

無音長尺 × TikTok

量産スタートパック

今夜2本、7日で10本。テンプレ+導線+改善



テンプレート



導線設計



改善フロー

ゴールと使い方

1時間で"2本投稿"まで到達できるセット。

- 1 テンプレ複製
- 2 表紙差し替え
- 3 投稿
- 4 固定コメ
- 5 プロフィール整備

時短のポイント：用意されたテンプレートをそのまま活用し、差し替えだけに集中

モデル図（どう稼ぐか）

無音長尺で露出&視聴維持→将来の収益化を設計。

- ☒ 無音長尺=視聴維持向上
- ฿ TikTokのクリエイター報酬
- ↗ 外部リンク/ポイントサイト/ブログ誘導
- ⚠ 注意：他者動画は再利用不可

最初は視聴維持率向上に集中し、信頼構築後に収益化へ

アカウント設計（最短）

最短で量産に最適な設定例。

- 1 ユーザ名：目的語+"タイマー"
- 2 プロフィール文テンプレ3種（作業用/勉強用/寝落ち）
- 3 プロフリンク：ビジネスアカウントに切替→ウェブサイト欄にURL

ビジネスアカウント設定手順



CapCutテンプレ（30/60分）の使い方

テンプレ編集から書き出しまでの流れ。

- 1 共有リンク→CapCutで開く→複製
- 2 長さを設定（30/60分）
- 3 タイマー設定、進捗バー調整（ピンク推奨）
- 4 書き出し設定：1080×1920、30fps、音声ミュート

ポイント：タイマーの開始値と背景クリップの長さを一致させると正確に動作します

代替レシピ（PC/Canva）

PCやCanvaでも対応可能！

- ① PC版CapCut：安定動作
- ② Canva：黒背景＆進捗バー（数字カウント非対応）
- ③ Canvaは応急処置用に

スマホで作業しにくい場合は、PCから取り組むのも効率的な選択肢

表紙テンプレ (Canva) 使い方

Canvaで統一表紙を効率的に作成。

- 1 デザイン3種（作業用/勉強用/寝落ち）
- 2 文字ルール：誰向け×何分×何用（数字は先頭）
- 3 余白：上下10%はUI被り回避



統一感のある表紙で視認性アップ → チャンネル認知向上

キャプション20種（抜粋）

すぐ使える用途別キャプション例。

 作業用：ながら作業60分。最後まで流せます

 勉強用：集中用60分。休憩はタイマー後

 寝落ち：画面暗めの60分

 ポイ活：無音×黒背景

 他16文は資料同梱シートで

 ターゲットごとにキャプションを使い分けて露出効率アップ

固定コメント10種／プロフィール20種

認知導線と高パフォーマンス例文。

1 固定コメント例：タイマー関連動画や外部リンクへの誘導

- 「無音タイマーまとめ→ [リンク] ／30分版はこちら」
- 「シリーズ一覧はプロフィールをチェック」

2 プロフィール文：目的＋頻度＋リンク案内（20例同梱）

- 「毎日投稿 | 作業用タイマー | 勉強・ポイ活・睡眠用も配信中」
- 「タイマー専用アカウント | 時間管理が苦手な方向け | 関連情報はリンクから」

？ 認知拡大のコツ：固定コメントとプロフィールを相互に連携させて回遊率アップ

TikTokアプリでのアップロード手順（スマホ）

スマホからの投稿ワークフロー。

- 1 +ボタン→アップロード→動画を選択→次へ
- 2 カバー編集→タイトル文字を大きく
- 3 キャプション・ハッシュタグ設定（3~5個推奨）
- 4 設定調整：コメントON／デュエットOFF／自動キャプションOFF
- 5 投稿→固定コメント＆プロフィールピン留め

重要：投稿後すぐに自分のコメントを投稿し長押しで「ピン留め」しましょう

PCからのアップロード（長尺向け）

PCアップロードで効率最大化。

- 1 upload.tiktok.comで投稿
- 2 スケジュール予約対応
- 3 60分未対応時は30分or分割
- 4 プレイリスト作成方法（対応アカウントのみ）

長尺動画はPCからのアップロードがより安定して処理できます

画質・容量の最適化

動画品質維持のために確認！

- 1 解像度：1080×1920、30fps
- 2 ビットレート調整（6-8Mbps）
- 3 コーデック：H.264／音声ミュート
- 4 重い時はビットレート変更で再書き出し

アップロード失敗時：まずは画質設定を見直してみよう

初動KPIと改善

数字を見て即改善！

- 1 指標：3秒保持率、完走率、固定コメCTR
- 2 目安：3秒保持率70%以上、CTR1~3%
- 3 改善：1要素のみ順次検証（タイトル→表紙等）

↖ 数値を見て1つずつ改善すれば、必ずパフォーマンスが向上します

トラブルシュート

投稿時によくある困りごと解決法。

- ! アップ失敗：アプリ再起動/PC投稿に切替
- 画質劣化：設定見直し＆再投稿
- タイマーずれ：Clip長＆開始値一致を再確認

💡 再投稿時は削除→24時間後に行うと露出が最適化されます

30日チャレンジ表＆同梱物一覧

継続運用・分析＆付属ファイル受け取り案内。

- 1 日次台帳：タイトル/長さ/完走率/CTR/改善点
- 2 週次レビュー&ギャラリースペース
- 3 同梱物：テンプレ、文例、改善100例シート等
- 4 受け取り方法とサポート案内

同梱物一覧

■ CapCutテンプレ (30/60分)

■ 文例シート (キャプション20／固定コメ10／プロフィール20)

■ 48時間特典：タイトル見出し100例

■ Canva表紙テンプレ3種

■ 30日チャレンジ表 (PDF/Notion)

■ 受け取り：購入後の配布ページURL／更新通知

成功への近道：毎日の投稿と改善を記録することで、パターン把握と効率向上