AIに頼むだけ

「SNS動画工房」

全体像ガイド

編集ソフトもプログラミングも使わずに、
自分専用の動画づくりの“型”を持つ

土井好

はじめに

この資料は、AIに頼むだけ「SNS動画工房」の全体像を、1冊にまとめたものです。

中身は3つです。

- 自分専用の動画づくりの型を手に入れる方法
- 同じ品質の動画を、何度でも作るためのコツ
- 楽に動画を出せる仕組みの作り方

書いてあるのは、講師の土井好が、自分の動画づくりで実際に続けているやり方です。縦ショート・お店の広告動画・漫画動画・ランキング動画など、40を超える作業を、この方法で手順書にしています。

> 成果や再生数を約束するものではありません。お仕事や発信の内容に合わせて、使える所から取り入れてください。

この資料が合いそうな方

- ひとりでお店や仕事を回している
- 動画を出した方がいいと分かっているのに、手が止まっている
- 編集ソフトもプログラミングも、できれば覚えたくない

全体像は「4つの輪」

SNS動画工房のやり方は、次の4つを回すだけです。

① 1本目は、AIと話しながら一緒に作る
② うまくいった流れを、手順書1枚に残す
③ 次からは「〇〇の動画を作って」の一言で頼む
④ つまずいたら、手順書に1行書き足す（→②に戻る）

ポイントは②と④です。1回うまくいった作業を「その場かぎり」にしないこと。残した手順書は、使うほど自分の仕事に合った形に育っていきます。

用意するもの

- パソコン（講師はWindowsを使っています）
- パソコンの中のファイルを読み書きできるAI（講師はClaude Codeを使っています）
- 動画の材料（テーマ、お店の写真など）

AIや声の読み上げには、有料のプランや利用料がかかるものがあります。使う前に、それぞれの料金と規約を確かめてください。

1. 自分専用の型を手に入れる方法

型＝AIが読める手順書1枚

ここで言う「型」は、作業の流れを書いた手順書（スキル）1枚のことです。AIは作業の前にこれを読み、同じ流れで動きます。

手順書に書くのは、次の5つです。

- いつ使うか（「〇〇の動画を作って」と言われたとき、など）
- もらうもの（テーマ、写真、台本など）
- 手順（台本→声→画面→書き出し、の順番）
- 自分で決めること（公開する・しないは自分、など）
- 落とし穴（前にAIが間違えた所）

手に入れる3ステップ

ステップ1 1本目は、細かく頼みながら作る
ステップ2 できたら、AIにこう頼む

> 今の作業を、次も同じように作れるように、手順書にしてください。いつ使うか・もらうもの・手順・私が決めること・落とし穴、の5つで書いてください。

ステップ3 次の回は、手順書を読ませてから頼む

> 手順書「縦ショートを1本作る」を読んで、テーマ「〇〇」で1本作ってください。

型にするタイミング

講師の作業場には「同じ作業が2回出てきたら、手順書にする」という決まりがあります。1回目は手探りで大丈夫です。2回目が来たときに残しておくと、3回目からが楽になります。

頼み方は日本語のままで

手順書もAIへのお願いも、ふだんの日本語で書きます。専門の書き方（プロンプトの型など）を覚える必要はありません。毎回お願いの文を考え直す代わりに、手順書が「いつもの頼み方」を覚えておいてくれます。

2. 同じ品質で何度でも作るコツ

コツ1 品質の線を、先に決めて書いておく

「いい感じに」では、毎回できあがりがぶれます。合格の線を手順書に書いておきます。

講師が動画で決めている線は、次の4つです。

- 声が自然に聞こえる
- 読み間違いがない
- 画面がぼやけていない
- 字幕が画面の枠からはみ出さない

コツ2 点検を、手順の中に入れる

作ったあとに見る所も、手順に書いておきます。たとえば次のような所です。

- 読み間違えそうな言葉は、声の台本だけひらがなにする
- 音の大きさを、投稿の前にそろえる
- 「必ず」「絶対」などの言い切りの言葉が入っていないか探す

コツ3 失敗は「落とし穴」に1行

AIが間違えたら、手順書の「落とし穴」の欄に1行書き足します。同じ間違いを、次の回で防ぐためです。

たとえば講師の手順書には、こんな1行があります。

> **声が60秒を超えた → 長い文を3つ短くして作り直した**

こうした1行がたまるほど、手順書はその人の仕事に合った形に近づきます。

コツ4 決めるのは自分

公開する・送る・お金を払う、の3つは、いつも自分で行います。AIには「調べる・作る」を任せ、「決める・世に出す」は自分の手元に残す。こう分けておくと、安心して任せられます。

3. 楽に動画を出せる仕組みの作り方

しくみ1 置き場所を1つに決める

パソコンの中に、作業用のフォルダを1つ作ります。中は、たとえばこう分けます。

- 手順書の置き場
- 作った動画や画像の置き場
- 毎日の作業メモ（日誌）

置き場所が決まっていると、AIも自分も、前回の物をすぐに見つけられます。

しくみ2 「できること一覧」を1枚作る

手順書を1つ作るたびに、一覧に1行足します。

> 縦ショートを1本作る：テーマを1つもらえば、台本からmp4まで作れます

一覧があると、次に「何ができたっけ？」と迷いません。AIも一覧を見て、使う手順書を選べます。

しくみ3 AIにできない所は「依頼文」にする

絵を描く、アカウントにログインする、など、AIの側ではできない作業もあります。そこで止まらずに、AIに「自分がやること」を依頼文にしてもらいます。

> この絵は私が作ります。画像のAIにそのまま貼れる依頼文を書いてください。

自分は、貼って、できた物を渡すだけになります。

しくみ4 一言で頼めるようにする

手順書と一覧がそろうと、頼み方はこれだけになります。

> 「〇〇の動画を作って」

台本、声、画面、書き出しまではAIが進め、自分は、できた物を見て、出すかどうかを決めます。

おわりに 今日やること

まずは、次の3つから始めてみてください。

- ☐ いちばん出したい動画を、1本だけ決める
- ☐ その1本を、AIと話しながら作ってみる
- ☐ できたら「今の作業を手順書にして」と頼む

1本目の手順書ができたら、それが、あなた専用の動画づくりの型の始まりです。

AIに頼むだけ「SNS動画工房」全体像ガイド

2026年11月 初版
著者・発行：土井好（個人事業主）
本資料の内容は、著者の作業の記録をもとにしたもので、成果を約束するものではありません。
無断での転載・再配布はご遠慮ください。