

まずは皆さんの自己紹介

- ①お名前、地域
- ②職業
- ③参加した理由
- ④最近「興奮！」したこと

オンラインセミナー受講の注意事項

- このレジュメは後ほどメールで送ります
- 周囲が騒がしい場合はミュート設定を
- このセミナーは録画し、メンバーに
- 公開されます。（撮影はここからです。）

★ 個人事業主のための五つ星ビジネス経営塾 ★
自分ブランド構築オンラインサロン



フォロワー爆増え!
初めてでも出来るリール動画

Agasa紹介

- ライフコーチ & ヨガ講師
- 京都在住
- 小1のやんちゃ娘のママ



- 経歴：高校京都→アメリカの大学に留学4年→
外資系アパレル&グローバル人材育成の仕事
(サラリーマン10年) →娘0歳の時に起業

講師紹介

使命：しなやかな【マインド】と【健康な心と身体】を
持ち合わせ日々の【習慣化】で長く愛される
【自立】した女性へとサポート

提供サービス：

- コンサルティング&セミナー800名
- ヨガビジネス養成講座 8期目
- Be yourself Plus 4期目
- 英語でベビーヨガ&キッズヨガ養成110名
- 低空リラクシングエアリアルヨガ養成
- サップヨガ@琵琶湖
- インサイドフローetc...



講師紹介

Ole
yoga consulting

現在、絶賛小さなヨガスタジオを作っており
走り回っております！



2つの グラントルール

グランドルール①

✓ キャッチ、リリース、キープを心がける

なんとなく心が動くモノ

キャッチ

動かないモノ

リリース

使えるか分からないモノ

キープ

誰かに言われたからではなく
自らが選択する意思を大切にする = 自立

グランドルール②

Ex.100のダイエット方法を知っている人と
1のダイエット方法を毎日やっている人と、
どちらが結果出るか？

✓ 「知識」 < 「体験・実験」

まずはやってみる精神で見切り発車でOK！

出来る出来ないはなく、やるかやらないか。やった先で悩む



なぜリールはすべきか？



リールやった方がいい
ことは何となく
分かるけど。。。

なぜリールはすべきか？

「フォロワー以外の多くの人にも
動画を見てもらえる可能性がある」
(新規集客)

でも、本当にそうなのか？
集客効果はある？
ルールに力入れるべき？

Agasaの リール実験結果

～2024年1月からリールのやり方を変えてみた～



agasa_yoga

プロフィールを編集

アーカイブを表示



投稿1530件

フォロワー4404人

フォロー中3021人

【京都】Agasa | コンサル×ヨガであなたの心に火をつけ🔥やりたいを形にする専門家

@agasa_yoga ✓

監督/コーチ

しなやかな【マインド】と【健康な心と身体】を持ち合わせ日々の【習慣化】で長く愛される

【自立】した個人事業主へとサポート

▶3/10京都御室に小さなヨガスタジオオープン

@sunny_you_yoga

▶... 続きを読む

🔗 lit.link/agasahashimoto ✓



SUP YOGA



セミナー



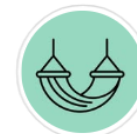
スタジオ 🌻



怜依



クラブファン



エアリアル



個別コンサル

① リールの方がリーチが多い (より多くの人に見てもらえる)

通常文字投稿

775

リーチしたアカウント

82.8%
フォロワー



17.2%
フォロワー以外

849

リーチしたアカウント

84.6%
フォロワー



15.4%
フォロワー以外

656

リーチしたアカウント

81.1%
フォロワー



18.9%
フォロワー以外

967

リーチしたアカウント

74.7%
フォロワー



25.3%
フォロワー以外

リール投稿

1,935

リーチしたアカウント

69.3%
フォロワー



30.7%
フォロワー以外

2,421

リーチしたアカウント

47.5%
フォロワー



52.5%
フォロワー以外

2,434

リーチしたアカウント

54.1%
フォロワー



45.9%
フォロワー以外

1,650

リーチしたアカウント

63.1%
フォロワー



36.9%
フォロワー以外

② リールの方がフォロワー以外の人に届きやすい

通常文字投稿



平均18%

リール投稿



平均40%

③ コメント、いいね、保存の 数もリールの方が多い



動画の方が情報量が多いため、文字投稿だけよりもフォロワーの心に響く

ですが！！！！

AGASAの一番の成果：

生徒さん、クライアントさん、
友達とのコミュニケーションが
ルールを通して断然増えた！

インスタグラムの理念とは？

情報や体験をシェアすることを通
して「人と人との関係強化」
を実現すること

インスタは集客ツールではなく 根本はコミュニケーションツール

有益な情報&楽しい情報をリールで提供しながら
コミュニケーションを取れていることが大事。

コミュニケーションが深まると

そこから信頼関係が生まれて

自然と集客にも繋がる！

知っておきたい
アルゴリズムとは？

アルゴリズムとは？

表示するコンテンツの順番（ランク付け）や
「おすすめ」コンテンツを決める**規則**



= インスタのルール的事

どうやってランク付けされる？

下記「指標」をもとに、ユーザーごとに
興味を持ちそうな投稿を予測して表示順位を決定

- アカウントのフォロワー数
 - いいねの数
 - インスタ上のユーザーの行動
 - 投稿内容
 - 投稿者の情報
 - ユーザーの好み
 - シェアされたタイミング
 - 使用デバイス（PCかスマホか）
 - いいねを押す頻度
- など数千個に及ぶ

なんだけど・・・実は、

フィード投稿やストーリーズ、リールなど

投稿方法によって重要視される
指標が異なる！



リールのランクの上げ方

- リール動画を再シェアする
- 「いいね！」する
- 保存する
- コメントする
- 動画を最後まで観る（視聴維持率）
- 音源ページに移動する



リールのアルゴリズム 最大の特徴は

「ユーザーが楽しい！面白い！と
思うものかどうか」を重視して
ランク付け

知っておきたい

8のルール基本知識

①解像度が低い & ぼやけているはNG



iPhone15&16オススメ！
シネマチック撮影で
リール作りが楽しくなる

② □ゴやウオーターマークが入った他のアプリから再利用された動画はNG

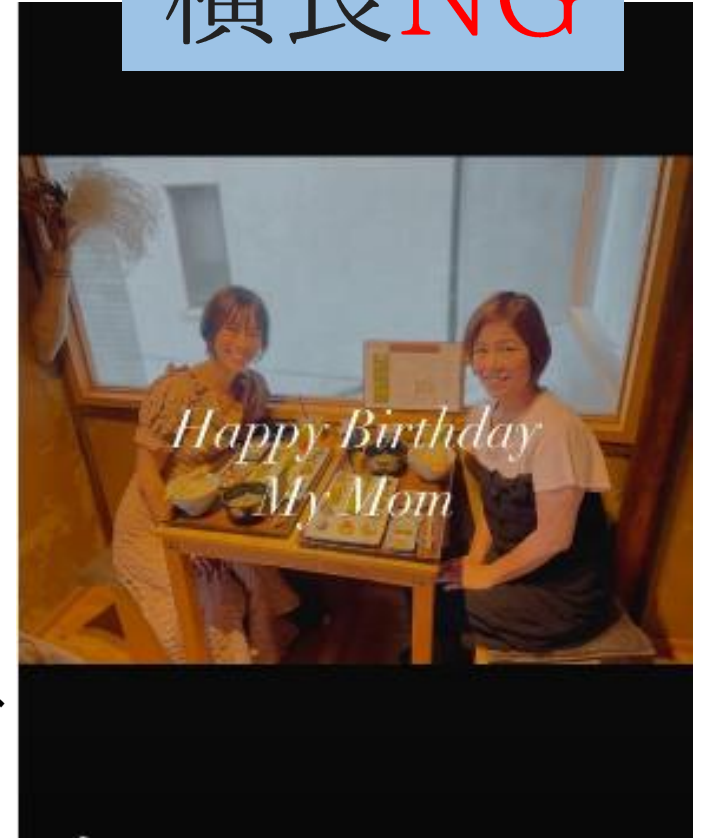


③縦長の動画と画像を使う

縦長○



横長NG



※横長の場合は、
ズームアウトして
使うとよい！

④ 音声と字幕はマスト



Hello!

視聴維持率大事！

⑤長さは60秒以内 (長いと離脱が増える)



Agasaがいいなと思う人達調べ：

- 長さは内容&サービスによる。
- ただ見せる系なら短く。
例：サップヨガ、開催レポート
- お役立ち&語り&学んでもらう系なら45秒以内。

⑥初めの 3 秒で惹きつける

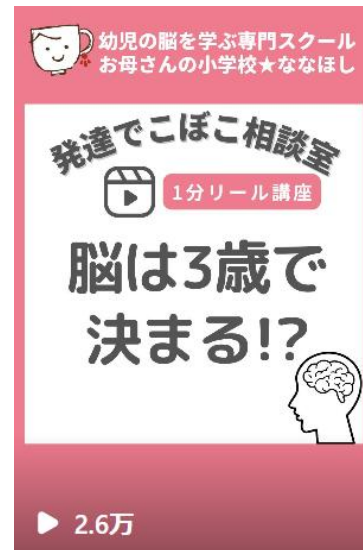
タイトルや初めの言葉、動画で「何？」
「どういう事？」と思わせるのが大事



結論型



問いかけ型



そうなの？
どうやったの？ 型



ストーリー型

ワーク & シェア：

- ①：リールが上手な人は、どんな風に
初めの3秒で惹きつけているか調べてみよう！
- ②：最近投稿したリールを惹きつけるために
どんな風にその3秒を変えられる？

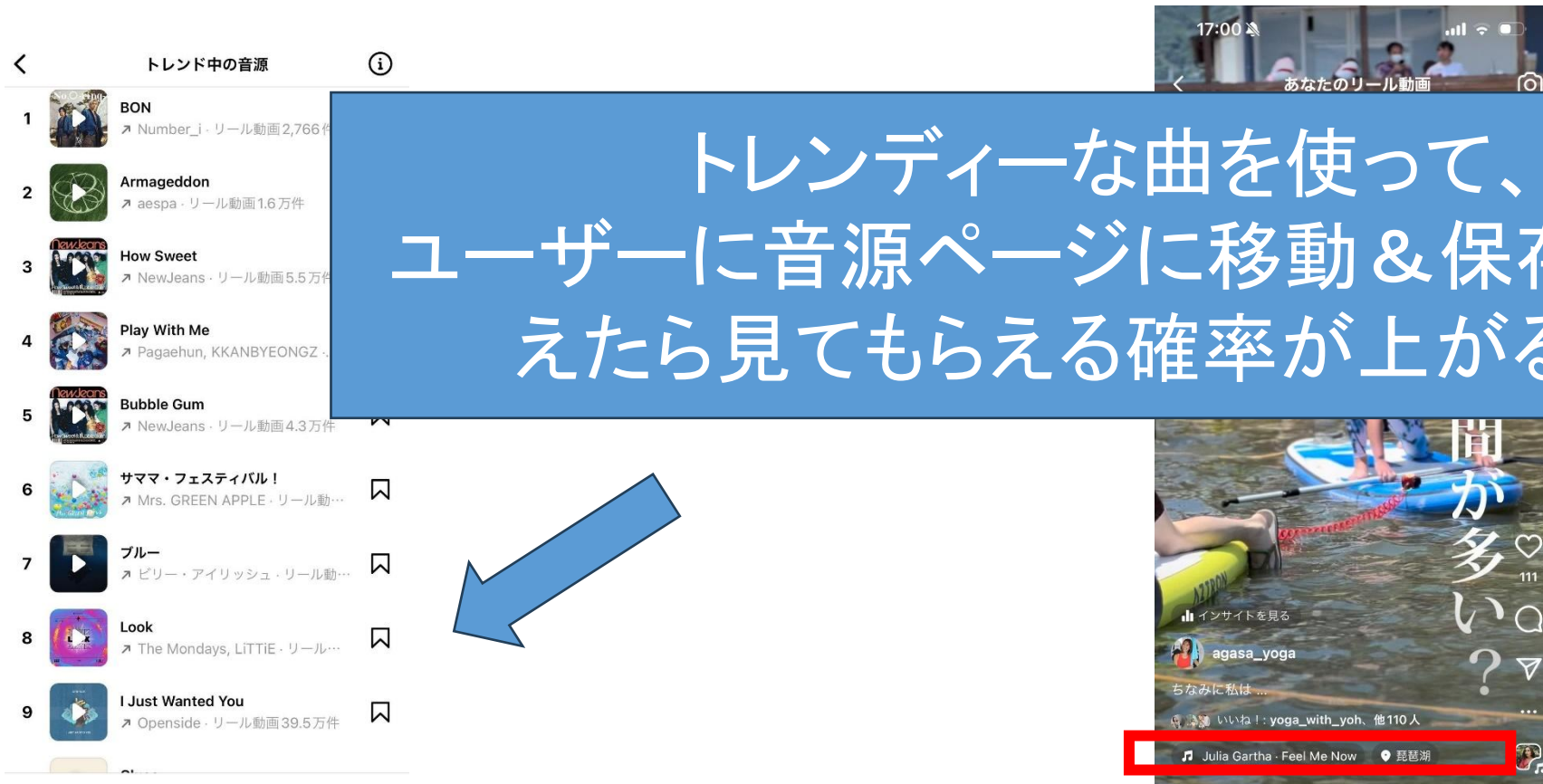
⑦ テンポよく 3秒ずつ 動画を切り替える

- 切り替えが多い方が飽きずに
見られやすい
- 倍速を使うのも Good !



⑧流行っている曲を使う

みんながよく使っている曲は保存しておく癖をつけよう！



から Get
音源 クリック
の音源
クをクリック

ワーク：

今トレンドである音源を
いくつか保存しよう！

- 色々な種類の音楽を保存しておくのがオススメ。楽しい系、しっとり系、穏やか系、ノリノリ系など。投稿するリールの内容によって合わせらえる
- 日本語の歌詞が入っている音は、語り系だと頭に入ってこない所以要注意

ここまで聞いて深呼吸



まずは1つ、2つ取り入れて
やっていくのでOK！

事前準備タイム！

① リサーチ準備

提供しているサービスや<sup>Ole
yoga consulting</sup>
世界観によって
作るルールは変わる！



どんなルールを作ってみたい？

(例) 色んなルールがある！

実際に話す系



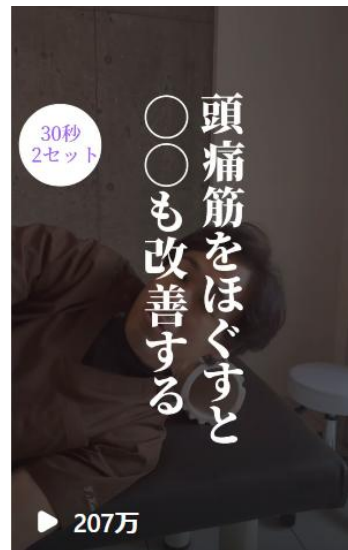
アフレコのみ系



動いて見せる系



動き&画像系



既存画像メイン系 動画だけで伝わる系



ポイント：1から作ろうとせず、まずは真似る！

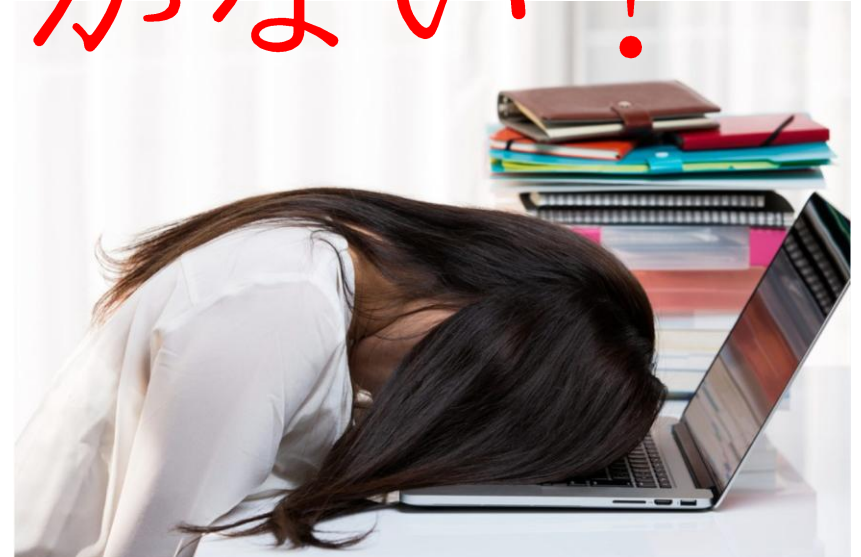
【ワーク & シェア】

真似したいリール動画を
とにかく保存しよう！
同業者でなくてもOK



②動画準備

リールが続かなく1番の理由が、
アップ出来る動画がない！



◆どんな動画用意する？

1. 自撮り（ヨガ、施術、一人しゃべり）
2. 既存動画（※Canvaから）

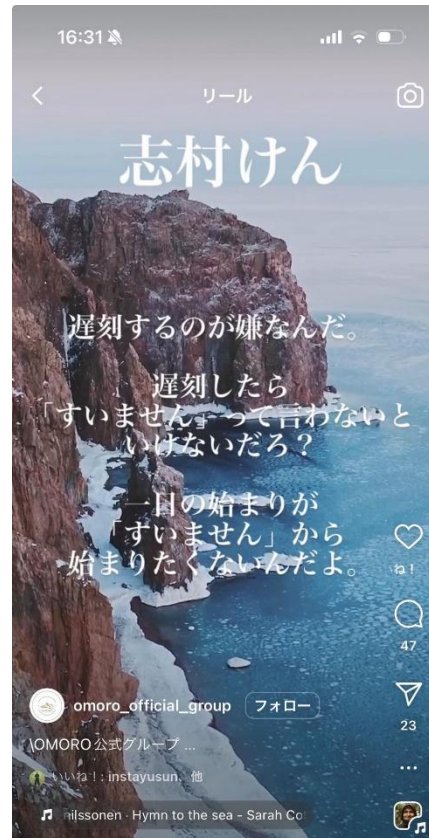
◆どんな動画用意する？

1. 自撮り（ヨガ、施術、一人しゃべり、景色）



◆どんな動画用意する？

2.既存動画（※Canvaから）



※Canvaから簡単にやり方を説明

【ワーク & シェア】

どんな動画を事前に
準備しておきますか？
いつそれを撮影しますか？

◆ポイント

- 自分が入っている動画の方がリーチは高い傾向にある
(顔出し出来ない&したくない人は既存・背景の動画を使う)
- 普段から動画を10秒くらいずつ撮って残しておく癖付け
(ヨガならレッスン前に少し撮影しておく、
サロンの雰囲気動画にとっておくなど)
- 抵抗がない方は、自撮りのパソコン打っている姿とか取る
のもあり。もろろんそのまま画面に向かって話すのもOK

② リールカバーの準備

◆ポイント

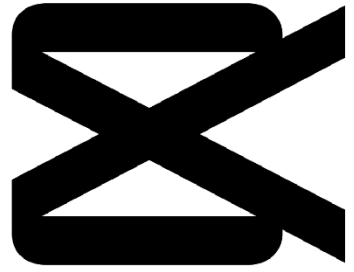
<Canvaを使って実践タイム>

- “リールカバー” または、“ストーリーズ” で検索
- 文字が真ん中に寄っているものを選ぶ
- カバーは面倒なので基本毎回同じものを使う。（文字だけかえるのでOK）
- 強調したい文字は大きく



【ワーク】

カバーを一つ選びましょう！
保存して、携帯にダウンロード
しておきます。



動画編集アプリ
CapCutを使って
動画を作ろう！

※VLLOでもOK 

1.動画のカット

- ・カットの分割方法
- ・いらない動画はゴミ箱へ
- ・写真&動画追加
- ・横写真&動画はピンチアウトで縦に変更
- ・間違えたら戻るボタンを押す
- ・「最後のCapCutマーク」は消しておく

2.動画の倍速

- ・倍速にした方が視聴維持率保ちやすい
- ・「速度」→「通常」で倍速に
- ・「曲線」は緩急を付けたい時

3.動画の入れ替え

- ・「動画選択」 し長押し→順番変える
- ・「ミュート」 で動画の音を消す

4.動画のトランジション

- ・動画のつなぎ目に緩急を入れるため
- ・動画のシーンが大きく変わるところに
入れるのが良い（入れすぎない）
- ・つなぎ目の「白い□」を押す
- ・トランジションの長さも変えられる
- ・サウンドエフェクト

5.テキスト入れ

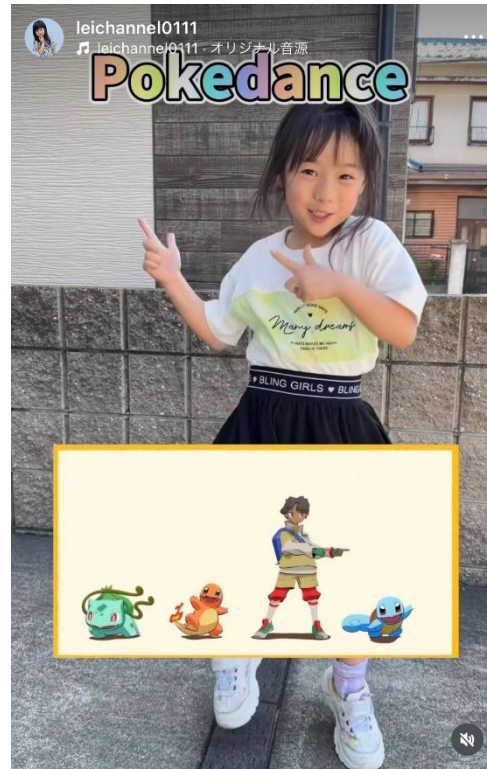
- ・「テキスト」押す
- ・フォントを選ぶ（自分のアカウントのテーマに合わせる）
- ・動画は太めのフォントの方が見やすい
- ・「スタイル」で見やすく
- ・場所は真ん中か少し真ん中より下で
- ・「エフェクト」&「アニメーション」
- ・テキストはコピーして使う
- ・最後に誘導キャプションを入れるのもok

6.音声入れ

- ・テキスト読み上げ機能
- ・自分の声を入れる(アフレコ) ※先に文字がある
- ・自動キャプション (勝手に字幕付く)

7. オーバーレイ

- ・はめ込み（写真、フリー素材、動画）



8.自動カット

- ・一度CapCutに保存してから文字修正
- ・既存の音楽もインスタ投稿の際に変えられる

※自動カットは、たまに使うくらいでOK

9.ダウンロード&アップ

- ・携帯にダウンロード
- ・Canvaで作ったカバーを選ぶ
- ・保存した音楽を載せる

【ワーク】

さっき保存した動画の中から、
こんな動画を作りたい！
というモノを1つ選ぶ

まずは自分のレベルに合ったモノで
一気にハードルを上げない！

【ワーク&シェア】

実際にどんな

ルールをアップするか1つネタを
考えよう！

ポイント:

- どんな発信内容？
- どんな動画を使う？
- 3秒惹きつけポイントは？
- フォントは？
- 音声は自分の声？既製？文字だけ？ など



【Q.】 リールで作るべきモノと
通常投稿の使い分けどうしてる？

【A.】 通常投稿はじっくり読んでもらいたいもの
例：告知、お客様の声、スケジュールなどは投稿で
日々のお役立ち情報や、開催レポートなどはリール

【大切なこと】

ポイントは今日学んだことを
全部やろうとしないこと！

まずは、1つ2つだけ取り入れてやってみるでOK

(例) 音声で自動キャプションにトライ！

フォントをもう少しいじってみる！

笑い&楽しさを追加してみる！

オーバーレイを使ってみる！など

【最後に伝えたいこと】

ある程度「型」を守ったら、あとは
自分がエネルギー乗せて
楽しく上げられているかが一番大切！

作成に時間をかけすぎて、
「本質」を見失わないように！
「検証」&「実験」を繰り返してみよう！



質疑応答タイム



【応援＆ご支援のお願い】

長年の夢だったスタジオオープンに向けて
クラウドファンディング
に挑戦！

”京都に低空エアリアルが出来る
ヨガスタジオを作りたい！”

「繋がる幸せ」を感じる場所を
一緒に作りませんか？

期間：
2/18(火)21時
～
3/31(月)23時



明日2月18日（火）21時～開始

【トークリールの動画講座】

情報量5000倍！
伝えたい人にズキュンと届ける！

誰でも出来る！
トークリール入門
セミナー

※アーカイブ受講OK



動画講座

クラファン内でも2月末販売予定！