2026年11月版　無料配布資料

ショート動画のAIプロンプト集

ネタ出し・冒頭フック・台本・撮影・投稿文・方言・インサイト分析まで31本

はじめに	基本設定	1本
第1章	ネタ出し	4本
第2章	冒頭フック	5本
第3章	台本	6本
第4章	撮影準備	4本
第5章	テロップ・投稿文	4本
第6章	方言・ローカル	3本
第7章	インサイト分析	4本

トリニイク
TORINIIKU

SNS運用代行トリニイク
運営：株式会社みうら（岡山）
https://sns-agency.jp/

このプロンプト集の使い方

1 **最初に「基本設定」を貼る**

0番の基本設定プロンプトに、業種・地域・見てほしい人などを書き込んで、最初に1回だけ貼ってください。以降のプロンプトが短くても、狙いに合った答えが返ってきます。

2 **【　】の中を書き換える**

【　】は、あなたの内容に書き換える場所です。「例：」の部分は消してかまいません。

3 **出てきた答えは、そのまま使わない**

AIの答えは「たたき台」です。自分の言葉に直し、出演者が言いやすい言い回しにしてから使ってください。

4 **事実・数字・方言・行事は必ず確認する**

AIはもっともらしい間違いを書くことがあります。数字や制度、行事の日付は公式の情報で、方言は地元の人に読んでもらって確認してください。

5 **お客様の個人情報は入れない**

お客様の名前・住所・電話番号などは、AIに入力しないでください。

6 **AIで作った映像を投稿するときは表示を付ける**

AIで作った実写風の人物や映像を投稿するときは、TikTokの「AI生成コンテンツ」の設定など、各SNSのルールに従って表示を付けてください。台本やネタ出しにAIを使うだけなら、表示は必要ありません。

ChatGPT・Claude・Geminiなど、文章を書ける生成AIならどれでも使えます。第7章のスクリーンショットを読み取らせるプロンプトは、画像を読めるAIで使ってください。

出力例は、基本設定に「岡山市の工務店（注文住宅）」の例を入れて、生成AIで実際に出力したものを、読みやすく整えて一部を抜粋しています。同じプロンプトでも、AIの種類や回によって答えは変わります。

プロンプトをコピーして使いたいときは、テキスト版（ai-script-prompts.txt）が便利です。記事ページ（https://sns-agency.jp/column/ai-script-prompts.html）からダウンロードできます。

0 基本設定（最初に1回だけ貼る）

AIに、あなたのアカウントの前提を覚えてもらいます。

プロンプト

あなたは、ショート動画（TikTok・Instagramリール・YouTubeショート）の企画と台本づくりのプロです。これから私のアカウントの動画づくりを手伝ってください。次の設定を覚えて、以降の回答はすべてこの設定に合わせてください。

【業種・会社】例：岡山市の工務店（注文住宅）
【地域】例：岡山市・倉敷市
【見てほしい人】例：30〜40代で、これから家を建てる夫婦
【動画の目的】例：資料請求と見学会の予約を増やす
【出演者】例：社長（50代・岡山弁）と若手大工（20代）
【使う媒体】例：TikTokとInstagramリール
【動画の長さ】例：20〜30秒
【言葉づかい】例：会話は岡山弁、テロップは標準語
【NG】例：他社の悪口、大げさな表現、お客様の個人情報

わからないことがあれば、勝手に決めずに質問してください。

コツ ChatGPTの「プロジェクト」や「カスタム指示」、Claudeの「プロジェクト」、Geminiの「Gem」に入れておくと、毎回貼る必要がなくなります。

第1章　ネタ出し

何を撮るかで、動画の伸びはほぼ決まります。AIは「量を出す」のが得意なので、ネタ出しは一番AIに任せやすい作業です。

1-1　季節に合わせたネタを30個出す

1か月分のネタ帳を一気に作ります。

プロンプト

基本設定のアカウントで投稿するショート動画のネタを30個出してください。
条件：
・【時期：例 11〜12月】に投稿する
・お客様が「知らなかった」「得した」と思える内容を半分以上にする
・地元（【地域】）の人が「わかる！」と思う地域ネタを5個以上入れる
・1本で伝えることは1つだけにする
出し方：表にして「ネタ／見てほしい人／冒頭の一言の案／撮影場所」を書いてください。

コツ　30個のうち使えるのは数個でかまいません。良さそうなものに印を付けて「この5つをもっと具体的に」と続けると、精度が上がります。

出力例

時期：11〜12月（30個のうち5個を抜粋）

ネタ	見てほしい人	冒頭の一言の案	撮影場所
窓際だけ寒い家の理由	家を建てる予定の夫婦	暖房を強くしても、この家は暖まりません	モデルハウスの窓際
大掃除が楽になる収納の位置	共働きの夫婦	大掃除がつらい家は、収納の場所が違います	完成見学会の家
冬の現場で大工が朝一番にやること	家づくりを検討中の人	冬の現場、朝一番にやることがあります	建築中の現場
冬の日当たりで差がつく間取り	岡山で土地探し中の人	晴れの国の冬は、日当たりで差がつきます	南向きのリビング
結露しやすい家・しにくい家	賃貸住まいの夫婦	冬の朝、窓がびしょびしょの家は…	窓の結露のアップ

1-2 お客様のよくある質問をネタにする

現場で実際に聞かれることは、見る人も知りたいことです。

プロンプト

次は、お客様から実際によく聞かれる質問です。
【質問を5〜10個貼る】
それぞれを、ショート動画のネタに変えてください。1つの質問につき2案ずつ、「冒頭の一言」と「動画で見せるもの（映像）」をセットで出してください。答えをそのまま説明するだけの動画ではなく、最初に「えっ」と思わせる切り口にしてください。

コツ 質問は、お客様が言った言葉のまま貼るのがコツです。言い換えると、見る人の感覚からずれていきます。

1-3 「これ違うだろ！？」の対比ネタを出す

頼んだものと違うものが来た、という冒頭は、業界で決定的に違う2つを出すだけで台本が完成します。

プロンプト

「これ違うだろ！？」という冒頭のショート動画を作ります。
お客様が頼んだものと、実際に来たものが「決定的に違う」状況を、【業種】の世界で10個考えてください。
それぞれ、次の3つをセットで出してください。
・頼んだもの
・来たもの
・冒頭の一瞬で「何の話か」がわかる背景の映像
違いは、業界を知らない人でも一瞬でわかるくらい、はっきりしたものにしてください。

コツ このフックに欠かせないのは「背景」です。何について違うと言っているのか伝わらないと、フックはかかりません。

出力例

業種：工務店・注文住宅（10個のうち3個を抜粋）

頼んだもの	来たもの	背景の映像
2階建ての家	平屋の図面	図面を広げた打ち合わせの机
対面キッチン	壁向きのキッチン	キッチンを据え付け中の現場
南向きの大きな窓	北向きの小さな窓	建築中の家の窓まわり

1-4 伸びた動画の続編を考える

一度伸びた動画は、続編や同じ型の別テーマも伸びやすくなります。

プロンプト

次の動画がよく見られました。
・内容：【動画の内容】
・冒頭の一言：【セリフ】
・よく付いたコメント：【コメントを3〜5個貼る】
この動画の「続編」と「同じ型で別のテーマ」を5本ずつ考えてください。続編は、コメントで聞かれていることに答える形にしてください。

第2章　冒頭フック

ショート動画は、最初の2〜3秒で見続けるかが決まります。型を指定して作らせると、AIの答えがぐっと良くなります。

2-1　12の型で冒頭のセリフを12本作る

同じネタでも、型を変えると冒頭の強さが変わります。並べて比べるのが一番の近道です。

プロンプト

次のネタで、冒頭（最初の2〜3秒）のセリフを12本作ってください。
ネタ：【ネタ】
次の12の型で1本ずつ作ってください。
①問いかけ・ツッコミ ②対立・クレーム ③意外な断言 ④見る人の心の声を代弁 ⑤違和感・ダメ出し ⑥あるある ⑦状況を一言で伝えるテロップ ⑧結論・数字の先出し ⑨続きが気になる中断 ⑩知らないと損 ⑪「〇〇な人だけ見て」の呼びかけ ⑫感情のこもった第一声
条件：
・1本は15文字前後まで（一息で言い切れる長さ）
・あいさつや自己紹介から始めない
・本編で回収できない、煽るだけの言葉は使わない
最後に、このネタに一番合う型を3つ選び、理由を書いてください。

コツ　12の型それぞれの考え方と実例は、トリニイクの記事「冒頭フックとは？“つかみ”の型12選」で紹介しています。

出力例

ネタ：冬に窓際が寒い理由（窓の断熱）

① 窓際だけ寒いの、なんでか知ってます？

② ちょっと！この窓、結露でびしょびしょじゃが

③ 暖房を強くしても、この家は暖まりません

④ え、窓を替えるだけでこんなに違うん？

⑤ この窓、冬に一番熱が逃げとる場所です

⑥ 冬の朝、窓がびしょびしょ…ありますよね

⑦ テロップ「窓際だけ寒い家の正体」

⑧ 窓の結露を止める方法、3つあります

⑨ この窓、温度を測ったらとんでもない数字でした

⑩ 窓を知らずに家を建てると、冬に後悔します

⑪ 岡山で、冬に窓際が寒い人だけ見てください

⑫ さむっ！なんでこの部屋だけ寒いん？

このネタに合う型：③意外な断言（暖房が効かない原因は窓だと本編で示せる）、⑨続きが気になる中断（温度計の数字を最後に見せられる）、⑫感情の第一声（寒さは表情で伝わりやすい）。

2-2 「意外な断言×見る人の得」を作る

トリニイクの実例で一番伸びた組み合わせです。

プロンプト

次のネタで、「常識を裏切る断言」と「見た人の得」を組み合わせた冒頭を5本作ってください。
ネタ：【ネタ】
形：「(意外な断言)」→「(だから得をする、という一言)」
条件：
・断言は、本編で根拠を示せる内容だけにする（うそや大げさな表現にしない）
・見た人が「自分のことだ」と思える得にする
それぞれに、本編で見せる根拠を1行で添えてください。

コツ 断言が強いほど、根拠が弱いと信用を失います。根拠の1行を見て、本当に言えることか必ず確かめてください。

2-3 冒頭2秒の「4点セット」を作る

フックはセリフだけではありません。テロップ・映像・音・表情をそろえると、言葉が届く前に足が止まります。

プロンプト

次の冒頭のセリフに合わせて、冒頭2秒の「4点セット」を作ってください。
セリフ：【冒頭のセリフ】
・テロップ（音を消して見ても伝わる、10文字前後）
・1コマ目の映像（静止画や会社のロゴではなく、動きのある場面）
・最初の音（その仕事ならではの音、または声）
・演者の表情・動き
音を消して見る人と、音を出して見る人の両方に伝わるようにしてください。

2-4 今の冒頭を直す

伸びない冒頭の多くは「前置き」から始まっています。

プロンプト

今の動画の冒頭は次のとおりです。
【今の冒頭のセリフとテロップ】
この冒頭は、最初の2秒で見る人を引き止められていません。
前置きを削り、別の型を当てた改善案を3つ出してください。それぞれ「改善後のセリフ」「改善後のテロップ」「変えたところ」を書いてください。動画の中身は変えずに、冒頭だけを直してください。

2-5 媒体ごとに冒頭を作り分ける

同じ動画でも、どこから見られるかで冒頭の正解が少し変わります。

プロンプト

次の動画を、TikTok・Instagramリール・YouTubeショートの3つに投稿します。
動画の内容：【内容】
媒体ごとに冒頭を作り分けてください。
・TikTok：アカウントを知らない人に流れる前提で、前置きなしの強い第一声
・Instagramリール：1コマ目とテロップで、何の動画か一目でわかるように
・YouTubeショート：テーマと、見ると得られることを最初に言い切る

第3章 台本

フック→本編→オチを一本の線でつなぎます。AIは条件をはっきり書くほど、使える台本を返してくれます。

3-1 会話劇の台本を書く

2人の掛け合いは、ショート動画で一番使いやすい形です。

プロンプト

次のネタで、【長さ：例 25秒】のショート動画の台本を書いてください。
ネタ：【ネタ】
冒頭の一言：【決めてある場合は書く／なければ「おまかせ」】
出演者：演者A（【役】）、演者B（【役】）
構成：
・冒頭2秒：フック（あいさつなし）
・本編：1つのことだけを伝える。冒頭の疑問に必ず答える
・最後：見た後にしてほしい行動（保存・コメントなど）につながるオチ
書き方：
・「秒数／演者／セリフ／テロップ／映像」の表にする
・セリフは話し言葉で短く。1回のセリフは20文字以内
・テロップは1画面で読める長さにする

3-2 相槌で勘違いをふくらませて、最後にひっくり返す

お客様役の勘違いに、プロ役が素直な相槌で乗っていくと、見ている人も一緒に勘違いします。最後のひっくり返しが一気に効きます。

プロンプト

次のネタで、「相槌で勘違いをふくらませて、最後にひっくり返す」構成の会話劇を書いてください。
ネタ：【ネタ】
本当の答え：【最後に明かす事実】
お客様がしがちな勘違い：【勘違い】
構成：
1. 演者B（お客様役）が、勘違いしたまま話を始める
2. 演者A（プロ役）は否定せず、「そうなんですね」「たしかに！」などの相槌で素直に話を合わせる。見ている人も勘違いに乗るようにする
3. 勘違いが一番ふくらんだところで、演者Aが本当の答えを一言で明かす
4. 演者Bの反応で締める
注意：相槌は、勘違いを育てて最後のひっくり返しを効かせるための大事なセリフです。削ったり、短くまとめたりしないでください。

コツ AIは相槌を「無駄なセリフ」として削りがちです。最後の「注意」の一文を必ず残してください。

出力例

ネタ：収納の考え方／勘違い：収納は多いほどいい／本当の答え：収納は量より「使う場所の近く」

秒	演者	セリフ	テロップ
0〜2	B（施主）	収納は、とにかく多めでお願いします！	収納は多いほど正解？
2〜4	A（社長）	そうなんですね。	
4〜8	B	物が多いんで、壁一面ぜんぶ収納でもいいくらいで	
8〜10	A	たしかに！物が多いと困りますよね	
10〜14	B	2階に大きい納戸をつけて、全部そこに入れようかなって	2階に大きな納戸
14〜16	A	なるほど、全部そこに。	
16〜20	A	…で、掃除機は毎日2階まで取りに行きます？	【毎日2階まで？】
20〜25	B／A	B：…あ。（固まる） A：収納は、量より“使う場所の近く”です	収納は量より【場所】

相槌（「そうなんですね」「たしかに！」「なるほど、全部そこに。」）で施主の思い込みに乗ることで、見ている人も「収納は多いほうがいい」と思ったまま進み、最後の一言が効きます。

3-3 コメントしたくなる仕掛けを入れる

コメントを読み書きしている間も動画は再生され続けます。「コメントしてね」と頼むだけでは書いてもらえません。

プロンプト

次の台本に、コメントを書きたくなる仕掛けを1つだけ入れてください。
【台本を貼る】
次の3つから、この動画に一番合うものを選んでください。
A. ツッコミどころ：軽くて悪意のない間違いを1つ入れ、見た人が訂正したくなるようにする
B. 対立：2人の立場を分け、見た人がどちらかの味方をしたくなるようにする
C. 自分しか答えられない問い：業界の人や地元の人にしか答えられない質問で締める
選んだ理由と、修正した台本を出してください。「コメントしてね」と頼むだけの締めにはしないでください。

3-4 オチを行動別に5パターン作る

オチは話の締めではなく「次の行動へのスイッチ」です。してほしい行動を先に決めると、オチの型が決まりま

す。

プロンプト

次の台本のオチを、見た後にしてほしい行動別に5パターン作ってください。
【台本を貼る】
・保存：要点のまとめ、または「保存して現地で確認して」
・シェア：「〇〇な人に送って」と、送る相手を具体的に
・コメント：誰でも一言で答えられる二択の問い
・再視聴：最後のセリフが冒頭につながる、または冒頭の伏線を回収する
・フォロー：続編の予告
最後に売り込みや説教を入れないでください。1パターンは2セリフ以内にしてください。

3-5 1人で話す解説動画の「要点メモ」を作る

丸暗記した台本は棒読みになりがちです。要点だけ決めて、本人の言葉で話してもらいます。

プロンプト

次のネタで、1人が話す解説型の動画の構成を作ってください。
ネタ：【ネタ】／長さ：【例 30秒】／話す人：【例 社長】
・最初の一言で、結論か意外な事実を言う
・話すことは3つまでにする
・話す人が丸暗記しなくていいように、一言一句の台本ではなく「要点メモ」の形で書く
・それぞれの要点に、話している間に映す映像を付ける

3-6 台本をチェックする

撮影の前に、よくある失敗をAIに見つけてもらいます。

プロンプト

次の台本をチェックしてください。
【台本を貼る】
チェックすること：
1. 冒頭2秒で、何の話か伝わるか（あいさつや前置きから始まっていないか）
2. 冒頭で投げた疑問や期待を、本編で回収しているか
3. 伝えていることが1つにしぼられているか
4. 【長さ】に収まるか（1秒に6文字前後を目安に計算）
5. 音を消して見ても、テロップで内容が伝わるか
6. 大げさな表現や、根拠のない断言がないか
問題がある箇所は、理由と直し方を示してください。
注意：相槌（「そうなんですね」「たしかに」など）は、相手の勘違いを育てて最後にひっくり返すための大事なセリフなので、無駄なセリフとして削る提案はしないでください。

第4章 撮影準備

台本ができたら、撮影の段取りまでAIに作らせると、現場で迷う時間が減ります。

4-1 カット割り表を作る

撮る順番まで決めておくと、同じ場所・同じ画角のカットをまとめて撮れるので、撮影がスムーズになります。

プロンプト

次の台本を、撮影用のカット割り表にしてください。
【台本を貼る】
撮影：スマホ1台、縦向き。カメラマン1人。
表の列：カット番号／秒数／映すもの（寄り・引き）／セリフ／カメラの動き／注意点
・同じ場所で撮るカットはまとめて、撮る順番も書いてください
・1カットは長くても5秒以内にしてください

出力例

3-2の台本をカット割りにしたもの（抜粋）

カット	秒	映すもの	セリフ	注意点
1	0〜2	Bの寄り（図面を持って）	収納は、とにかく多めで…	1コマ目から話し始めている瞬間を使う
2	2〜16	2人の引き（打ち合わせの机）	相槌の掛け合い	相槌の間を詰めすぎない
3	16〜20	Aの寄り	掃除機は毎日2階まで…	一呼吸おいてから言う
4	20〜22	Bの寄り（固まる表情）	…あ。	表情だけで2秒もたせる
5	22〜25	Aの寄り	収納は、量より…	最後はカメラ目線

撮る順番：2人の引き（カット2）→ Bの寄り（カット1・4）→ Aの寄り（カット3・5）。同じ画角をまとめて撮ると、照明やカメラの位置を動かす回数が減ります。

4-2 撮影準備リストを作る

忘れ物や、撮影の許可の取り忘れを防ぎます。

プロンプト

次の台本の撮影準備リストを作ってください。
【台本を貼る】
・撮影場所（候補を2つ。光の向きや周りの音の注意も）
・持ち物・小道具
・出演者の服装（地味すぎず、細かい柄でないもの）
・撮影の許可が必要そうなもの（お店の中、人の顔、看板など）
・当日の段取り（時間割）

4-3 出演者用の「話し方メモ」を作る

緊張しやすい人でも、自分の言葉で話せるようにします。

プロンプト

出演者は【例：社長。カメラの前だと緊張して棒読みになりやすい】です。
次の台本を、出演者が丸暗記しなくても話せる「話し方メモ」に変えてください。
【台本を貼る】
・セリフは一言一句ではなく「言うこと」を短く書く
・最初の一言だけは決めておく
・本人が言いやすい言い回しの例を2つずつ付ける
・撮影前にかける声かけを3つ付ける

コツ それでも緊張が抜けない場合は、出演者を変えるか、4-4の顔出しなしの形に切り替えるのが近道です。

4-4 顔出しなしの構成を考える

出演できる人がいなくても、ショート動画は作れます。

プロンプト

出演者の顔を出さずに、次のネタの動画を作りたいです。
ネタ：【ネタ】
次のどれか、または組み合わせで、構成案を3つ出してください。
・手元だけを映す
・商品や現場の映像＋テロップ
・声だけの出演（ナレーション）
・後ろ姿や首から下だけ
それぞれ、冒頭2秒で何を見せるかを必ず書いてください。

第5章　テロップ・投稿文

音を消して見る人も多いので、テロップは必須です。投稿文とハッシュタグもAIでまとめて作れます。

5-1　テロップを作る

セリフを全部文字にすると、読み切れずに離脱されます。

プロンプト

次の台本のテロップを作ってください。
【台本を貼る】
・1画面のテロップは2行まで、1行12文字まで
・冒頭のテロップは、音を消して見ても動画の中身がわかる一言にする
・セリフをそのまま全部文字にしない。要点と強調したい言葉だけにする
・強調する言葉は【　】で囲んで示す

5-2　投稿文（キャプション）を作る

動画で言い切れなかった補足と、コメントのきっかけを入れます。

プロンプト

次の動画の投稿文（キャプション）を、TikTok用とInstagram用に1つずつ作ってください。
動画の内容：【内容】
・1行目は、続きを読みたくなる一言（動画の冒頭とは違う言葉で）
・本文は3〜5行。動画で言い切れなかった補足を入れる
・最後に、コメントしたくなる問いかけを1つ入れる
・絵文字は1行に1つまで
・会社名と地域名（【地域】）を自然に入れる

5-3　ハッシュタグを作る

地域・業種・内容の3種類を組み合わせます。

プロンプト

次の動画のハッシュタグを作ってください。
動画の内容：【内容】
・地域のタグ（例：#岡山 #倉敷）を3つ
・業種・サービスのタグを3つ
・動画の内容そのもののタグを3つ
合計9つまで。投稿数が多すぎて埋もれる大きなタグばかりにならないようにしてください。

5-4 リールのカバーの文字を考える

Instagramのプロフィールでは、カバーが一覧で並びます。

プロンプト

Instagramのプロフィールに並んだときに目を引く、リールのカバー（サムネイル）の文字を考えてください。
動画の内容：【内容】
・8〜12文字で、何の動画か一目でわかるようにする
・同じシリーズの動画と並べても統一感が出るように、形をそろえる
5案出し、それぞれ、カバーに使う場面（動画の何秒目のどんな映像か）も提案してください。

第6章　方言・ローカル

地元の言葉と「地元とわかる画」は、地域の人のコメントを引き出す強いフックです。全国向けのプロンプト集にはない、地域で戦うための章です。

6-1　セリフを方言に直す

自然な地元の言葉は、親近感とコメントを生みます。

プロンプト

次の台本のセリフを、【例：岡山弁】に直してください。
【台本を貼る】
・地元の人が普段しゃべる、自然な程度にする（濃くしすぎない）
・県外の人が聞いても、意味はなんとなく伝わる範囲にする
・テロップは標準語のままにする
・直した言葉のうち、県外の人にわかりにくそうなものは、意味を一覧にしてください

コツ　AIの方言は、不自然だったり別の地域の言葉が混ざったりすることがあります。撮影の前に、必ず地元の人に読んでもらってください。

出力例

3-2の台本の一部を岡山弁に直したもの

標準語	岡山弁
物が多いんで、壁一面ぜんぶ収納でもいいくらいで	物が多いけぇ、壁一面ぜんぶ収納でもええぐれぇで
…で、掃除機は毎日2階まで取りに行きます？	…で、掃除機は毎日2階まで取りに行くん？
収納は、量より“使う場所の近く”です	収納は、量より“使う場所の近く”なんよ

わかりにくそうな言葉：「〜けぇ」＝〜だから、「ええ」＝いい、「ぐれぇ」＝くらい、「〜なんよ」＝〜なんだよ。

6-2　締めの一言だけ方言にする

標準語で進めて最後だけ方言にすると、ギャップで印象に残ります。

プロンプト

次の台本は標準語で進みます。最後の一言だけを【例：讃岐弁】にして、地元の人がコメントしたくなる締めを5案作ってください。
【台本を貼る】
・方言を使うのは締めの1回だけ
・県外の人にも意味が通じる言葉を選ぶ
・「地元の人なら答えられる」問いかけを入れた案を2つ以上含める

6-3 地元の行事に合わせたネタを出す

行事や季節の出来事は、地元の人が「今」見たいネタです。

プロンプト

【地域：例 高松市】の行事や季節の出来事を、【時期：例 来年1〜6月】の分だけ月ごとに挙げ、それぞれに合わせた【業種】のショート動画のネタを2つずつ考えてください。
・地元の人が「あそこだ」とわかる場所での撮影案も付ける
・日付や開催の有無は変わることがあるので、確認が必要なものには「要確認」と付ける

コツ AIは行事の日付や内容を間違えることがあります。必ず主催者や自治体の公式の情報で確かめてください。

第7章　インサイト分析

画像を読めるAIなら、分析画面のスクリーンショットを貼るだけで数字を読み取ってくれます。ただし「いつの数字か」を伝えないと、評価を間違えます。

7-1　インサイトのスクショを読み取らせる

数字の一覧と、冒頭・中盤の離脱をまとめて確認します。

プロンプト

添付したのは、ショート動画のインサイト（分析画面）のスクリーンショットです。
・媒体：【TikTok／Instagram】
・動画の長さ：【秒】
・投稿日：【日付】／この画面を見た日：【日付】
・動画の内容と冒頭の一言：【内容】
次のことを読み取ってください。
1. 画面に出ている数字の一覧
2. 冒頭（最初の3秒）で、どのくらい離脱しているか
3. 継続率（再生時間）のグラフで、急に落ちている場所があるか
4. 良かった点と、改善できそうな点を1つずつ
注意：維持率やスキップ率は、その時点までに見た人全員の平均です。投稿から日数がたつほど、興味の薄い人の分が増えて数字は下がります。投稿からの日数を考えに入れて評価してください。

コツ　最後の「注意」があるかないかで、AIの評価が大きく変わります。バズが終わった後の数字を、失敗と判断させないためです。

出力例

TikTok／長さ20.8秒／投稿日8月25日／見た日11月8日（トリニイクの実例「⑥あるある」の画面を読み取らせたもの）

1. 数字：動画視聴数 2.6万／平均視聴時間 12.0秒／動画をフル視聴 36.91%／新しいフォロワー 35／視聴者は平均で動画の58%を視聴／多くの視聴者が0:02で視聴を停止

2. 冒頭：グラフでは、3秒時点で残っているのは5割強です。半分近くが最初の3秒で離れています。

3. グラフ：0:02付近で大きく落ち、その後はゆるやかです。中盤に急な落ち込みはなく、課題は冒頭にあります。

評価の注意：この画面は投稿から約2か月半後の数字で、伸びが落ち着いた後の累計です。伸びていた最中の冒頭の数字は、これより良かった可能性が高いです。冒頭の良し悪しを判断するなら、投稿の翌日〜2日後の数字と比べてください。

4. 良かった点：冒頭を越えた人の多くが最後まで見ています（フル視聴 約37%）。中身は見られています。

　改善できそうな点：冒頭の「また設計変更？」だけでは、誰の“あるある”かが伝わりにくいです。冒頭のテロップで「設計士と大工のあるある」と示すと、関係のある人が残りやすくなります。

7-2 2本の動画を比べる

条件の違いを先に整理させてから比べます。

プロンプト

2本の動画のインサイトを比べてください。
動画1：【長さ／投稿日／見た日／再生数／3秒時点の維持率／スキップ率／平均視聴時間／フォロー】
動画2：【同じ項目】
・投稿から見た日までの日数が違う場合は、その影響を先に説明してください
・長さが違う場合は、割合の数字を単純に比べないでください
そのうえで、冒頭が良かったのはどちらか、理由と一緒に答えてください。言い切れない場合は「言い切れない」と答えてください。

7-3 グラフの形から原因を探す

冒頭で落ちるならフック、中盤で落ちるなら中だるみ、と原因の段階を切り分けます。

プロンプト

動画の継続率（再生時間）のグラフは、次のような形でした。
【例：最初の2秒で100%から55%に落ち、その後はゆるやかに下がって最後は35%】
動画の流れ：【秒数ごとの内容】
グラフの形から、原因が「冒頭のフック」「中盤の中だるみ」「テーマ（ネタ選び）」のどれにありそうか、理由と一緒に推測してください。そのうえで、次の1本で直すことを1つだけ挙げてください。

7-4 結果から次の3本を企画する

数字を、次の企画につなげます。

プロンプト

これまでの動画の結果です（どれも投稿から同じ日数の時点の数字です）。
【動画ごとに：ネタ／冒頭の型／再生数／3秒時点の維持率／フォロー】
結果の良かった動画の共通点と、悪かった動画の共通点を挙げてください。
そのうえで、次に撮る3本の企画（ネタ・冒頭の一言・オチ）を提案してください。本数が少なくて言い切れないことは、「仮説」として書いてください。

トリニイク
TORINIIKU

AIで台本は書けても、
“伸びる1本”は撮影と演者で決まります。

企画・台本・撮影・編集・投稿・分析まで、まるごとお任せいただけます。

初回3本無料・1本20,000円・契約期間の縛りなし。

無料で相談する　https://sns-agency.jp/

このプロンプト集は自由にお使いください（社内での共有も可）。再配布・販売はご遠慮ください。
© 株式会社みうら　2026年11月版