

# 撮影の基本3原則

編集でカバーできない「素材の質」を上げるためにルール



01

## レンズを拭く

撮影前の必須習慣です。指紋や脂汚れがついていると、全体が白っぽくぼやけたり、光が汚く滲んでしまいます。

✓ 撮影前に必ずクロスで拭く習慣を！



02

## 光を味方にする

部屋の照明は消し、窓際で自然光を使います。被写体に正面から光が当たる「順光」を意識し、逆光を避けましょう。

❗ 逆光は顔が暗くなるのでNG。



03

## グリッドと固定

カメラ設定で「グリッド」をONにし、水平・垂直を合わせます。腕を締めるか三脚を使い、手ブレを徹底的に防ぎます。

✓ プロ感は「水平垂直」で決まります。

# CapCutの基本操作と画面構成

## 動画編集の基本フロー



### プロジェクト作成

「新しいプロジェクト」をタップし、カメラロールから動画素材を選択してタイムラインに取り込みます。



### 基本ツール（分割・削除）

「分割」で動画を区切り、「削除」で不要な部分を捨てる。これが編集作業の8割を占めます。



### 自動キャプション

「テキスト」→「自動キャプション」で、AIが音声を認識して自動で字幕を生成します。



### オーディオ・BGM

「オーディオ」から楽曲や効果音(SE)を追加、またはアフレコ録音を行います。

## 画面構成の理解



### プレビュー画面（上部）

編集結果がリアルタイムで表示されます。こまめに再生して確認する癖をつけましょう。



### タイムライン（中央）

左から右へ時間が流れます。ピンチイン／アウトで拡大縮小し、細かい編集を行います。



### ツールバー（下部）

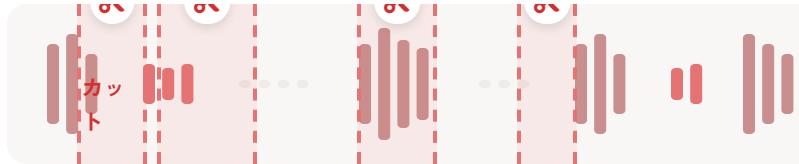
「編集」「オーディオ」「テキスト」などの機能が集約。アイコンをタップしてメニューを開けます。



まずは「分割」と「削除」のアイコン位置を指で覚えましょう。

# ジェットカット：テンポ最適化

BEFORE



AFTER



テンポUP!

STEP 01

## 波形を表示する

編集画面では必ず「波形」を表示させます。山がない平らな部分は「無音」なので、そこを見つけてカットの準備をします。

STEP 02

## フィラーを除去

「えー」 「あのー」などの意味のない言葉（フィラー）を徹底的にカットします。これだけで素人感が一気に消えます。

STEP 03

## 間を詰める

言葉と言葉の間を**0.1秒単位**で詰めます。一瞬の空白も、視聴者にとっては「退屈な時間」です。



「間」を恐れずに削ぎ落とすこと。特に**冒頭5秒の密度**を最優先に。テンポが悪いと即座に離脱されます。



# テロップ插入と装飾：視認性が命

## 読まれるテロップの4要素

**A**

### 可読フォントの選定

スマホ画面では「ゴシック体」の太文字が基本。明朝体は細く、背景に埋もれやすいため注意が必要です。

**D**

### コントラスト確保

「縁取り」「影」「座布団（背景色）」を使い、動画の背景色と同化しないよう文字を浮き立たせます。

**CC**

### 強調と情報設計

重要な単語だけ「色を変える」「サイズを大きくする」。すべて強調すると、逆に何も伝わらなくなります。

**CC**

### 自動字幕と修正

CapCutの自動キャプションは便利ですが、誤字があります。必ず再生して確認・修正を行いましょう。

## やってはいけないNG装飾

**×**

### 原色（真っ赤・真っ青）の使用

目がチカチカして安っぽく見えます。パステルカラーや、少し彩度を落とした色がおすすめです。

**×**

### 多すぎるフォント種

1つの動画内で使うフォントは1~2種類に統一しましょう。世界観（トンマナ）を守るためです。

**×**

### 画面端ギリギリの配置

「セーフゾーン」を意識し、余白を持たせます。文字が見切るのは視聴者にとって最大のストレスです。

**💡**

テロップは「読むもの」ではなく、直感的に「見るもの」としてデザインしましょう。

# 配置ルール：セーフゾーン



## UI被り「NGゾーン」

右端のいいねボタンや下部のキャッシュエリアには文字を置かないこと。  
右端15%と下部15%は基本的にNGです。



## 要素別の配置ルール

タイトル：上部10%（ヘッダー下）

字幕：中央～下部やや上（視線誘導）



## 実機レビューの徹底

PC画面では余白があるように見えても、スマホでは被っていることがよくあります。必ずスマホで確認を。

① 下書き保存で確認

② 裏垢でテスト投稿

# 書き出し設定と画質



1080 × 1920

解像度 (1080p)

+



30 / 60 fps

フレームレート

+



H.264

形式 (MP4)

STEP 01

## 推奨設定を守る

基本は**1080p / 30fps**で十分です。ダンスやスポーツなど動きが激しい場合のみ60fpsを選択。4Kはスマホ視聴に過剰で容量を圧迫します。

STEP 02

## 音量とビットレート

ビットレートは「高」または「推奨」を選択。音量はピークが**-1dBFS以下**になるよう調整し、音割れを防ぎます。

STEP 03

## 最終チェック

書き出し後は必ずスマホの「カメラロール」で再生確認。編集画面では気づかなかった**音ズレ**や**誤字**、一瞬の黒味を発見できます。



綺麗な画質でも、誤字一つで信頼は落ちます。書き出し後の確認がプロの仕事です。