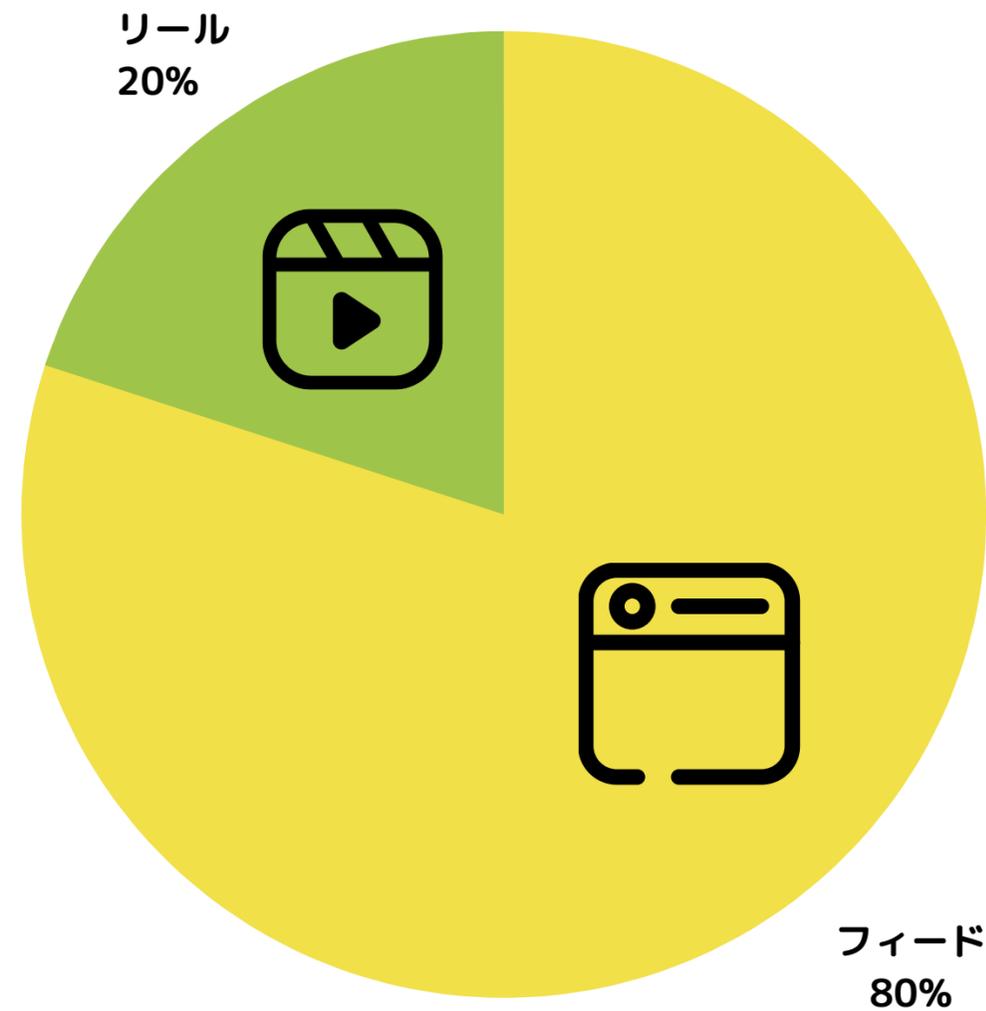
リール / フィード

ファン化



フィード / ストーリーズ /
ハイライト / LIVE

フィードとリールの割合



▶ リールはあくまで
認知のブースト用

- 第2章 -

ルールをバズらせるコツ



リールをバズらせるコツ

① 開始3秒で惹きつける

ショート動画は

開始3秒

の離脱率が

約50%

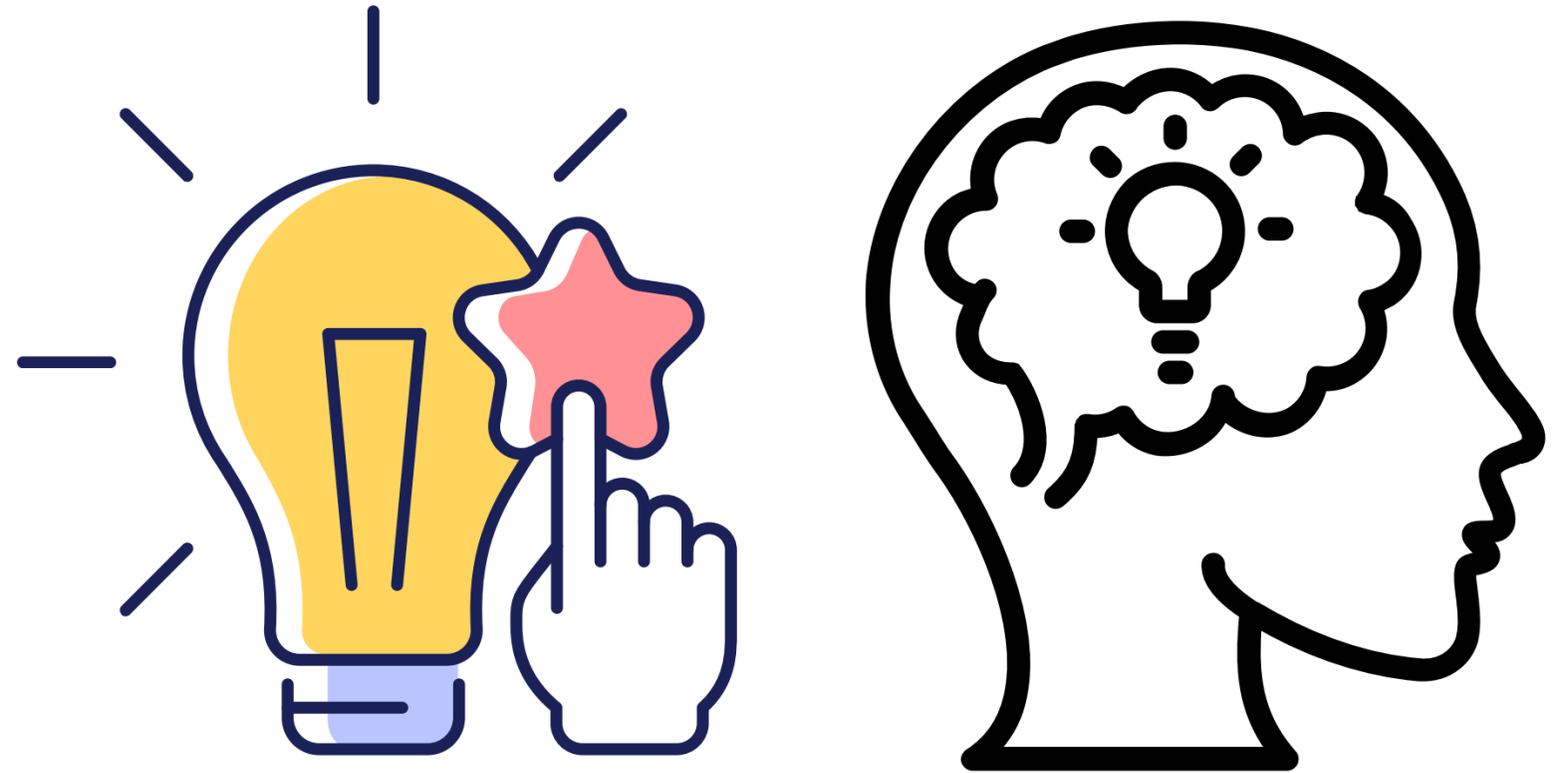


開始1秒



衝撃の事実・強ビジュアル
で“目を止めさせる”

開始2~5秒



結論 + 続きが気になる問題提起

開始1秒



衝撃の事実・強ビジュアル
で“目を止めさせる”

衝撃の事実

(例) 毎日投稿はするな!

└ ユーザーは毎日投稿した方が
伸びると思っているから
その常識を破壊する

(例) 痩せたいなら米を食え

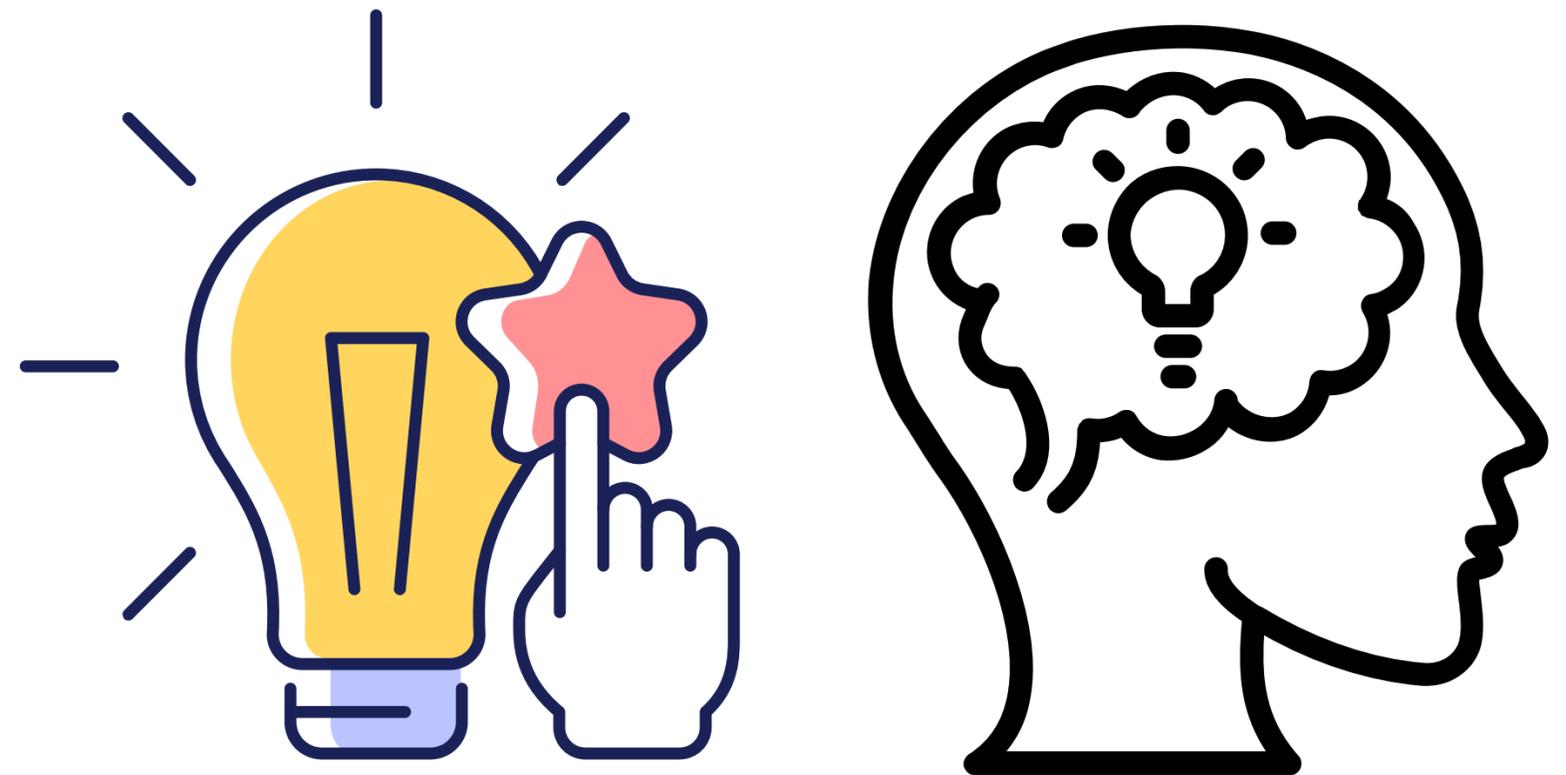
└ お米 = 太るという常識
を破壊する

開始2~5秒

その動画の結論
を動画序盤の

開始2~5秒

で伝える！



結論 + 続きが気になる問題提起

1秒



2~3秒



4~5秒



ルールをバズらせるコツ

② 構成は【冒頭3秒で結論
× 起承転結なし】

ショート動画を見ているユーザーは、
スクロールの意思決定を
高速かつ脳死で行っている

＼開始5秒以内／

結論

＼その後／

手順や理由（根拠）を解説
（1メッセージ）

最初から結論でグッと惹きつけて、
そのメッセージの手順・根拠などを
1つのルールを通して伝える

リールの構成で参考になるのはレシピ投稿

レシピリールの構成

冒頭3秒以内

料理の完成形（結論）



3秒以降の流れ

料理の手順を解説



PREP法・三段論法

P

結論

Point

R

理由

Reason

E

具体例

Example

P

再結論

Point

P

結論

衝撃。痩せたいなら米を食え

お米を食べると太るから控えているなんて人も多いのではないのでしょうか？
しかし、その常識こそがいつまで経っても痩せない最大の原因なんです。

R

理由

なぜなら、ダイエットはエネルギー源がなくなると代謝が落ちて痩せにくくなるからです。
代謝が落ちると日常で消費されるカロリーが少くなるので痩せなくなってしまいます。

そしてそのエネルギー源を最も効率的に取れるのがお米なんです。
私たち日本人は弥生時代からお米を食べて生きてきているので
小麦粉を使った炭水化物では消化しきれずにエネルギーになりません。

E

事例・具体例

実際に僕も毎日お米を食べていますが
週2回の運動でこの体型を維持することができています。
これは代謝が上がっていて日常で消費するカロリーが多くなっている証拠です。

P

再結論

だからこそお米を食べるとダイエットに繋がるんです。
あなたも今日からお米を食べて痩せましょう！

ルールをバズらせるコツ

③ あえて見づらくする

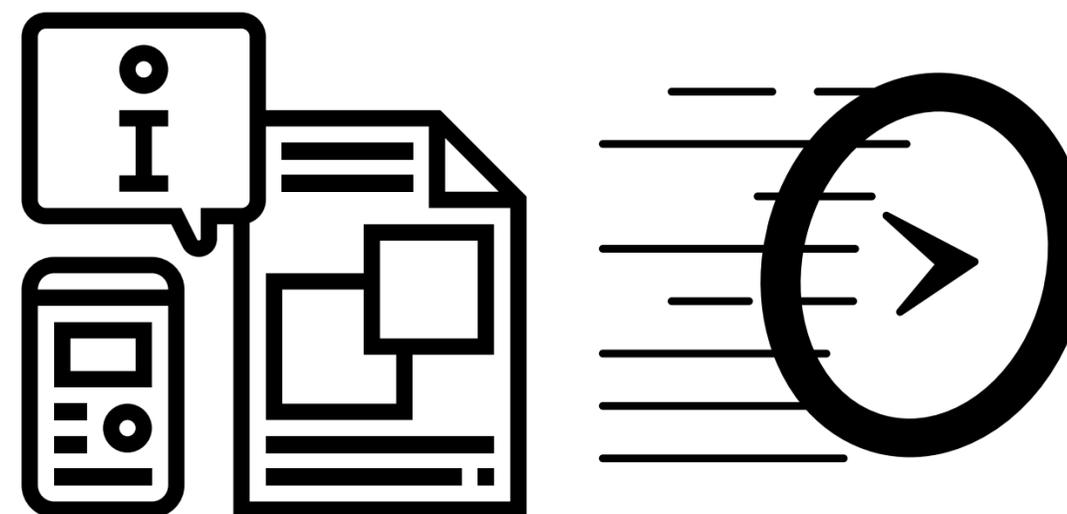
デザイン・画角



見やすさを意識

速度・情報量

(少し早め・少し多め)



見づらさを意識

〔再生数（視聴時間）〕

早めの倍速にすることで
【1人当たりの再生数を1回以上にする】

〔いいね数（保存数）〕

後で見返す用のいいね・保存を促す

ルールをバズらせるコツ

④ 無音でも理解できるように

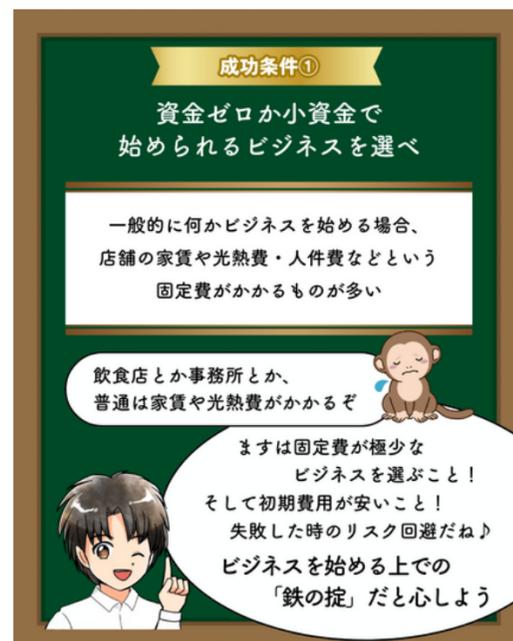


リールは50%が
無音で見ている
というデータも
あります。

なので、もしアフレコなどを入れれう場合も、
テロップを入れるなどして無音でも理解できるようにする必要がある。

リールをバズらせるコツ

⑤ 動きのある動画にする



動きのない動画
（3秒以上同じ
画角・同じ背景など）
はスキップされやすい

フィード投稿を横展開するだけの動画などはNG

とはいえ、1からルールを作るのは難しい。



1

開始3秒で惹きつける

2

構成は【冒頭3秒で
結論×起承転結なし】

3

あえて見づらくする

4

無音でも理解できるように

5

動きのある動画にする

リールのコツは頭に入れつつ、

守破離の法則

でリールを攻略するのが
最短ルート



ではなく



なので、ここはなるべく最短でクリアしたい。

- 第3章 -

ルール初期の戦い方



守破離の法則とは？

守

基本の型を身につける
競合の伸びてる投稿を真似する

破

型を破って応用する
競合の投稿をさらに良く
するために自分の要素を加える

離

それらに創意工夫を加え
自分独自のものを追求する
完全に自分オリジナルのルール
の型を作る

守

① リールを投稿してる競合アカウントをリサーチ

リールを投稿している競合を

10アカウント

ピックアップする

② 10人×1人上位3投稿 = 30投稿洗い出す

③ 30投稿の中で再生数の高いを10投稿をパクリ

パクリの注意点

パクリするのは**構成**だけ！

守

パクリ部分

構成

(動画の流れ)

+

オリジナル

世界観

言葉選び

背景写真

etc ...

パクリの注意点

Q 構成とは？

何秒から何秒の間で「〜」を伝えているか？

例



守

守

注意点

競合を分析して

10投稿するまでは
自分の頭で考えすぎない。

【守】の段階では基礎を固める

破

① 自分の投稿の上位5投稿を分析（10投稿してから）

Q 構成はどうだった？

Q 冒頭ワードはなんだった？

Q 背景画像は何秒ごとに変わってる？

② 競合の伸びてる投稿のリサーチを継続 + 自分の伸びたリールの共通点

競合の伸びてる投稿（=需要のあるテーマを知る）

自分の伸びたリールの共通点（=独自のルールノウハウ）

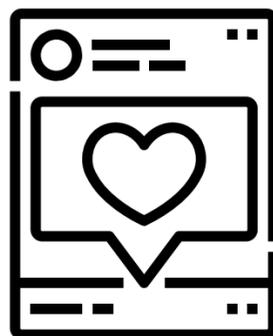
破

① 自分の投稿の上位5投稿を分析（10投稿してから）

- Q 構成はどうだった？
- Q 冒頭ワードはなんだった？
- Q 背景画像は何秒ごとに変わってる？

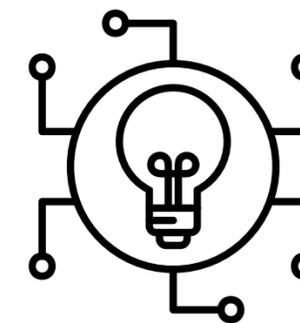
破

② 競合の伸びてる投稿のリサーチを継続
+ 自分の伸びたリールの共通点



競合の伸びてる投稿
(=需要のあるテーマを知る)

+



自分の伸びたリールの共通点
(=独自のルールノウハウ)

= 自分の応用を加えた、さらに良い動画に

離住

勝ちパターンを見つけ、テンプレ化&量産

ここまですで10投稿

(最初にピックアップした競合の10投稿を全て投稿)

その10投稿を分析し

勝ちパターンを見つけたら

テンプレを作り、時短×量産を目指す



ではなく



なので、ここはなるべく最短でクリアしたい。

- 第4章 -

課題



この講座の課題：リール10投稿作成

- ① 競合を10人ピックアップ
【リール】リサーチシートに
1人につき伸びてる3投稿をピックアップ
- ② CapCutの使い方を覚える
- ③ 競合の伸びてるリールを参考にし、
実際にリールを作成する（合計10本）

① 【ルール】 リサーチシート

1人目	
(ここにインスタリンク)あ	
1本目	メモ欄
リンク	
再生数	
コメント数	
構成	記入例) 0~1秒: 悲報 無料プレゼント もう受け取ってもらえ 2~4秒: 現在、多くの人LINE集客に困ってる中 5~9秒: 私は3日間で968人集客 10秒: 生徒さんは3日間で1,518人の集客に成 ・この人の特徴的な(強い)ポイントはどこか? ・いいなと感じた施策 などがあれば都度メモしておく。
2本目	
リンク	
再生数	
コメント数	

① 競合のインスタリンクを貼ってください。

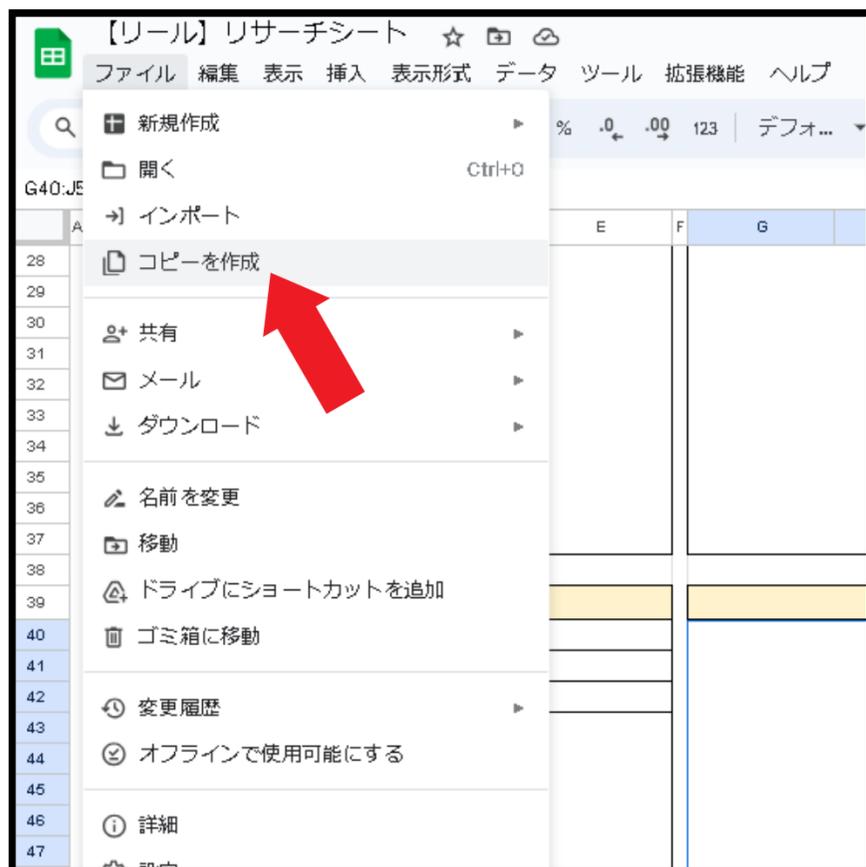
② 伸びているリールのリンク・再生数・コメント数を入力。

③ 構成内容ですが、秒数がリールの「鍵」となります。しっかりと把握してください。これをやれば同じ動画が出来上がります。

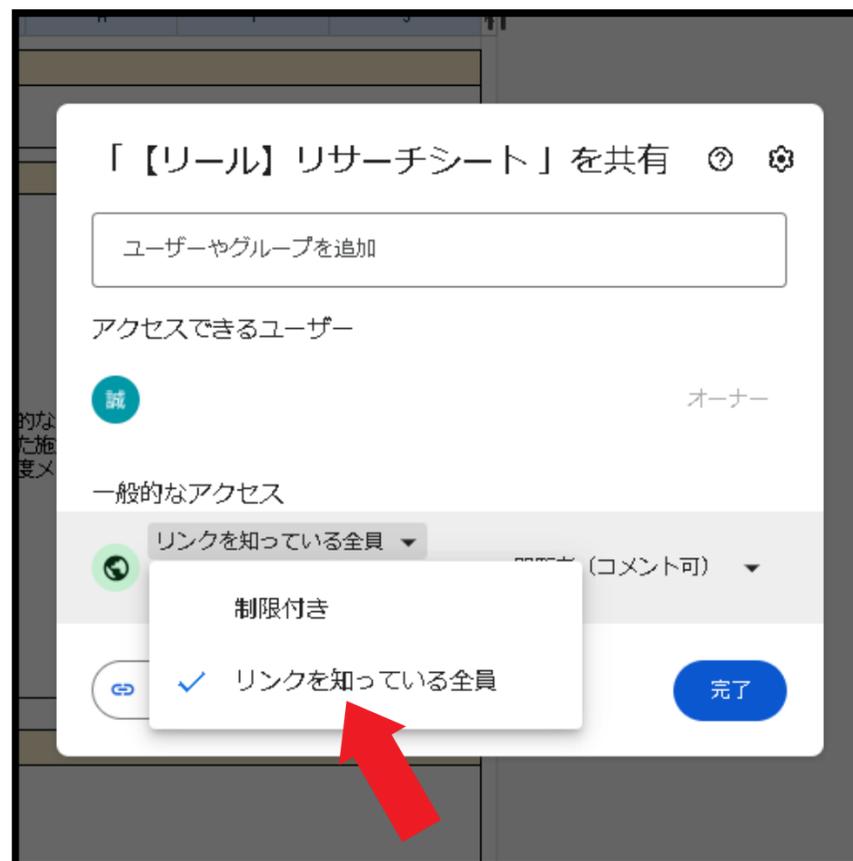
④ タブで10人分かれていますので、各3投稿を作っていきます。

何度も同じことを言っていますが…

最初にコピーを作成



閲覧制限の解除



コメント可



よろしくお願ひします。

伸びている競合を10人ピックアップして
1人につき伸びてる3投稿をピックアップする！

そして、リサーチシートを埋めていってください！

もちろん30投稿作ってもいいですし
やりだしたらすぐだと思えます！



②CapCutの使い方

実をいうと僕は、キャップカット使っていません。
なぜなら、キャラクターに特化したリールをCanvaで作っています。

しかしリール動画を救る上で、
「CapCut」が非常に相性が良く、効率が良いという訳です。

こういったツール関係は、専門のプロの方々が
YouTubeでたくさん解説しているので講義にはしていません。

念のため、概要欄に解説動画を用意しています。

②実際にリールを作成する（合計10本）

30投稿のリサーチができれば、
実際に10投稿着つくってください。

そして、実際に上げてみてください。

まだ上げるタイミングじゃなければ
10投稿のリールを作るだけでもいいです。