

# 🎀 AIでリールを作る手順 🎀

7/9 グルコン・あい先生の実演まとめ | Lavique / Salon Papillon

## ■ 全体の流れ（これだけ覚えればOK）

- ① ChatGPTで画像を作る ▶ ② Geminiなどで動かす（5秒動画） ▶  
③ Claudeに投げてリールに仕上げる ▶ ④ キャプションもAI・コピペ ▶ ⑤ インスタで音を付けて投稿

ポイントは「何個か経由すると、よりいいものができる」。1つのAIで全部やろうとしないこと。

## ■ 準備するもの（課金の目安）

- ♡ ChatGPT（画像生成用）... 月3,000円ので十分
- ♡ Claude（編集・文章・仕上げ用）... できればパソコンのデスクトップ版を入れる。リール・動画にするだけなら Pro（月3,000円弱）で十分。開発までやりたい人だけ Max（月2万円台）
- ♡ Gemini（画像を動かす用）... 動画を作るなら課金プラン（月3,000円くらい／年間契約なら約29,000円＋クラウド容量などの特典つき）
- ♡ CapCut ... 動画生成は一番きれいだけど継続課金が年間6万円ほど。お試しクレジットだけでOK

## ■ 手順

### STEP 1 ChatGPTで画像を作る

- ♡ 「画像をいい感じに生成するのはChatGPTが一番」。Claudeは画像生成が弱いので役割分担がコツ
- ♡ 転写紙のシート画像を渡して...

💡 「ちょっと立体にしてくれない？」「シールみたいに並べて」「動物たちが転写紙を持ってるイメージで画像にして」

### STEP 2 画像を動かす（5秒動画にする）

- ♡ 画像ツールで動かしたい子（例：ちょうちょ）を選択 → 5秒の動画ができる
- ♡ Geminiは具体的に指示するほど良いものができる

💡 「ワンちゃんや猫ちゃんたちが走り回ってキャツキャしてる感じの動画を作って」  
「この写真で"お祭り楽しんでね"って私が言ってる動画作って」（少し片言になることも）

### STEP 3 Claudeに投げてリールに仕上げる（ここが肝！）

- ♡ 作った画像や動画を3本くらいまとめて投げて、チャットでお願いするだけ

💡 「この子たちの転写紙をつなげてリールにしたいんだけど、上下にバナーと帯みたいなのをつけて、下に『1枚1,540円で売ってます』みたいなテロップをつけて。構成はお任せする」

- ♡ つなぎ・テロップ・帯入りのリールが出てくる。音はあえて無し → インスタの音源で足せばOK
- ♡ 先にシナリオを相談するのもおすすめ：

💡 「この子たちは転写紙シートの元のデザインなの。絵本から飛び出た感じで作られたんだけど、どんな動画にしたらいいかな？ 20〜30秒の台本を書いてほしい」

- ♡ モデルは画面下で切り替え。**Opus 4.8** が定番で優秀。期間限定の最上位モデルがあれば使い得

### STEP 4 キャプションもClaudeにおまかせ

- ♡ 「このリールに合うキャプションはこれです」って、キャプションまで書いてくれる
- ♡ コピーして、そのままインスタに貼るだけ

## ■ うまくいくコツ

- ♡ 1回でキメようとしな。い。「何個か経由すると、よりいいやつができる」
- ♡ わからなくなったら、パソコン画面のスクショを撮ってそのままClaudeに貼る → 「今いるところ、1個前です」「左下に〇〇が出てくるのでそこを押して」と案内してくれる
- ♡ レッスン風景を撮っておけば、動画 + アフレコ音声ファイルを渡して「いい感じに組み合わせせて」もできる

## ■ 応用編（あい先生が実際にやっていること）

- ♡ **LP作り**：文章とページはClaude、差し込み画像はChatGPT → 「この画像をいい感じに配置して」でほぼ完成。サーバー（Vercel・Cloudflareなど）は無料で、登録手順も全部Claudeが案内してくれる
- ♡ **印刷物**：お買い上げありがとうカード、リーフレット、講座マニュアルのPDFも全部作れる
- ♡ **自動化**：入稿フォーム→スプレッドシート→Shopifyに新しい転写紙が自動で商品登録される仕組みも作れる（非公開で入れておいてOKなら公開にするだけ）
- ♡ この「リールの作り方」自体をスキル（指示書）にしてみんなに配れば、同じやり方でみんなも作れるようになる → どんなリールを作りたいか、リクエスト募集中 💖



## ■ アーカイブのどこで見られるか（タイムスタンプ）

| 時間      | 内容                            |
|---------|-------------------------------|
| 05:55   | Claudeはパソコン（デスクトップ版）に入れてね     |
| 13:43   | セッション動画を投げたら勝手にリールができる話       |
| 14:57   | みんなのやりたいリールを「指示書」にする構想        |
| 47:05   | どんなリールが作りやすい？（アフレコ・音声もOK）     |
| 57:10   | 画像生成はChatGPT（Claudeは画像が弱い）    |
| 1:13:45 | 画像ツールでモチーフを選択 → 5秒動画          |
| 1:14:27 | CapCutの話（きれいだけど年6万）           |
| 1:15:00 | ★ Claudeに3つ投げてリール化（テロップ・帯・値段） |
| 1:16:12 | モデルの選び方（Opus 4.8 ほか）          |
| 1:17:56 | チャット版とClaude Codeの違い          |
| 1:18:38 | 画像はChatGPTから始めて展開していく         |
| 1:21:24 | 完成リールお披露目「いい感じじゃない？」          |
| 1:21:55 | 音はインスタで足す / Geminiで動かす実演      |
| 1:23:22 | リールのシナリオをAIが先に考えてくれる          |
| 1:26:43 | 動画を3本投げて仕上げる（何個か経由のコツ）        |
| 1:27:25 | 課金の目安まとめ                      |
| 1:29:54 | 応用：LPの作り方（Claude×ChatGPT分業）   |
| 1:30:37 | 無料サーバー＆スクショで案内してもらう技          |
| 1:31:20 | 応用：Shopify自動登録の仕組み            |
| 1:32:06 | キャプションもコピペするだけ                |
| 1:32:33 | シナリオ相談の実例（絵本から飛び出たくまさん）       |

まとめ：画像はChatGPT、動きはGemini、仕上げとキャプションはClaude。

何個か経由して、最後はコピペするだけ 🎀