



2025年最新版 Threads完全攻略ガイド

初心者から始める集客と収益化

CECフレーム／テンプレ活用／最新トレンド
1ヶ月968万インプレッションの学びを体系化

今だけ早期参入で競合少なく大きな成果を

本日のゴールと構成

1 なぜ今Threadsなのか

ユーザー数4億突破・競合少なく先行者有利の状況を理解する

2 バズる型（CEC）とフック15選

共感→エピソード→コメント募集の黄金フレームを習得する

3 テンプレ集と実例

そのままコピペで使える投稿テンプレートと成功事例を学ぶ

4 収益化の方法と高単価攻略

アフィリエイトや自社商品販売で実際に収益を上げる手法を知る

5 30日実践プランと失敗回避

効率的な運用と分析・改善のPDCAサイクルを設計する

6 今日からの3アクション

すぐに実践できるステップと継続のためのフレームワーク

なぜ今Threadsなのか？

背景とチャンス

- MAU推定**4億**突破、成長継続中
- 競合が相対的に少なく**先行者優位**の状況
- ジャンルを選ばない、**短文×共感**で拡散しやすい土壌
- 2025年アルゴリズム最適化で**保存・シェア重視**に
- Instagram連携による**クロスプラットフォーム効果**

実績と示唆

- 1ヶ月で**968万**インプレッション達成
- フォロワー**+840**増加（フォロワー少なくとも拡散可）
- **早期参入と"型"の活用**で再現性の高い運用実現
- テキスト主体で**コスト低**・制作時間短縮（5分/投稿）
- 商材販売で**4.98万円×17本=85万円**達成例

Threadsで稼げる理由

構造的優位

- **拡散力**：返信・引用機能で接触頻度増加
- **テキスト中心**で制作コスト低・短時間投稿可能
- 1投稿あたり**5分**の作業時間で高効率運用
- **Instagram連携**で外部資産へ効率的に誘導
- 競合少なく**独自性**を打ち出しやすい環境

収益化の現実解

- 実例：**4.98万円×17本=約85万円**の商材販売
- 情報商材・講座・コンサル系の**親和性が高い**
- 高単価**アフィリエイト**案件 (FX口座**5.5万円**など)
- 保存/シェア重視の**コンテンツ設計**でCV導線強化
- **コミュニティ構築**からの継続的な収益化実現

基本セットアップと"カテゴリ"の重要性

基本

- プロフィール=何者×提供価値×導線（リンク）
- 投稿は短く、改行でリズムを作る
- "トピックを追加"でカテゴリ必須
- 投稿は100字以内を目安に（CECフレーム）
- 同じ時間帯に毎日投稿（アルゴリズム最適化）

カテゴリ運用Tips

- 検索ボリューム大の語を優先
- 一貫性（同ジャンルを継続的に投稿）
- 3候補をローテーション（検証用）
- カテゴリあり/なしで実験→反応を確認
- 2025年最新：保存/シェアを誘発するカテゴリ選定

黄金法則：CECフレーム



共感

1行目：あるある／質問／強い
主張



エピソード

2-4行目：具体例・数字・オチ



コメント募集

最終行：問い合わせ・二択・"対
戦お願いします"

なぜCECが効くのか？

人間の脳は「①同じだ！→②少し違う！→③自分なら？」という流れで自然に反応します。このパターンに沿った投稿が、共感と参加意欲を最大化します。最初の3秒で興味を引き、エピソードで差別化し、行動を促すCTAで締めくくることで、反応率が飛躍的に向上します。

具体例：CECフレームの活用

C（共感）：卵高すぎ。

E（エピソード）：豆腐でオムレツ作ったら、スクランブル豆腐になった。

C（コメント）：他の代替案教えて？

1行目が全て！フック15選（抜粹）

例（そのまま使える）

1. みんなの【____】ブチギレ案件、聞かせて。
2. 逆に聞きたい。なんで【____】で怒るの？
3. 今日だけで【A】【B】【C】…対戦お願いします。
4. 【二択】A:__ / B:__ どっち？理由も教えて。
5. 1ミリも期待してなかったのに、____で人生変わった話。
6. 【助けて】____が高すぎ→代替案ください。
7. あえて反対意見。みんな【流行り】って言うけど私は____。
8. 致死量の____を浴びたい。コメントくれ。

※全15テンプレートは付録資料を参照

テンプレ集① 共感型・質問型

共感型

凍った一言テンプレ

皆さんの【**テーマ**】で"凍った一言"教えて。
私は「**具体的な言葉**」と言われて氷点下を記録。
返しは「**あなたの返答**」…正解だった？
ジャッジお願いします。

世代ギャップテンプレ

これは"昭和/平成/令和"で割れるやつ。
身近な行動や習慣が当たり前だと思ってたら、世代によって全然違うらしい。
あなたの基準は？年代も教えてくれると嬉しい。

あるあるテンプレ

職業/立場あるある、共感できる人いる？

- ・**具体例1**
- ・**具体例2**
- ・**具体例3**

もう一つ足せるとしたら何がある？コメントで教えて。

質問型

二択テンプレ

【**二択**】
A：**選択肢A**
B：**選択肢B**
どちら派？必ず一言だけ理由も添えてください。

納得いかないテンプレ

どうしても納得いかない。
シチュエーションで「**言われた言葉**」と言われた件。
皆さんならどう返す？1番スマートな返し方を教えて。

ランキングテンプレ

みんなの**カテゴリ**ランキングTOP3は？
私はこれ↓

- 1位：**あなたの1位**
- 2位：**あなたの2位**
- 3位：**あなたの3位**

意外なものがあればぜひ教えてください！

テンプレ集② 対戦型・代替案募集型

対戦型（箇条書き3点+対戦CTA）

- ✓ 夫の友人が3日居候
 - ✓ 冷蔵庫のプリン全滅
 - ✓ しかも食器は増殖
- 対戦お願いします。

- ✓ 徹夜して企画書作成
 - ✓ 上司「これじゃダメだね」
 - ✓ 理由は特に言わず立ち去る
- 対戦お願いします。

- 必ず3項目にすることで統一感
- 日常のちょっとしたイライラが反応○
- 最後の項目にオチや意外性を入れると○

代替案募集型&CTAルール

【助けて】卵が高すぎ。代替案ください🙏
豆腐でオムレツ作ったらスクランブル豆腐になった。
プロ、助けて。

【SOS】通勤時間が長すぎる。片道1.5時間。
今は倍速ポッドキャスト聞いてるけど、もっと有効活用方法
ある？
あなたの時間活用術、一番良いものだけ教えて。

CTAルール

- "強制"でなく"ゲーム感覚"で誘導
- 回答条件を絞る（「1案だけ」「ベストだけ」）
- 具体的な問題→現状→助けての流れ

バズ投稿 事例5選と成功要因

事例（タイプ／要因）

- 1 「1週間で100いいねの方法」 **数値型**
→ **数字×短期×再現性**で行動促進
- 2 「毎日5分！50いいね達成法」 **時短型**
→ **忙しい人訴求×ハードル低下**
- 3 「やってはいけない投稿5選」 **リスト型**
→ **NG行動列挙×保存誘発**の心理
- 4 「私が1週間で968万インプレッションを達成した時の失敗談」 **ストーリー型**
→ **共感×人間味×謙虚さ**で信頼獲得
- 5 「あなたはどっち派？朝投稿vs夜投稿」 **二択型**
→ **参加ハードル低×議論活性化**

成功要因分析

- **具体性**：「〇〇日で」「〇〇いいね」など明確な数値
 - **質問化**：疑問形や二択で参加ハードルを下げる
 - **時短アピール**：「5分」「1日」など短時間で効果
 - **感情喚起**：「失敗談」「ブチギレ」等の感情ワード
-
- ✓ **共通点**：100字以内・改行で視認性UP
 - ✓ **具体CTA**：「対戦お願いします」「理由も教えて」等
 - ✓ **初心者親和**：専門用語少なく、実践障壁を下げる

投稿のコツ7つ（アルゴリズム適合）

① 同じ時間に毎日投稿

アルゴリズムは定期投稿を評価。朝10時や夜9時など固定の時間帯に毎日投稿。

② カテゴリ（トピック）を必ず付与

投稿にトピックを追加すると露出増。検索ボリューム多いワードを選択。

③ 冒頭3秒勝負（強い1行目）

最初の1行が全て。感情ワード・質問・意外な事実で注目を集める。

④ 100字以内+2行区切りで呼吸

短く簡潔に、空白行を入れて読みやすさを確保。長文は避ける。

⑤ 感情ワード・数字・絵文字は最小限効果的に

「ブチギレ」「驚愕」など感情喚起語と、数字や絵文字（1～2個）を戦略的に配置。

⑥ CTAは軽く（質問・二択・対戦）

「対戦お願いします」「どっち派？」など参加ハードルが低い呼びかけを最後に。

⑦ 返信で会話を継続（保存/シェアも設計）

コメントへの返信継続がエンゲージメント向上。保存されるチェックリスト型も効果的。



まずは今日から3日連続で同じ時間に投稿を始めよう！

心理トリガー活用法

効くトリガー

- **数字・締切・限定**で緊急性を創出
「今日だけ」「3つの方法」「5分でできる」
- **共感・物語**で感情接点を作る
「私も同じでした」「失敗→学び」のストーリー
- **参加誘導**でエンゲージメント促進
「二択+一言理由」「対戦お願いします」
- **感情ワード**で反応率アップ
「ブチギレ」「助けて」「致死量」など心を動かす言葉
- **希少性・権威性**の活用
「裏技」「非公開」「〇〇が認めた」などの表現

設計ポイント

- **保存/シェア**を想定した構造化
チェックリスト化、ナンバリングで「役立つ」印象
- **視覚的訴求**でスキャン性向上
絵文字（1～2個）、改行、マークで読みやすく
- **1投稿=1メッセージ**に絞る
複数テーマは散漫になり記憶に残りにくい
- **2025年アルゴリズム対応**
保存率・シェア率を高める投稿が優先表示
- **パターン認知**を意図的に活用
「～型」「～法則」などフレームを名付けて記憶に残す

収益化の3つの方法

① アフィリエイト

ASP (A8.net等) を活用し他社商品を紹介して報酬獲得
高単価案件 : FX口座 (5.5万円/件)・マッチングアプリ (3万円/件)

② 自社商品・講座・コンサル

価値提供→信頼構築→商品提案の流れでCVR向上
ノウハウの細分化 : テンプレート・オンライン講座・個別サポート

③ Instagram連携活用

Threads→IG (プロフィール/ハイライト) →LP/販売ページへの導線設計
Threads投稿で認知→IGで詳細説明→成約の流れ

正しい運用と規約遵守

- アフィリエイト投稿は**広告表記を明確に** (#PR等)
- 2023年10月施行の**ステマ規制**を遵守
- 各プラットフォーム利用規約を確認 (特に**Meta系**は厳格)
- まずは**価値提供→収益化**の順序を守る

モラル&倫理配慮のポイント

- ! AI生成画像や虚偽情報を使った誤認誘導禁止
- ! 過度の煽情表現やFOMO煽り禁止
- ! 強迫観念を与える表現を避ける

高単価アフィリエイト攻略（倫理準拠）

カテゴリー例

- 金融系：FX口座開設（**最大5.5万円**/件）
- マッチングアプリ（**最大3万円**/登録）
- クレジットカード発行（**4,000円～1.5万円**）
- 教育系コンテンツ・SaaS・サブスク
- **自社商品が無くても**ASP経由で高単価案件紹介可能

※各ASPの規約を必ず確認。広告表記義務あり

KPIと導線

- **3段階の指標**：クリック率>登録率>承認率
- トラッキング管理：ASP管理画面で**詳細分析**
- **モラル設計**：誤認・扇情・AI美女などの人格偽装は**避ける**
- 導線例：Threads投稿→IGハイライト→LP
- 最適化：**保存・シェア率**を高める投稿設計

※ステルスマーケティング規制対象。透明性を担保した運用を

30日実践プラン (スターター)

① 1週目：CEC徹底（毎日投稿×同時刻）

CECフレームを厳守し、毎日同じ時間に投稿。最初は「共感」部分を強化し、返信にも積極的に対応。アカウントの基礎作り。

② 2週目：フックA/Bテスト（15選活用）

15種類のフックを日替わりでテスト。どの書き出しが自分のアカウントで最も反応が良いか検証。データ取得期。

③ 3週目：保存誘発の"チェックリスト回"

保存されやすいチェックリスト型投稿を増やす。「〇〇の5つのコツ」「失敗しない〇〇法」など、価値提供を強化。

④ 4週目：収益導線テスト（LP/プロフィール）

プロフィールの最適化とIG/LPへの導線設計。バズ投稿と収益化の橋渡しを構築。成果につながる仕組み作り。

KPI測定と改善PDCA

毎日記録：インプレッション / いいね / 保存 / シェア / 返信数

週ごとに振り返り、最も反応の良かった投稿の型を分析→翌週に活用



30日間の一貫した実践が成果を生む鍵。まずは7日間連続投稿から始めよう！

よくある失敗と対策

⚠ 長文・論点过多・セールス色強すぎ

✓ 100字以内+1テーマに絞る+価値提供→提案の順序

⚠ カテゴリ（トピック）を設定していない

✓ 検索ボリュームの多いカテゴリを必ず設定（露出増）

⚠ 投稿頻度が不安定・リズムがない

✓ 毎日同じ時間に投稿し、コメント返信も継続する

⚠ CTA（行動喚起）が不明瞭またはない

✓ 最後に明確なCTA（質問・二択・「対戦お願いします」）

筆記用具のアイコン **テンプレート運用で再現性を高め、失敗リスクを最小化しよう！**

成功への3ステップ

1 テンプレ×CECで毎日1本（同時刻）

提供した**40種類のテンプレート**とCECフレーム（共感→エピソード→コメント募集）を活用し、毎日**同じ時間**に1投稿。初月は型を意識し、徹底的に実践することが重要。

2 保存/シェアを上げる構造に改善

2025年のアルゴリズムでは**保存とシェア**が重要度増加。KPIを記録・分析し、数字入りの投稿やチェックリスト形式など、保存したくなる内容に改善。週間のPDCA実施が成否を分ける。

3 導線構築（プロフィール最適化→IG/LPへ）

適切なプロフィール設定とInstagramハイライトへの誘導で**収益化の仕組み**を構築。実績・提供価値・連絡先（リンク）を明確にし、アクセスを資産化。アフィリエイト導線は透明性を保ち規約遵守で。



この3ステップを**30日間続ける**だけで、あなたのThreadsは成長軌道に乗ります！

まとめ・今日から始める3つのアクション

① カテゴリ3つを決め、プロフィール導線を整える

自分の強みや発信テーマに合わせた検索ボリュームの大きいカテゴリを3つ選定し、プロフィールにInstagramへの導線を設置。

② フック15選から3本作成→本日投稿（同時刻）

CECフレームを使い、テンプレートから自分用に3つの投稿を作成。毎日同じ時間帯に投稿スケジュールを設定。

③ KPIシートで保存/シェア/返信を記録→翌日改善

インプレッション数、いいね数、保存数、シェア数、返信数を記録。データを元に次回投稿を改善する継続的なPDCA。



テンプレ集と投稿カレンダーをコピーして即実装しよう！968万アクセスへの第一歩を踏み出す時です