



踊らなくても大丈夫！
＼自然体のあなたの魅力的を伝えよう／

Instagramリール活用で 認知度爆上げセミナー

自然体ビジネスアカデミー 小池田友紀

*資料にある内容は、2023年2月本日現時点での情報です。

自然体ビジネスアカデミー小池田友紀ってどんな人？

2011年にヨガインストラクターの資格を取得。
現在は、登録者数600人越えのスタジオを経営。
ヨガ・整体を行なっています。

たくさんの方のお悩みを解決したい！
という思いからオリジナルコンテンツ美芯トレ・美芯整体を考案。

インストラクター育成セラピスト育成にも力を注ぎ
養成講座を開催しています。

自然体ビジネスアカデミーを主宰し
女性起業家様に向けてビジネスマインドや
インスタ集客のノウハウなどお伝えしています。



今日の講座のゴール

- ・ リールの基礎が分かる
- ・ リールを作成してみる
- ・ リール投稿が楽しみになる

学んで行動する人は2%と言われています。

何か1つでも、すぐに出来ることから
トライしてくださいね。



リール 基礎知識



リール基礎知識

リール＝ショート動画

各主要のSNSがショート動画に参入している



ショート



ライン VOOOM

ルール基礎知識

- 2020年8月より、リリース



- 最長90秒の縦型動画

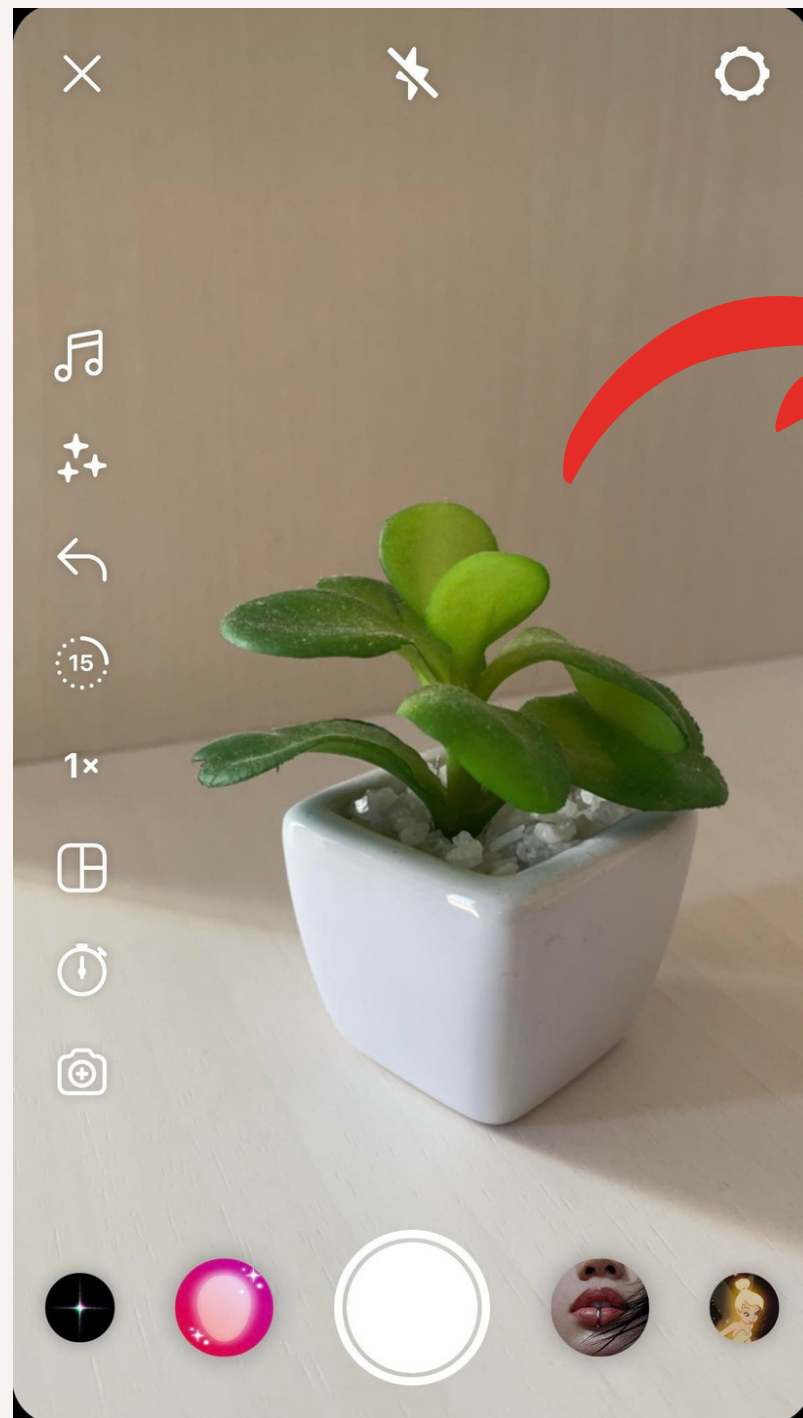
(ユーザーは、じっくり見るというよりはサクサクと色々な動画を見る)

- 動画ソフトを使わなくても
インスタ内で簡単に編集ができる

(BGM・エフェクトなどの充実)

(2022年6月からテンプレート機能使用可能)

アプリ上の編集機能



- 音源 投稿で流れるBGMを設定。オリジナル音源使用可能
- エフェクト 画面内で特殊効果・補正・フィルターなどを設定
- お題 テーマに沿った写真や動画を投稿し繋がる機能
- 長さ 動画の尺を設定(15秒/30秒/60秒/90秒)
- 速度 動画の速度を設定 (0.3倍速～4倍速)
- レイアウト 画面を複数にした動画を撮影可能
- タイマー カウントダウンの後に録画をスタート出来る
- デュアル 携帯内の背面カメラで撮影しながら
前面カメラで自分を撮影する機能

テンプレート機能



使いたい音源を使用している
リール動画と同じカット数・秒数で
リール動画を作成することが出来ます。

画像の赤枠のように、
カットごとに秒数が記載されているので
それぞれのカットにあてはめたい
画像・動画を入れるだけで完成。

リールの表示場所

リール投稿は、
さまざまな場所に表示されます。
主に表示されるのは、4箇所。

- プロフィール画面
- リール専用タブ
- 発見タブ
- ホームタブ
- ハッシュタグ



リール表示場所

プロフィール画面

フィード (通常の投稿)

リール (リール一覧)



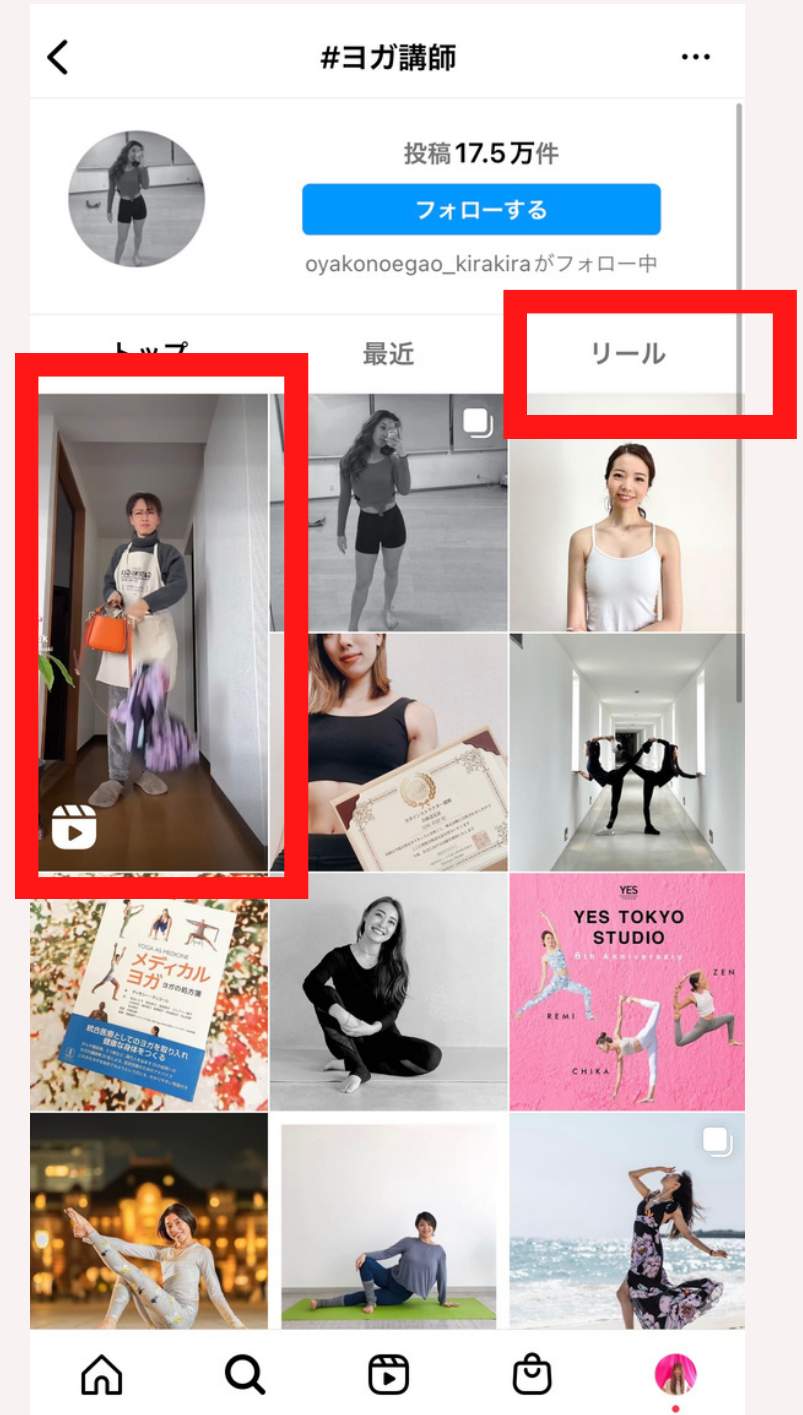
リール表示場所

ホームタブ

発見タブ

リール専用タブ

ハッシュタグ

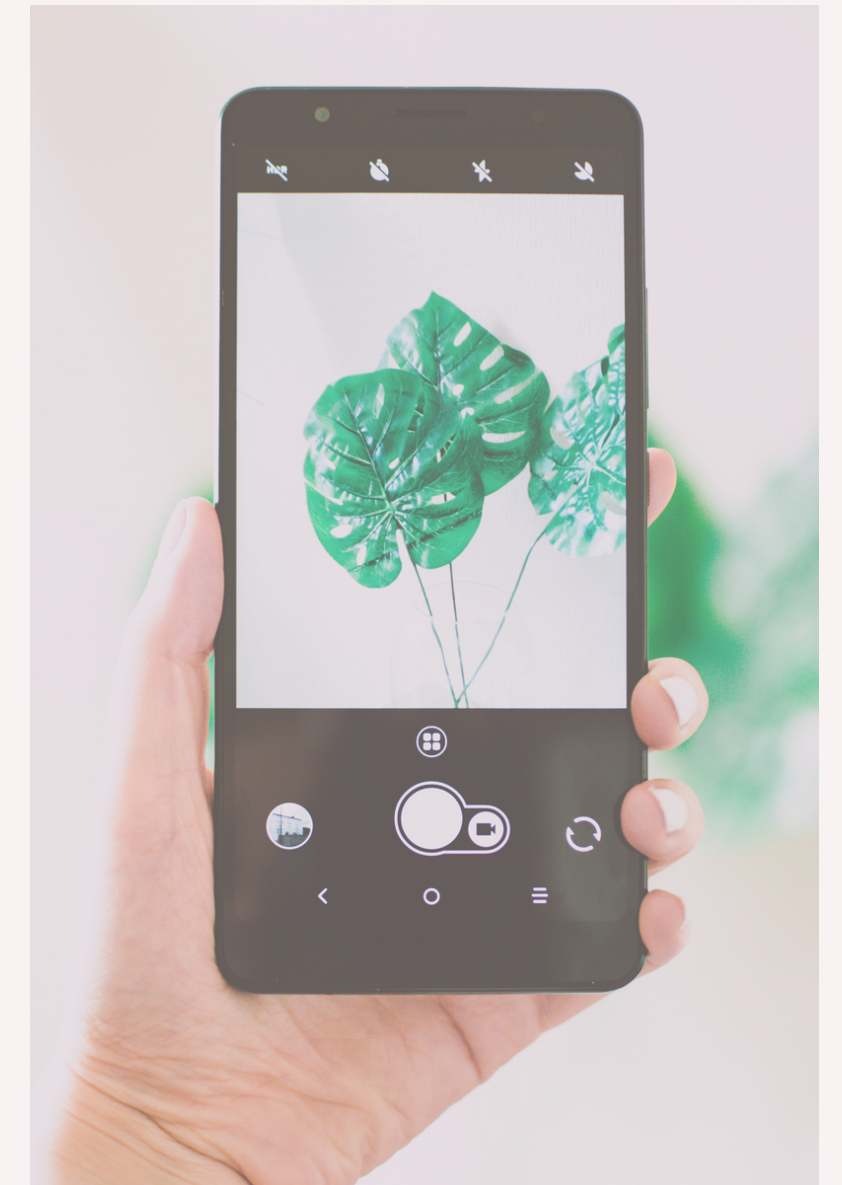


フィード投稿・リール・ストーリーズの違い

■投稿の性質と役割

発見や人気投稿にのらないと
フォロワーさんにしか表示されないが、
濃いフォロワーさんを増やすことが出来る。

濃い情報を発信することにより
濃いフォロワーさんを増やせる。



フィード投稿・リール・ストーリーズの違い

■リールの性質と役割

フォロワーさん以外にも表示される。
フォロワー数が少なくても
再生回数が上がるので
新規のフォロワーを集めやすい。
リールは情報が薄いのでファン化しづらい

新規のお客様に知っていただくために
リールを活用するのが効果的。



フィード投稿・リール・ストーリーズの違い

■ストーリーズの性質と役割

24時間で消える。フォロワーさんのみに表示される。

24時間で消えるので、フィード投稿やリールには投稿しづらいプライベートな事も発信する。

価値観や思いなどを発信することでファン化しやすい。

フォロワーさんとコミュニケーションをとる。

集客できるか？出来ないか？は、
ストーリーズがカギ！

リールを活用するメリット

リールを使う1番のメリットは
「フォロワー外のユーザーに見てもらいやすい」こと

■初期運用の仕方

リール多めでフォロワーを増やし
投稿でファンになってもらい
ストーリーズでコミュニケーションをとる

*リールをきっかけにフォローしてもらうには、
アカウント全体の統一感やプロフィールのわかりやすさも重要。



インサイトを見て分析

- ・アカウント全体のインサイト
- ・リール・投稿ごとのインサイト

両方をチェックすること



全体のインサイト

11,138
リーチしたアカウント数
3月13日 - 3月19日と比較して +203%

リーチしたオーディエンス ⓘ



フォロワーとフォロワー以外
リーチベース

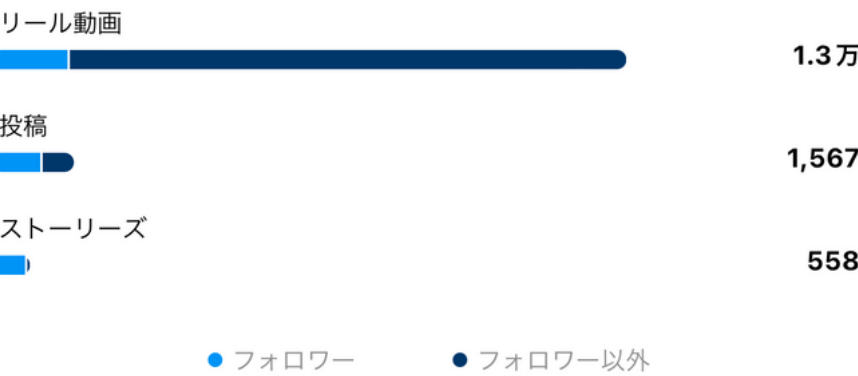


フォロワーとフォロワー以外
リーチベース



あなたをフォローしていなかったアカウントのリーチ件数が、1月19日 - 1月25日と比べて +365% 増加しました。

コンテンツのリーチ ⓘ



インプレッション 33,919
3月14日 - 3月20日と比較して +36.9%

プロフィールのアクティビティ ⓘ

プロフィールへのアクセス 1,127
+28.5%

ウェブサイトのタップ数 58
+81.2%

- ・インプレッション数
- ・プロフィールへのアクセス数
- ・ウェブサイトへのタップ数

投稿のインサイト

投稿インサイト			
			
771	16	--	236

プロフィールのアクティビティ ⓘ	275
プロフィールへのアクセス	238
フォロワー数	37

インプレッション	6,586
ホーム	3,724
発見から	1,062
ハッシュタグ	921
その他	486

- 保存数
- プロフィールへのアクセス数
- フォロワー数
- インプレッション
 - ホーム
 - 発見から
 - ハッシュタグ
 - その他

リールごとのインサイト



リールのインサイトは
投稿のインサイトほど
詳しく見れない。

- ・リーチ数
- ・いいね数
- ・コメント数
- ・保存数

爆上げるリール投稿のコツ

リール投稿 10のポイント

① リール動画の長さ

- 短い方が良い
- 基本は15秒以下（オススメは5～7秒）
- 動画再生維持率を意識



②最初の0.3秒が重要

・タイトルで惹きつける



視聴者さんが、
このリール動画を見ることで
何を得る事が
出来る動画なのか？を
分かりやすく端的に
題名にして常に見えるように。

③ インスタで流行りの音楽を使う

- ・バズる確立が高くなる

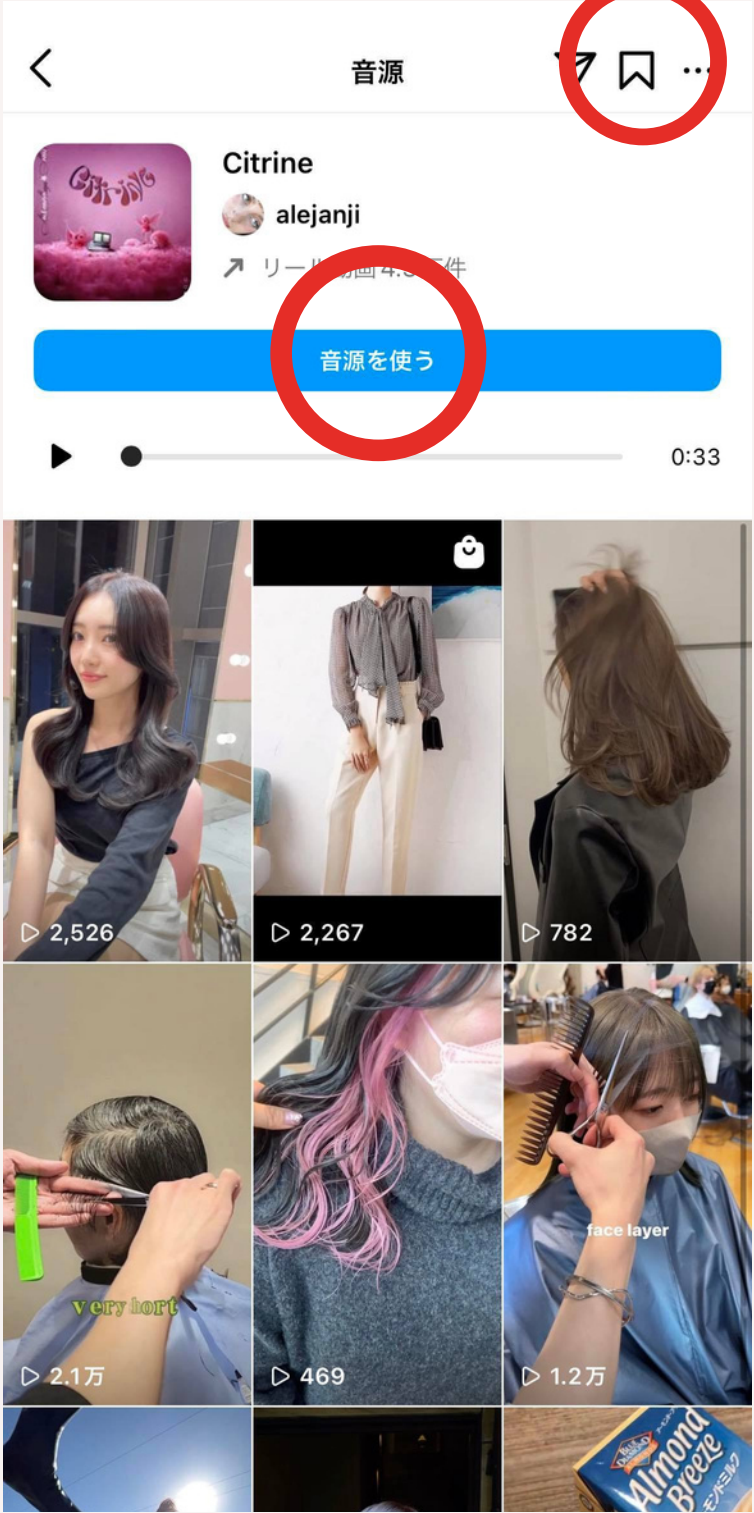
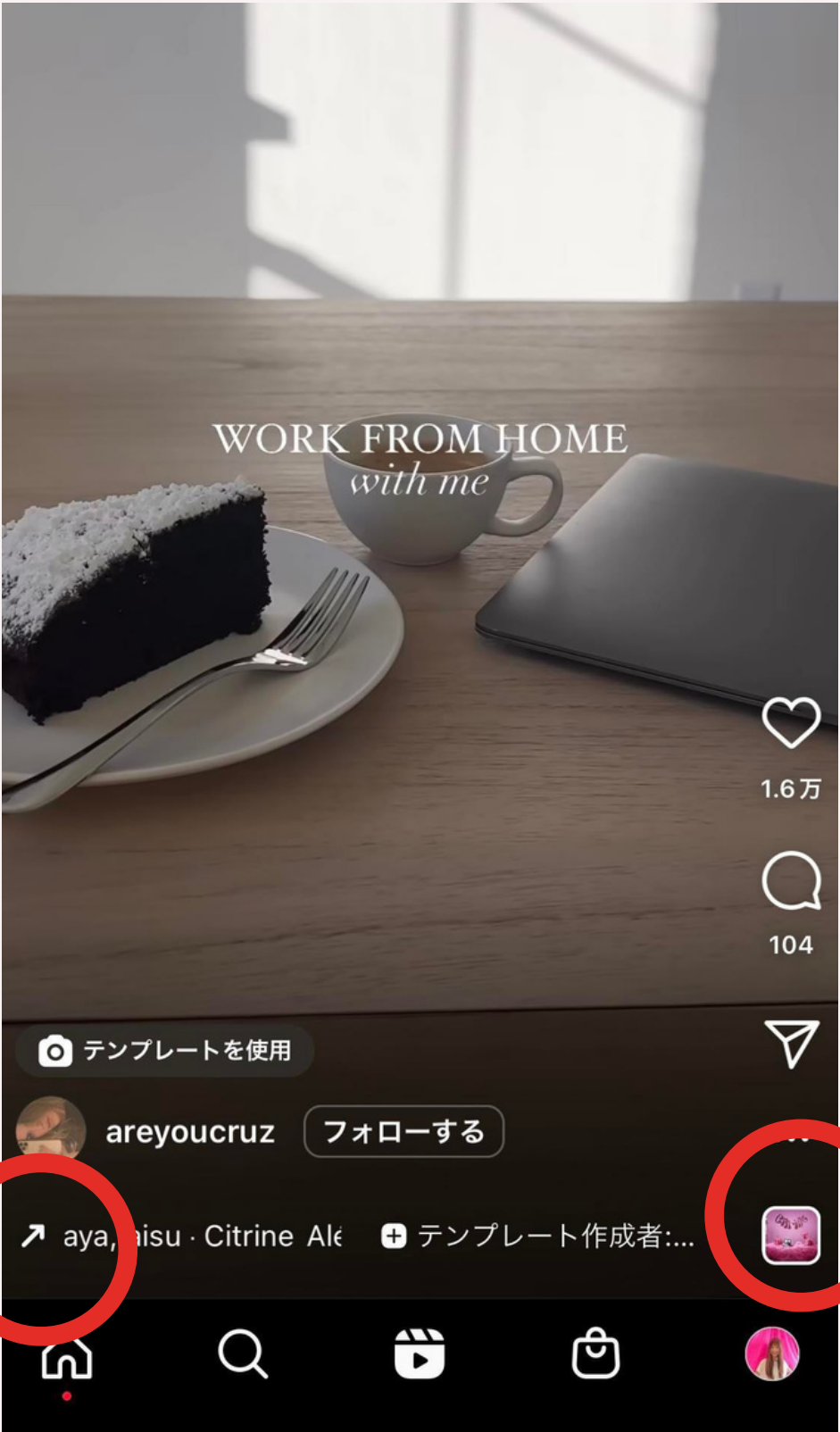
2022年9月に
インスタ社のアルゴリズム発表で
「流行の音源を使用すると拡散されやすい」
というのはナイです！と発表されました。

しかし、人間の心理として聞き慣れたものは
聞いてしまう性質がある。



流行の音源の探し方

↓ 保存



④リズムに合わせて文字を出す

- ・音と動きを合わせる
- ・音と画像の切り替えを合わせる



⑤動画に動きがある

- ・ 静止画よりも動きがある方が視聴率が高くなる



⑥9：16フルスクリーン

- ・1：1や4：5だと質が落ちる



今ある画像や動画を9：16に変更

①編集タップ



②ここをタップ↑



③ここをタップ↓



④ここをタップ↓



⑤自由形式 9：16選択

⑥↑ここをタップ



⑦カバー表紙をつける

- ・ 全体の世界感・統一感を崩さないようにカバーをつける



カバーをつける時のポイント

- ・ キャッチーなタイトル
- ・ 動画の中身が分かる言葉



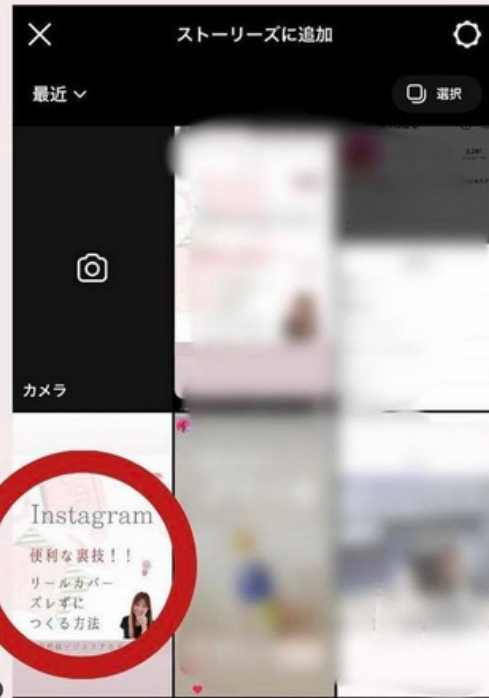
カバーをズレずに簡単に作成する方法

・ストーリーズを使用

①いつも通りにカバーを作る



②ストーリーズをタップ



③選択する



⑥ リール開いて
カバーを編集タップ



* あらかじめCanva等で画像を作成してからストーリーズを使う

⑧CTAを入れる

Call to actionをする

- コメントしてね
- いいねしてね
- フォローしてね
- 詳しくはキャプションへ



⑨ フィードにシェア

まずはフォロワーさんにリーチしてエンゲージをもらおう。

フィードから削除したい時はここをタップ

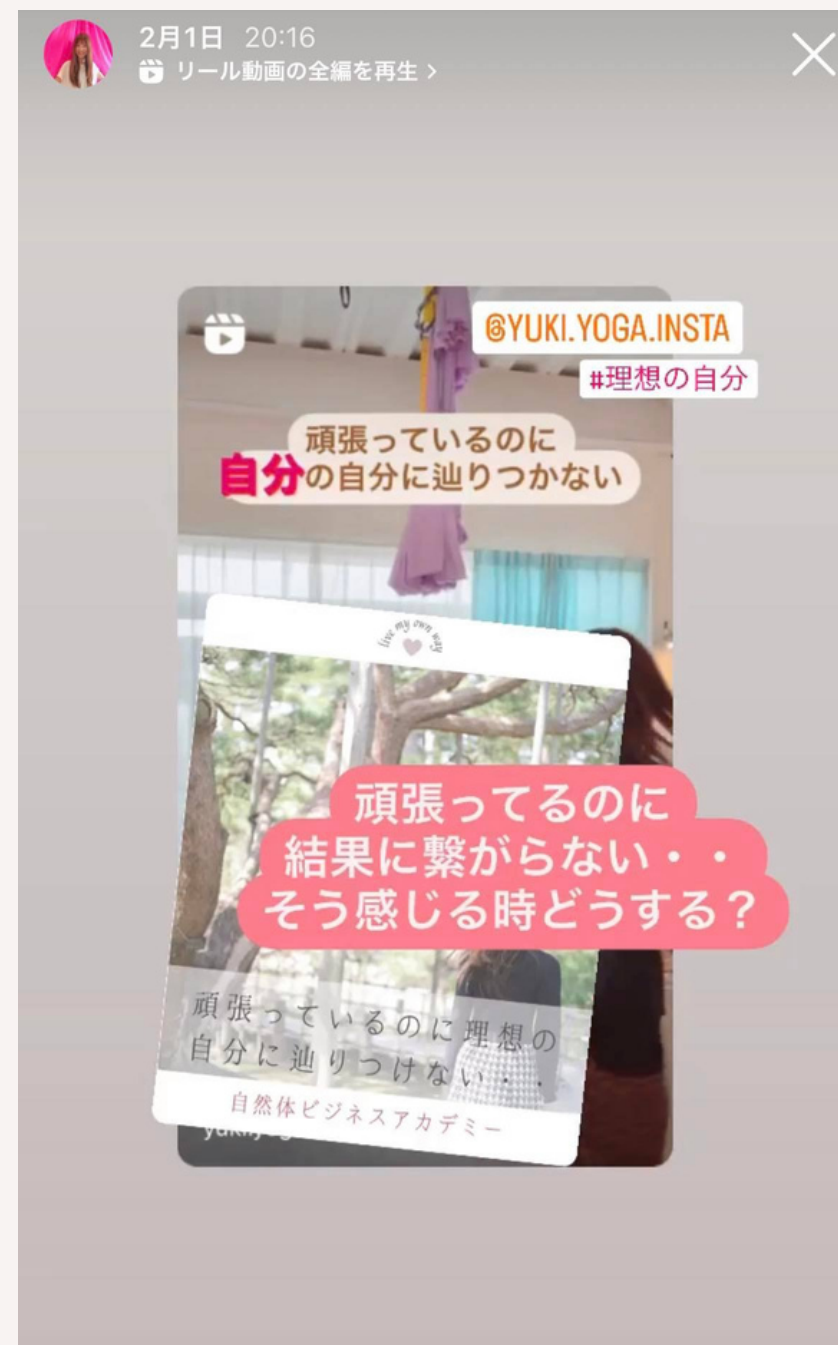
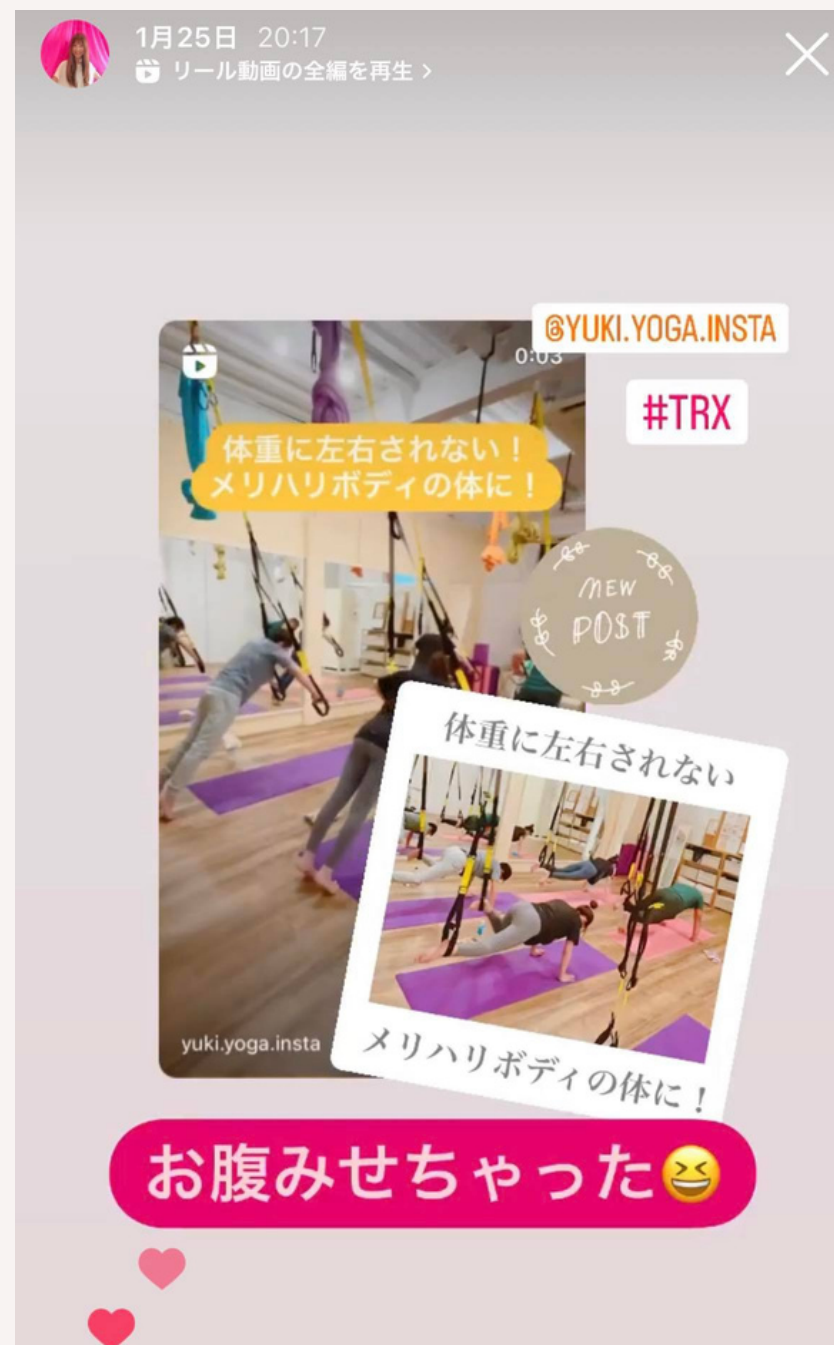


⑨ストーリーズにもシェア

- ・ストーリーズからも閲覧してもらおう



ストーリーズから見てもらうコツ



- カバーを少しかぶせてチラ見せ
- 気になるを引き出す言葉をプラス
- 投稿してスグにシェア

⑩更新頻度が高い

更新頻度が低いと
再生回数が上がりにくい



現在の私のインスタ

ハッシュタグ検索で上位に上がるようになりました



リールを作ってみよう

リール初心者さん向け
T O D O リスト

ルールを作ってみよう

- ①どんなルールを作るのかを決める
- ②音源を決める
- ③動画を決める
- ④タイトルを決める
- ⑤動画を撮る
- ⑥文字を入れ、音楽に合わせて文字を調整する
- ⑦キャプションを書く（ハッシュタグも）
- ⑧カバーを設定する

リールを作ってみよう①

自分の業種に関連する内容で3選を考えよう！

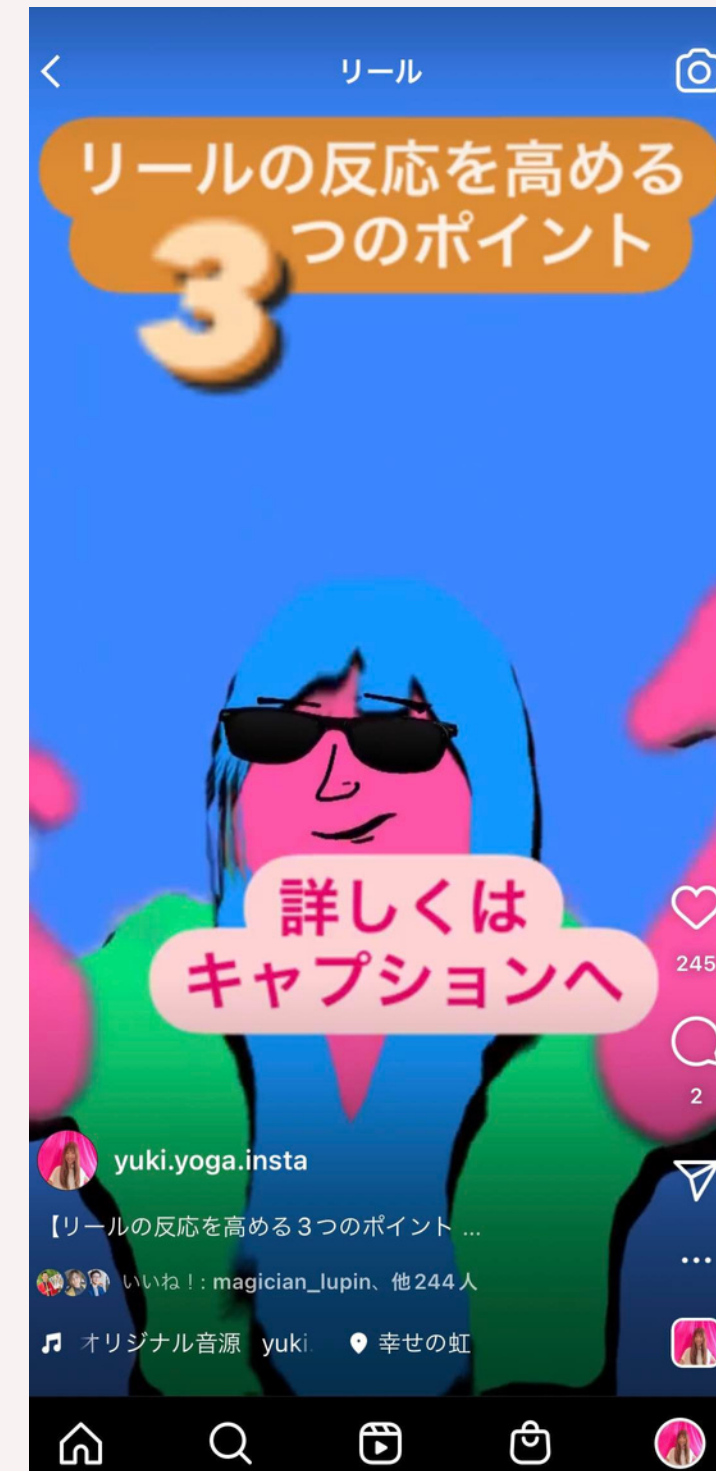
例えば・・・

【タイトル】 リールの反応を高める3つのポイント

- ・最初の1～2秒で惹きつける
- ・トレンドの曲を利用する
- ・基本7～15秒の動画

【C T A】 詳しくはキャプションへ

リールを作ってみよう①



https://www.instagram.com/reel/Cdx4dhXD5Dy/?utm_source=ig_web_copy_link

リールを作ってみよう①

カバー



キャプション

yuki.yoga insta 【リールの反応を高める3つのポイント】

今流行ってる
インスタの「リール」

みんなやってるから
よし！トライしてみよう～👉

と、ドキドキしながら
初投稿をした方も多いかな？

頑張ってやってみたのに・・・
全然再生回数が上がらない😓

反応が薄～い😓

そんな時に、
意識してほしい
ポイントがあります👉

絶賛！リールにハマってる私
早速シェアします～😊🎵

リールの反応を高める
3つのポイント

①最初の数秒に
惹きつける工夫をする

ショート動画は
最初の1～2秒で
見てもらえるかどうか？
が決まります。

何を提供する動画なのか？を
明確に文字入れると良いです。

②トレンドの曲を利用する

トレンドの曲を使うことで
バズる確率が高くなります。

今どんな曲が流行っているのか
どんどんリサーチしてね！

③基本7～15秒の動画

ショート動画はなかなかの
クオリティーがないと
30秒の動画を最後まで
見てもらえません。

最後まで見てもらえることを
意識してね！

👉👉👉👉👉👉👉👉

5月17日～5月24日期間限定！
＼特別価格／

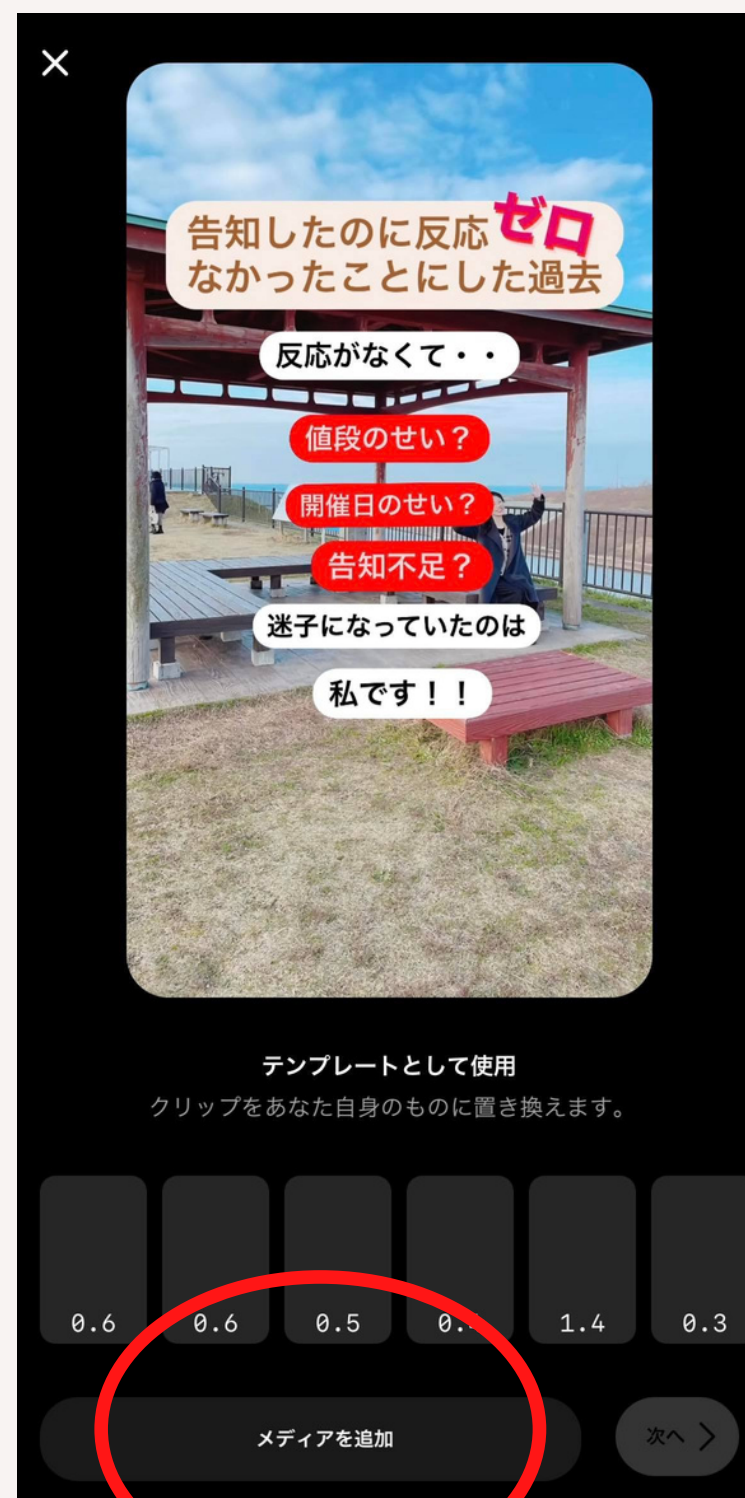
初心者さんでもリール投稿が
マスター出来るようになる
リール動画講座をお届けしてます。

プロフィール欄
lit.link タップ
↓
1番上の
「機械音痴な初心者さんのための
3ステップリール動画講座」タップ

▼ フォローミー ▼
@yuki.yoga insta
↑↑↑クリック
👉👉👉👉👉👉👉👉

#インスタ集客 #起業コンサル #ビジネスコーチ #女性の働き方
#ヨガ講師 #リール #sns集客 #リール投稿 #インスタ初心者 #イ
ンスタノウハウ

リールを作ってみよう②（テンプレート機能）

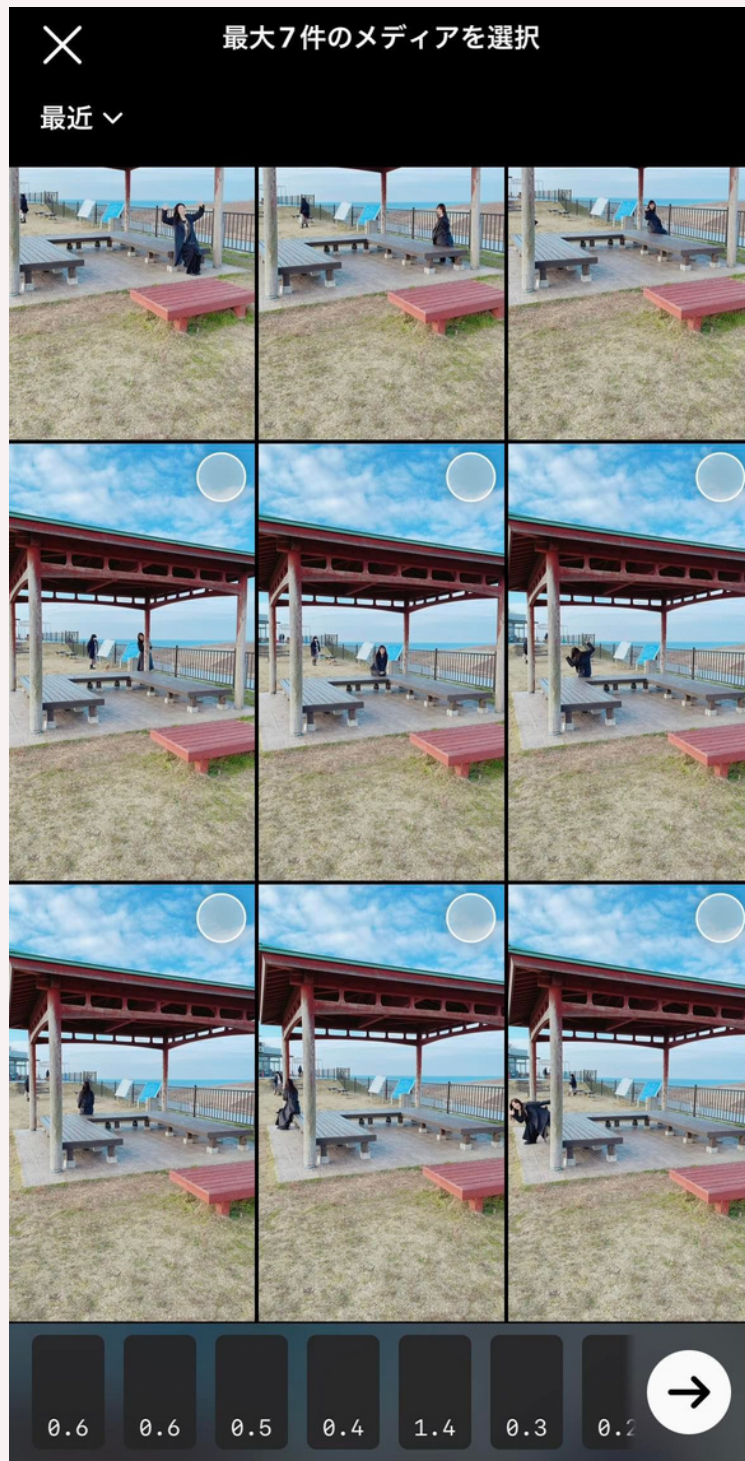


使いたい音源を使用している
リール動画と同じカット数・秒数で
リール動画を作成することが出来ます。

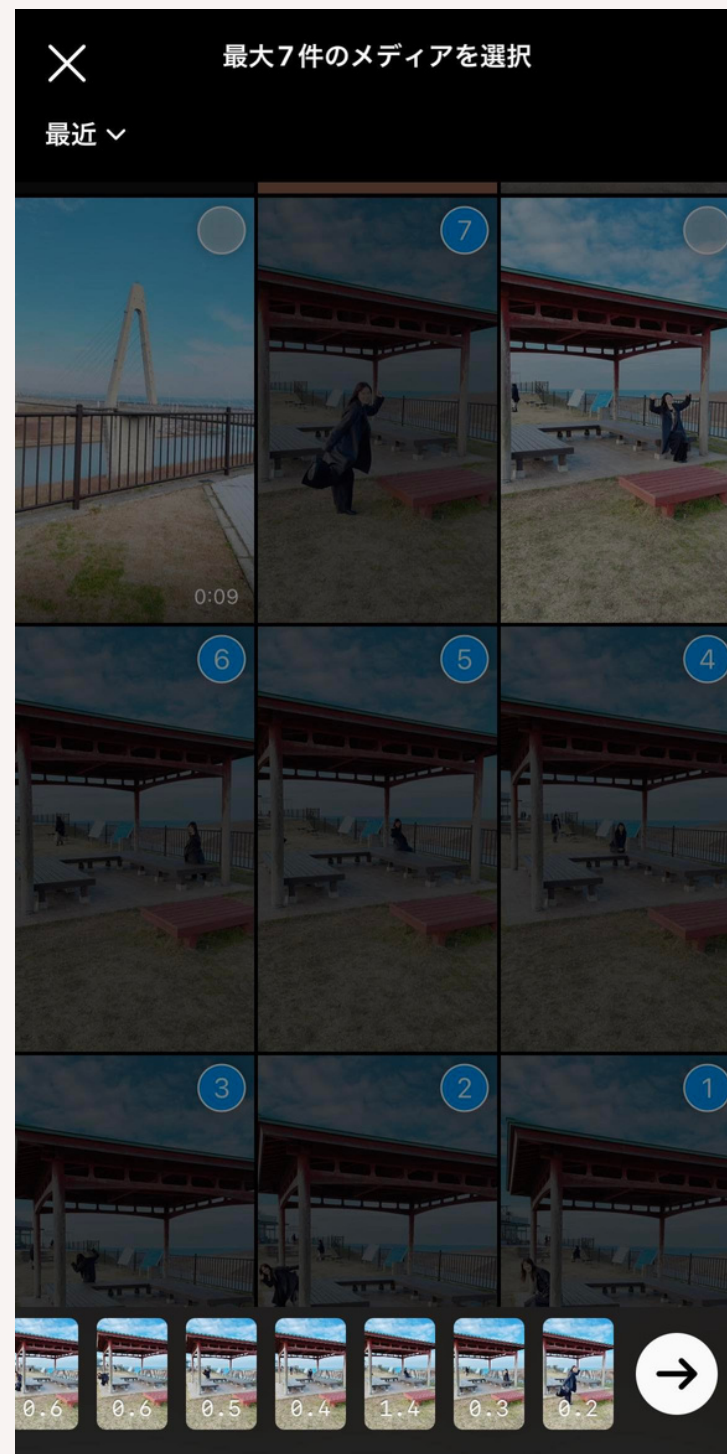
画像の赤枠のように、
カットごとに秒数が記載されているので
それぞれのカットにあてはめたい
画像・動画を入れるだけで完成。

リールを作ってみよう②（テンプレート機能）

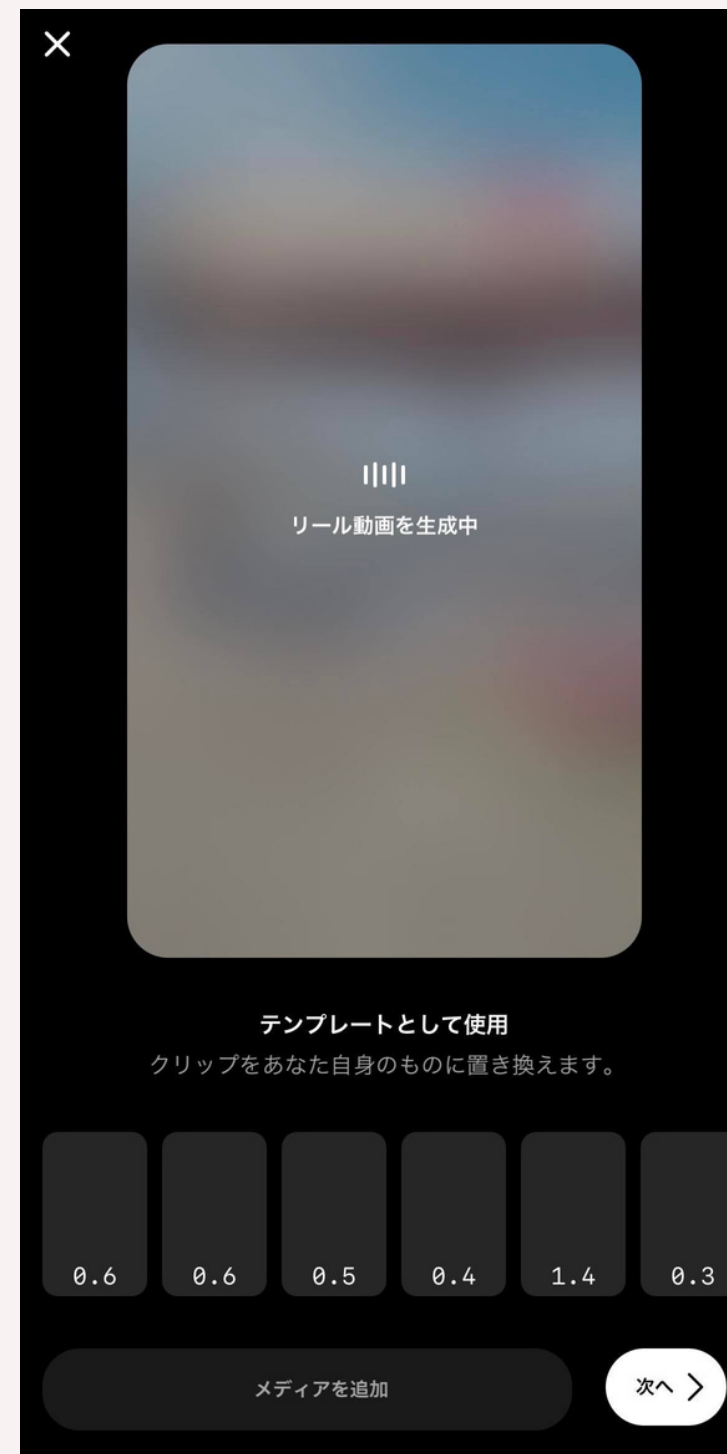
9：16で画像を用意



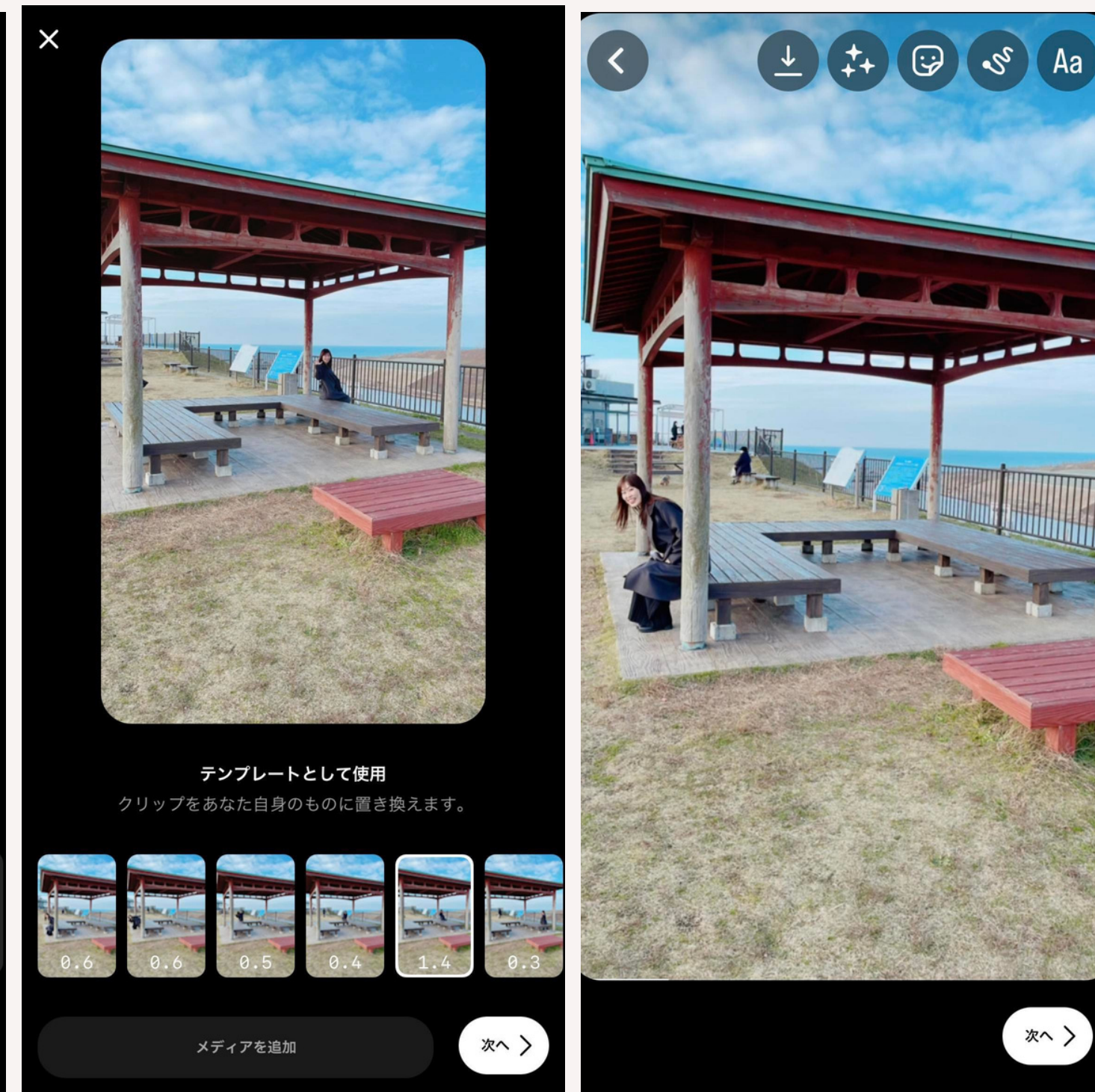
順番に選ぶ



画像がつながる

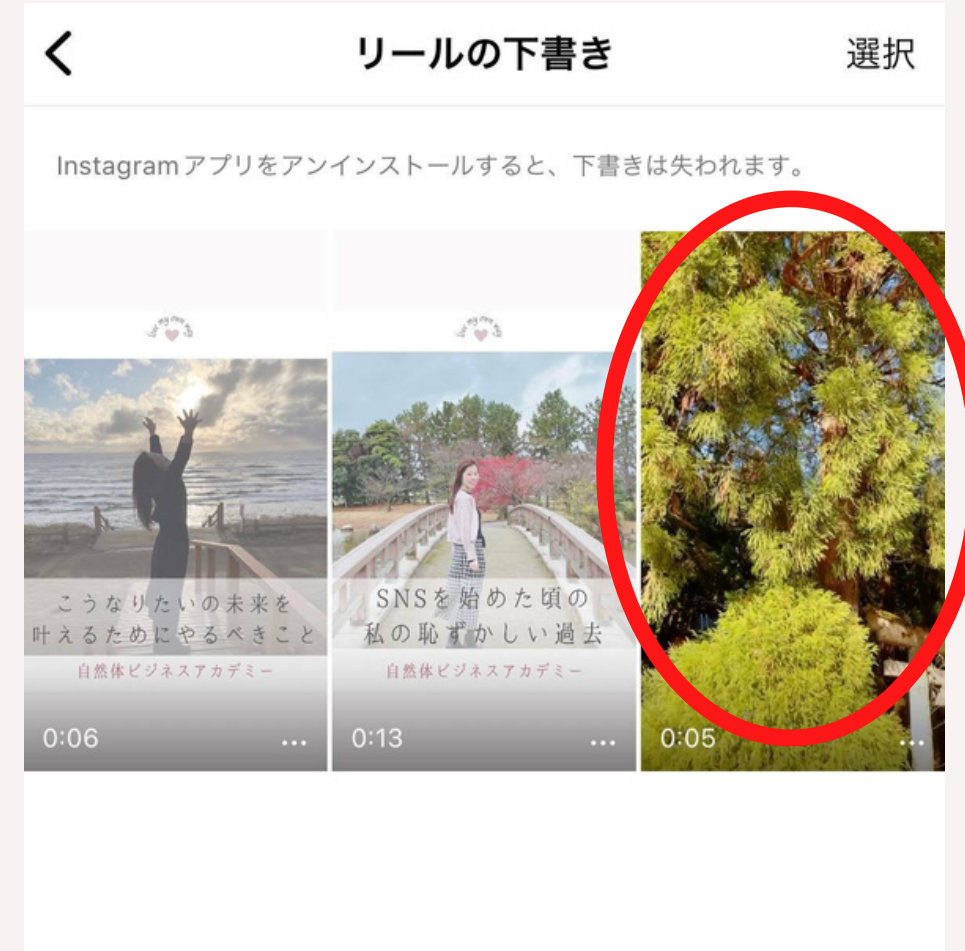
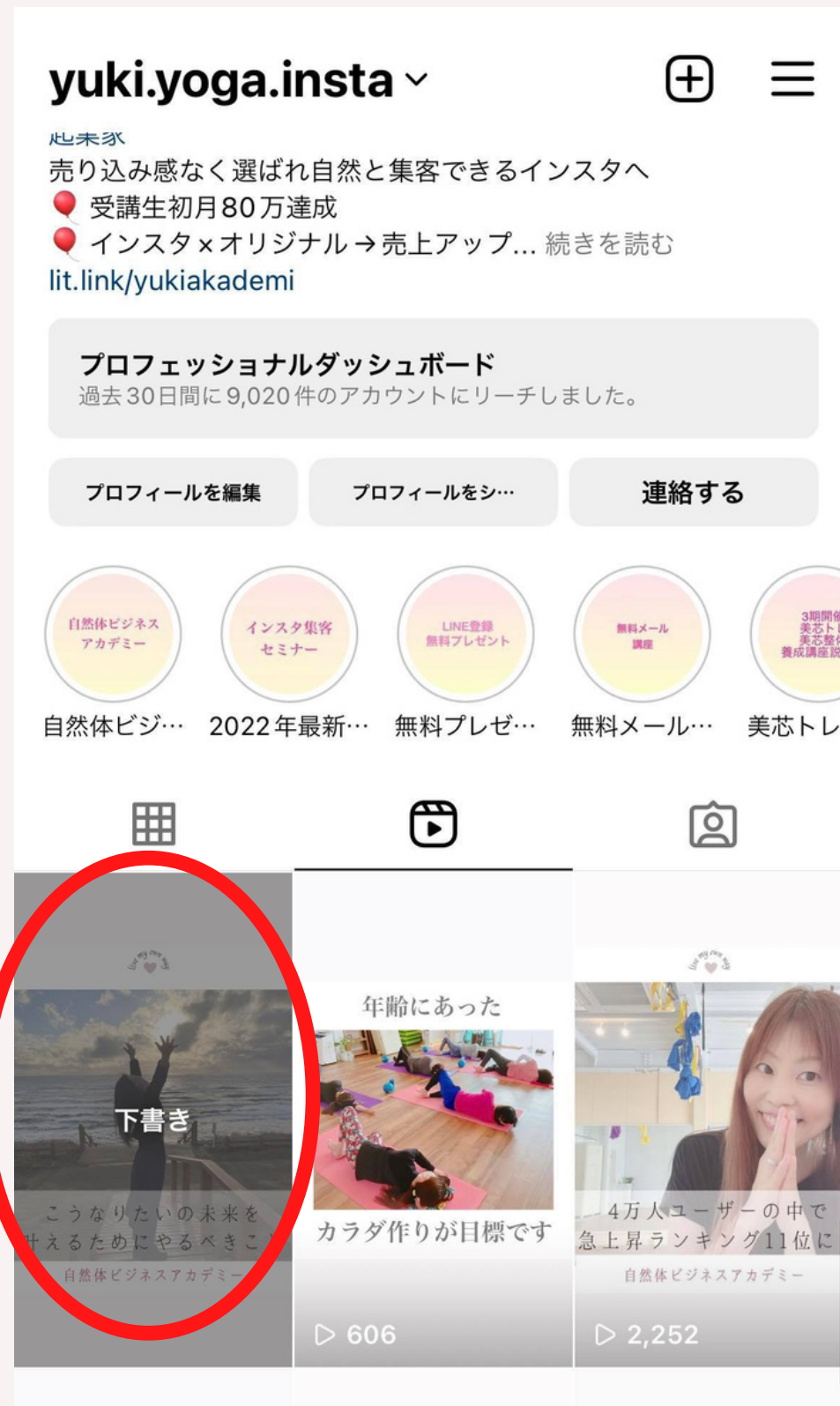
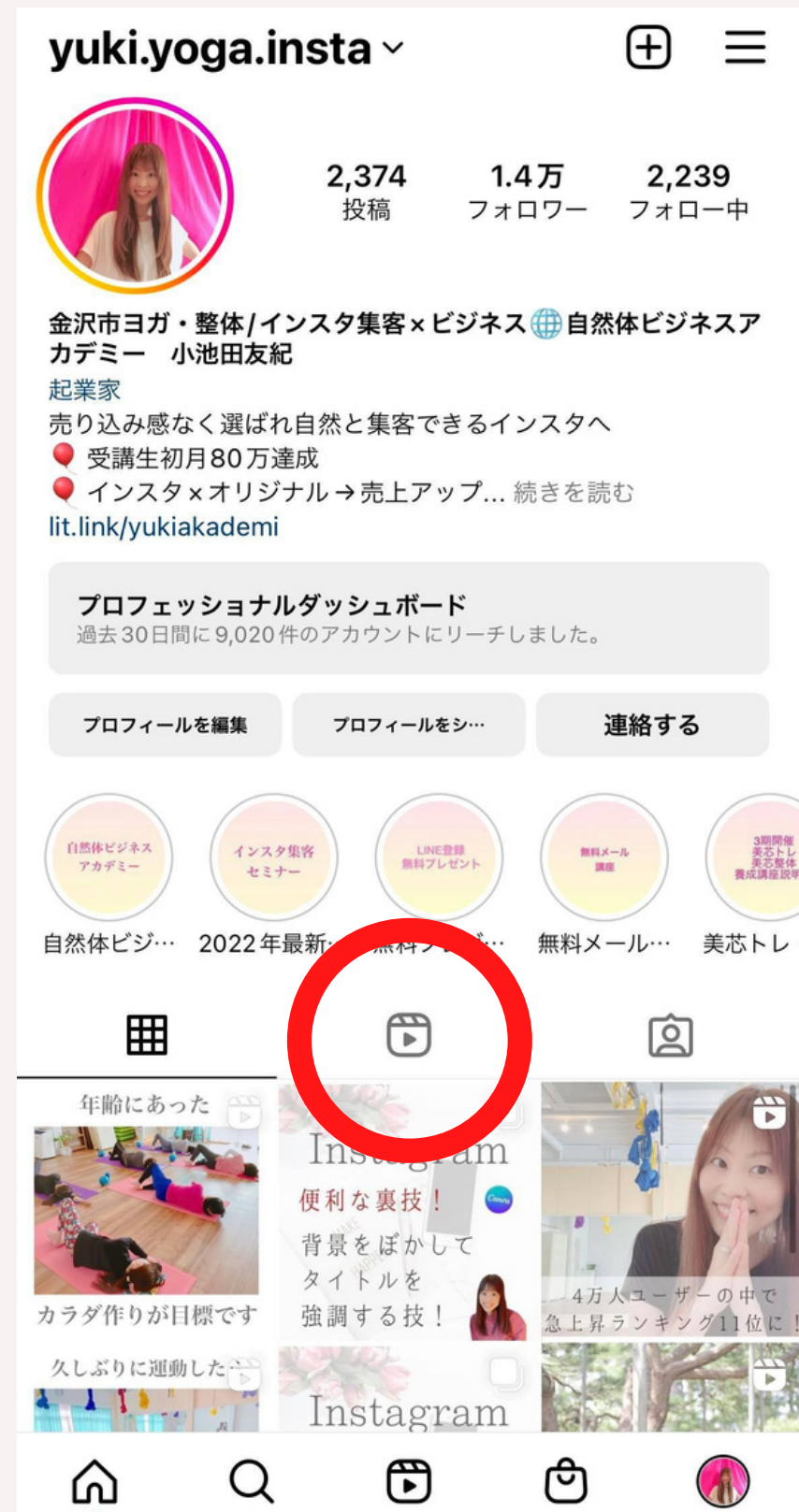


文字入れをしていく



https://www.instagram.com/reel/Cng6MpTq-AF/?utm_source=ig_web_copy_link

リールを作成して保存（保存場所）



日時設定機能

リール作成後



① 詳細設定タップ

② ここをタップして青くする



③ 日時を選ぶ

④ 日時設定タップ

おわりに

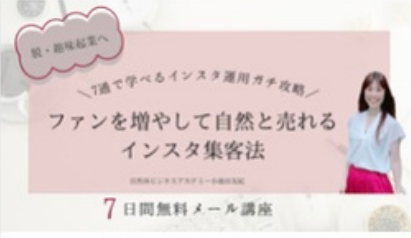
お疲れ様でした。
本日の講座のゴールは、

- ・ リールの基礎が分かる
- ・ リールを作成してみる
- ・ リール投稿が楽しみになる


少しでも出来ることから
初めてインスタを
楽しんでもらえたらうれしいです。



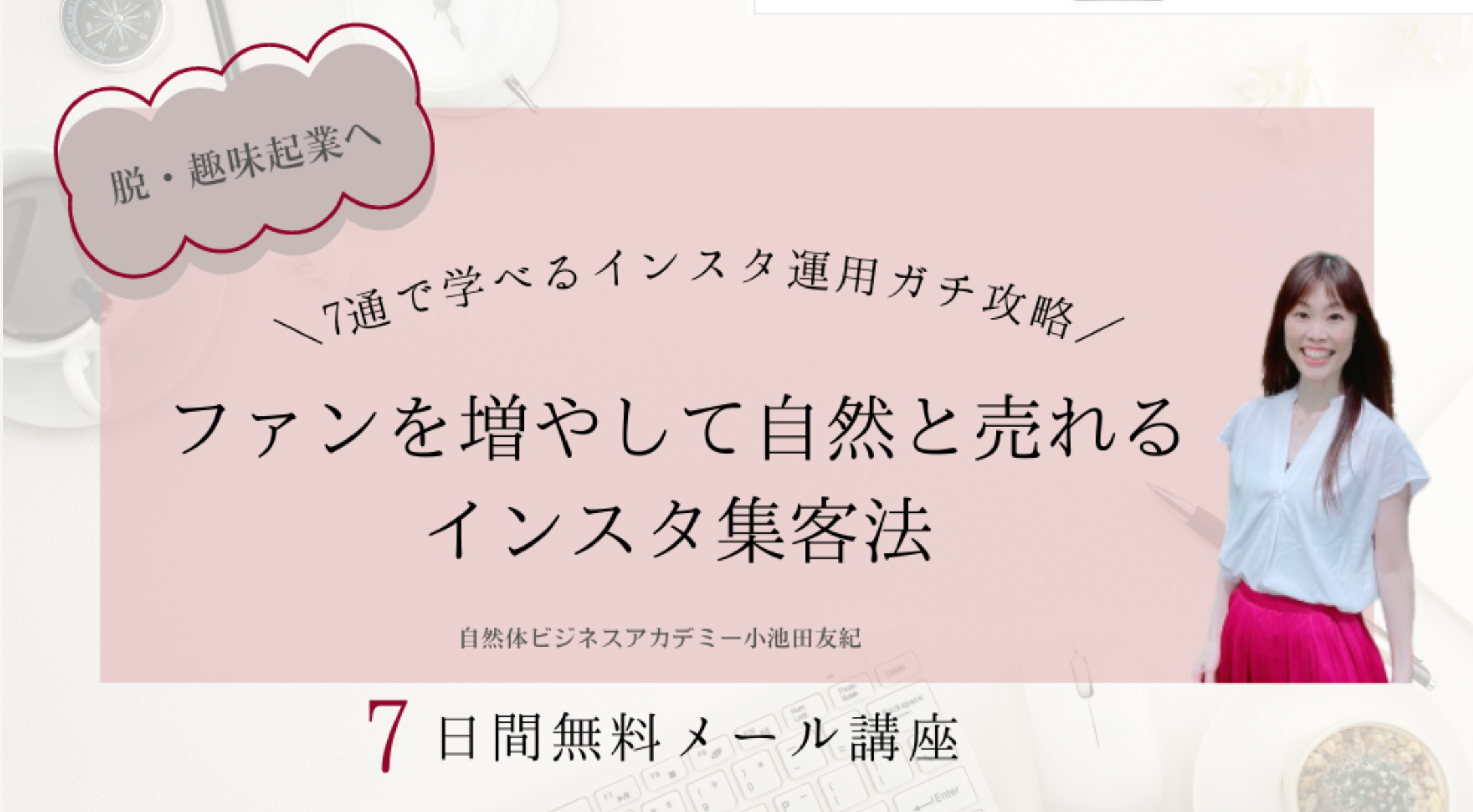
お知らせ



8位 (↑ 189) 7通で学べるインスタ運用ガチ攻略！ファンを増やし自然に売れるインスタ集客法



ヨガ・整体・自然体ビジネスアカデミー
小池田友紀(4.0万)



脱・趣味起業へ

7通で学べるインスタ運用ガチ攻略

ファンを増やして自然と売れる
インスタ集客法

自然体ビジネスアカデミー小池田友紀

7日間無料メール講座

<https://resast.jp/subscribe/222588>