

スマホで撮って、 シンプルに 編集するやり方

高価なカメラや照明がなくても始められます。スマホを使った撮影と編集の手順を、17ページにまとめました。

も く じ

- 1 撮る前に書く2つ
- 2 スマホだけの撮影設定
- 3 編集はシンプルに
- 4 投稿前チェック10個

hanami.

Hanami JP / Instagram @hanamisocialjp
TikTok @hanamisocialjp

1 コンセプトを1行にする

撮影前に伝えることを絞ると、台本と撮影の順番を決めやすくなります。

- 誰に向けて、何を伝えて、見たあとどうなってほしいか。これを1行で書きます。
- 1行にまとめにくいときは、伝える内容を1つに絞ります。短く書いてから撮影を始めます。
- 見たあとどうなってほしいかは、動画の最後に一言で言います。

例えば、パン屋なら。

誰に＝近所でパン屋を探している人。

何を＝朝いちばんに焼き上がるパンの順番。

見たあと＝開店直後に来てもらう。

1 フックの型は4つ

フック＝動画の最初の一言。ここで見るか飛ばすかが決まります。

1 常識をひっくり返す

お客さんが来ないのは、場所が悪いからではありません。

2 ネガティブを突く

片付けが続かないときは、収納を増やす前に、物を戻す場所を見直してみましょう。

3 すぐ得することと言う

5分で部屋を広く見せる、片付けの順番です。

4 驚かせる

予約の8割が、同じ1つの質問から始まっていました。

数字を使うときは根拠を確認します。数字がなくても、意外な違いや結果を伝えられます。

1

フックを15本書いて、1本にする

自分の仕事や、発信したいテーマに置き換えて、この4つの言い方で15本書きます。

- まず15本書きます。良し悪しは考えず、量を出すのが目的です。
- そこから3本だけ残し、声に出して読んで、いちばん言いやすい1本を選びます。3本を混ぜて長くしないでください。
- 言いにくい言葉は、撮る前に言い換えます。
- 型は前のページの4つです。

2 画質の設定

iPhoneは「設定」→「カメラ」→「ビデオ撮影」から、まず1080p・30fpsを選びます。Androidはカメラアプリの設定を確認します。項目名や位置は機種によって異なります。

編集アプリとの互換性を優先する場合は、iPhoneの「設定」→「カメラ」→「フォーマット」で「互換性優先」を選びます。動画はH.264形式になります。

HDRは別の設定です。オフにする場合は「設定」→「カメラ」→「ビデオ撮影」→「HDRビデオ」を確認します。対応機種やOSによって表示が異なります。

Androidも保存形式を確認し、短い動画で編集と書き出しを試します。

自分を見ながら撮るなら前面カメラ、画質を優先するなら背面カメラを試し、撮った映像で確認します。

縦の動画を作るときは、縦向きで撮ります。横向きの素材を使う場合は、切り取り後に顔や商品が収まるかを確認します。

設定の出典：[Apple \(HDR\)](#) / [Apple \(保存形式\)](#)

1080pは解像度、30fpsは1秒あたりのコマ数です。最初は1080p・30fpsを目安にします。動きの多い映像やスロー再生には60fps、編集で大きく切り取りたい場合には4Kなど、用途と保存容量に合わせて選びます。

2 光と、レンズの位置

光は窓を使う

- 窓に顔を向けて立ちます。窓を背にすると顔が真っ暗になります。
- 昼間の窓際で撮ると、一番きれいに写ります。時間を選べるなら日中に撮ってください。
- 夜は部屋の照明が自分の正面に来るよう、立つ位置を変えます。

レンズの高さ、目線、距離

- 机に本を5〜6冊積んで、その上にスマホを立てかければ、目の高さが作れます。アングルの使い分けは次のページにあります。
- 話すときはレンズを見ます。画面の自分を見ると視線が外れて見えます。
- スマホから1メートルほど離れます。近づけると顔が横に広がって写ります。画面には胸から上が入るのが目安で、離れて小さいときは編集で寄ります。
- 撮る前に、最初の3秒の絵だけ決めます。どこに立つか、何を持つか、正面から話し始めるか横から入るか。この3つで足ります。

2 アングルは4つで足りる

基本は目の高さ。同じ話でもアングルを変えると、絵が変わって飽きません。



目の高さ(基本)

いつもの1本はこれ。相手と同じ目線で話している感じになります。



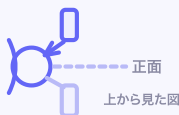
上から・広角

背面カメラの「0.5」(広角)にして高い位置から(前面カメラに0.5倍はありません)。自分が小さく見えて親しみやすく、手元や机の上も一緒に写ります。



少し下から

あご1つ分だけレンズを下げます。少し大きく見えて、言い切る場面に向きます。それより下げるとあごと鼻の穴が写るので、低い位置から見上げる形は使いません。



斜め左右

スマホを、自分の正面から右か左に45度ずらして置きます。高さは目の高さのまま。話の区切りで正面と斜めを入れ替えると、切った場所が自然に見えます。

最初の1本は、目の高さだけで大丈夫です。慣れたら、話の区切りで録画を止めて、スマホを置き直してから次を撮ります。1本の中で2~3種類あれば十分です。

2 音と手ブレ

音

- 静かな部屋で、エアコンと換気扇を止めます。ノイズは編集で消すより、撮るときに無いほうがきれいです。
- マイクは安いもので十分なので、1つ買うのをおすすめします。襟の外側にはさんで使います。
- マイクが無いときは、口とスマホの距離を1メートル以内にします。胸から上が入る距離なら、だいたいその範囲です。
- 撮る前に10秒だけ録って、必ず耳で聞き返します。

手ブレ

- 座って話す動画は手持ちで撮らないでください。歩きながら話す動画は別です。机に本を積む、壁に立てかける、空きコップに差す。置いて固定すれば三脚は要りません。

3 足すほど安く見える5つ

編集は無料のCapCutだけで足ります。ここから2ページは、そのアプリで「やらないこと」と「やること」です。

1 効果音を鳴らしすぎる

切るたびに鳴らすと、内容ではなく音が主役になります。

2 派手なエフェクト

画面を乱す効果や光る枠などの飾りは、内容より飾りが目立ちます。

3 アプリに最初から入っている飾りやテンプレート

同じ素材を多くの人が使うので、見覚えのある画になります。

4 字幕の詰め込み

3行以上入れると、読む前に次の字幕へ変わります。

5 意味のないズーム

近づけたり離したりする動きに理由がないと、見ている人を疲れさせます。話の区切りで寄りに切り替えるのは別で、これは使ってください。

3 この5つだけで足りる

1 切って詰める

話が一区切りするたびに切ります。1つのカットが2～5秒におさまるくらいが目安です。

2 読める字幕にする

太いゴシックで、白文字に黒フチを付け、1行か2行までにします。

3 B-roll(別撮りの映像)は1つか2つ

言葉だけで伝わらないものにだけ使います。

4 音量をそろえる

声の大きさをカットごとにそろえます。BGMは声よりはっきり小さく、消しても話が聞ける程度まで下げます。

5 最初の3秒を見直す

最後にもう一度、動画の最初の3秒だけを見返します。

話した言葉を文字にして、無音と言い直しの部分を自動で切る道具も配っています。Hanami JPの動画のコメントで「カット」と送ってください。

3 効果音の一覧

一覧ですが、全部使うものではありません。1本で鳴らすのは3回か4回まで。切るたびに鳴らすと、内容ではなく音が主役になります。

7つの種類に分けて43音を載せています。音の名前は英語のままです。「Pixabayで ○○」は、pixabay.com/sound-effects でその言葉を検索すると見つかる、という意味です。Pixabayの音は無料で仕事の動画にも使え、クレジット表記は任意です。Myinstants(myinstants.com)は誰でも音を投稿できる場所なので、権利がはっきりしない音も混ざっています。

ミーム系 ネットで定番のおもしろ音

元の持ち主がいる音です。お店や仕事の動画では、似た音で代わりにするほうが安全です。

- **Vine Boom** 「ドン」と響く低い音。オチやツツコミに。
[Pixabayで vine boom](#)
- **Roblox oof** ゲームのキャラがやられた「オウフ」。
[Pixabayで oof](#) (本物は権利の問題で使えません)
- **Ahhh** 叫び声。驚きや焦りに。
[Pixabayで ahhh](#)
- **Core** TikTokでよく使われる短いミーム音。
[Myinstantsで core](#) (投稿された音で、権利ははっきりしません)
- **Huh?** 「は?」と聞き返す声。戸惑いに。
[Pixabayで huh](#)
- **Taco Bell Bell** 「ボーン」と鳴る鐘の音。
[Pixabayで taco bell](#) (企業の音なので、仕事の動画では避けます)

3 効果音の一覧

UI・TECH スマホやパソコンの操作音

- **Notification** スマホの通知音。
[Pixabayで notification](#)
- **Mouse Click** マウスのカチッ。
[Pixabayで mouse click](#)
- **Keyboard Typing** キーボードを打つ音。
[Pixabayで keyboard typing](#)
- **Toggle** スイッチを切り替えるカチッ。
[Pixabayで toggle](#)
- **Glitch** 画面が乱れるときのノイズ。
[Pixabayで glitch](#)
- **Digital Loading** 電子音がだんだん高くなる。
[Pixabayで digital loading](#)
- **Glitchy Counter** 数字が乱れながら回る音。
同じ名前の素材はありません。近いのは[Pixabayで glitch](#)

TRANSITION 場面の切り替え

- **Woosh #2** ヒュッと風を切る音。
[Pixabayで whoosh](#)
- **Deep Woosh** 低く通り過ぎる風の音。
[Pixabayで deep whoosh](#)
- **Camera Shutter** シャッターのカシャ。
[Pixabayで camera shutter](#)
- **Film Burn** フィルムが焼けて切り替わる音。
[Pixabayで film burn](#)
- **Reverse Playback** 巻き戻しの音。
[Pixabayで reverse](#)

3 効果音の一覧

CINEMATIC 映画のような演出

- **Metallic Rise** 金属音が上がっていく。大事な字幕の前に。
[Pixabayで metallic riser](#)
- **Boom** お腹に響く低い一発。
[Pixabayで boom](#)
- **Hit** ドンと叩く短い衝撃音。
[Pixabayで hit](#)
- **Remembering Woosh** 回想に入る、ふわっとした音。
[Pixabayで flashback](#)
- **Downer** 音が下がって沈む。暗い話に。
[Pixabayで downer](#)
- **Heartbeat** 心臓のドクドク。緊張の場面に。
[Pixabayで heartbeat](#)

生活音・ASMR 身の回りの音

- **Brushing** 歯みがきのシャカシャカ。
[Pixabayで tooth brushing](#)
- **Deck Brushing** ブラシで床をこする音。
[Pixabayで floor scrubbing](#)
- **Sponge** スポンジを握る、こする音。
[Pixabayで sponge](#)
- **Boiling Juicy Dishes** 料理がジュウジュウ焼ける音。
[Pixabayで sizzling](#)
- **Stir Ice in the Glass** グラスの氷を混ぜるカラカラ。
[Pixabayで stir ice](#)
- **Stir Coffee and Tea** スプーンでカップを混ぜる音。
[Pixabayで stirring coffee](#)
- **Pouring Water** 水を注ぐ音。
[Pixabayで pouring water](#)

3 効果音の一覧

CARTOON・RETRO アニメや昔のマンガの音

- **Running** アニメのキャラが走る足音。
Pixabayで [cartoon running](#)
- **Punch** パンチのバシッ。
Pixabayで [punch](#)
- **Womp Womp** 「ワワワーン」とがっかりする音。
Pixabayで [sad trombone](#)
- **Blinking** まばたきのパチパチ。
Pixabayで [cartoon blink](#)
- **Slide Whistle** 「ヒューイ」と上下する笛。
Pixabayで [slide whistle](#)
- **Boing** バネのビヨーン。
Pixabayで [boing](#)

ゲーム ゲームの効果音

- **Coin Collect** コインを取ったときのチャリン。
Pixabayで [coin collect](#)
- **Power Up** 強くなったときの上がる音。
Pixabayで [power up](#)
- **Level Up** レベルが上がったときの音。
Pixabayで [level up](#)
- **Health Low Beeps** 体力が減ったときのピピピ。
ぴったりの素材は少なめ。近い警告音はPixabayで [low health](#)
- **Pixelated Explosions** 昔のゲームのドカーン。
Pixabayで [8 bit explosion](#)
- **Level Complete** ステージをクリアしたときの音。
Pixabayで [level complete](#)

音量は、声よりはっきり小さくして使います。

3 字幕のフォントは3つ

3つとも無料で、仕事に使えます。どれを選んでも、白文字に黒フチは変えません。

1 Noto Sans JP(ノトサンズ ジェーピー)

迷ったらこれです。どんな動画でも読みにくくなりません。Hanami JPの動画もこれで作っています。

Google Fonts(fonts.google.com)で名前を検索。太さは一番太い Black を選びます。

2 Zen Kaku Gothic New(ゼン カクゴシック ニュー)

角が少し柔らかい形です。お店やサービスの紹介など、人柄を見せたい動画に合います。

同じくGoogle Fontsで名前を検索。太さは Black。

3 Dela Gothic One(デラ ゴシック ワン)

とても太い形です。数字やひと言を画面いっぱいに出すところだけに使います。長い文には向きません。

同じくGoogle Fontsで名前を検索。太さは1種類だけです。

スマホのCapCutで作るなら、最初から入っている太いゴシックのままで構いません。フォントより、白文字に黒フチにして1行か2行に収めることのほうが効きます。

4

投稿前チェック10個

- ☐ 最初の3秒を見返した
- ☐ フックを声に出して読んだ
- ☐ 縦のまま保存した
- ☐ 顔が明るく逆光でないか確かめた
- ☐ 視線をレンズに置いた
- ☐ 音を最後まで耳で聞いた
- ☐ 話の間の無音を切った
- ☐ 字幕を2行までにした
- ☐ 効果音を足しすぎなかった
- ☐ 見た人にしてほしいことを入れた

最後に

ま と め

機材があれば、良くはなります。でも一番大事な
なのは、何を伝えるかを決めて、ちゃんと撮って
出すことです。それはスマホ1台でできます。

機材で止まるな。

今日の1本は、これだけ

- 1 誰に・何を・見たあとどうなってほしいか、を1行書く (01)
- 2 窓に顔を向けて、本の上にスマホを置いて、目の高さ
で胸から上を撮る (05)
- 3 話の区切りで切って、白文字に黒フチの字幕を1～2
行 (09)
- 4 最初の3秒を見返して、出す (15)

今日スマホで1本撮ってください。上手くなる方法はそ
れだけです。

hanami.

Hanami JP / Instagram @hanamisocialjp
TikTok @hanamisocialjp