

文例シート

無音長尺タイマー

キャプション 種

用途	キャプション	ハッシュタグ
作業用	ながら作業用 分。最後まで流せます / 一覧は固定コメ	作業用 作業集中 ながら作業 無音タイマー
勉強用	集中用 分。休憩はタイマーがゼロになったら / 分版もあります	勉強用 集中タイマー ポモドーロ 勉強垢
寝落ち	画面暗めの 分。無音で / そのまま眠れる設定	寝落ち 睡眠導入 無音 暗画面 安眠
ポイ活	無音 黒背景 タイマー。まとめはプロフ / 広告なし	ポイ活 副業 お小遣い稼ぎ 在宅ワーク 無音
筋トレ	筋トレ 分間。インターバルタイマー付き / 休憩時間も表示	筋トレ ワークアウト タイマー インターバル 宅
読書	読書集中 分。ページめくり音なし / 静かな環境を維持	読書 読書タイム 集中読書 本好き 無音
料理	料理タイマー 分。調理中の時間管理に / キッチンで使用	料理 クッキング タイマー キッチン 時短料理
掃除	掃除モチベ 分。サクッと片付け / 短時間で集中清掃	掃除 片付け 断捨離 整理整頓 時短掃除
瞑想	マインドフルネス 分。呼吸に集中 / 初心者にも優しい時間	瞑想 マインドフルネス メンタルヘルス リラックス
ストレッチ	ストレッチ 分。ゆったりペース / 体をほぐす時間	ストレッチ 柔軟性 体ほぐし リラックス 健康
朝活	朝活 分。日のスタートを切る / モーニングルーティン	朝活 モーニングルーティン 早起き 朝の習慣 生
デスクワーク	デスクワーク集中 分。 作業に最適 / 目の疲れ軽減	デスクワーク 作業 在宅勤務 集中力 作業効
試験勉強	試験勉強 分。長時間集中モード / 休憩タイミング付き	試験勉強 受験生 資格試験 集中学習 長時間勉強
語学学習	語学学習 分。リスニング・音読に / 集中できる環境	語学学習 英語学習 リスニング 音読 語学力向上
創作活動	創作タイム 分。絵描き・執筆に集中 / クリエイティブワーク	創作 絵描き 執筆 クリエイティブ アート
家事	家事タイム 分。洗濯・掃除のお供に / 効率的な家事時間	家事 洗濯 掃除 時短家事 効率化
ゲーム	ゲームタイム 分。適度なプレイ時間を管理 / 休憩も大切	ゲーム ゲーミング 時間管理 休憩 エンタメ
ヨガ	ヨガタイム 分。ゆったりとしたペース / 心身のバランス	ヨガ ヨガタイム 心身健康 リラクゼーション バ
昼寝	パワーナップ 分。短時間仮眠で回復 / 午後の集中力	昼寝 パワーナップ 仮眠 疲労回復 集中力回復
夜活	夜活 分。日の振り返りタイム / 明日の準備も	夜活 振り返り 日記 明日の準備 ナイトルーティ

固定コメント 種

番号	用途	固定コメント	効果
	シリーズ案内	無音タイマーまとめ リンク / 分版・分版あります	プロフィール誘導
	他動画誘導	分版はこちら 動画リンク / 時間に合わせて選んでね	関連動画の再生数向上
	プロフィール誘導	他のタイマー動画はプロフィールから / 毎日更新中	フォロワー増加
	使い方説明	使い方：画面を見ながら作業するだけ！ / 音は出ません	ユーザビリティ向上

	リクエスト募集	リクエストお待ちしています / ○分版や○○用など気軽にコメント！	エンゲージメント向上
	感想募集	使った感想教えてね / 「集中できた！」など一言でも	コメント数増加
	保存推奨	保存しておくと便利です / いつでもサクッとタイマー開始！	保存数・エンゲージメント向上
	時間設定説明	途中で止めても / あなたのペースで使ってください	心理的ハードル軽減
	シェア推奨	友達とシェアして一緒に頑張ろう / みんなで集中タイム！	拡散・新規流入
	更新通知	フォローで新しいタイマーをお届け / 毎日違う時間設定で投稿中	フォロー促進

プロフィール文 種

号	タイプ	プロフィール文	ターゲット
	作業用特化	作業タイマー毎日投稿中 / 分・分で集中 / リンクから他の動画も見れます	フリーランス・在宅ワーカー
	勉強用特化	勉強用タイマー 毎日 時投稿 / ポモドーロ・長時間集中対応 / 受験生応援アカウント	学生・受験生
	寝落ち特化	寝落ち用タイマー 無音で安眠サポート / 暗い画面で目に優しい / 不眠症の方にも	睡眠に悩む人
	オールジャンル	用途別タイマー量産中 / 作業・勉強・寝落ち・筋トレ / プロフのリンクから一覧へ	幅広いユーザー
	ポイ活特化	ポイ活タイマー専門 / 無音 黒背景で効率重視 / まとめサイトは固定投稿から	ポイ活ユーザー
	時短重視	即使えるタイマー / コピペ の文例付き / 時短で成果を出したい人向け	効率重視ユーザー
	ルーティン	朝 時・昼 時・夜 時投稿 / あなたの生活リズムに合わせてタイマー設定	ルーティン重視ユーザー
	カスタマイズ	リクエスト対応 / 「○分版作って」「○○用欲しい」など気軽にコメント	カスタマイズ希望ユーザー
	フォロワー重視	フォロワー様限定動画あり / 通知 で最新タイマーをいち早くゲット	フォロワー増加重視
	コミュニティ	みんなで集中タイム / 「今日はこれで頑張った」など報告コメお待ちしています	コミュニティ重視ユーザー
	ビジネス	ビジネスパーソン向けタイマー / 会議・資料作成・メール処理用 / 効率化ツール	ビジネスパーソン
	健康重視	健康的な作業習慣を / 適度な休憩でパフォーマンス / 体に優しいタイマー	健康意識の高いユーザー
	主婦向け	家事タイマー 毎日更新 / 掃除・料理・育児の隙間時間活用術 / 主婦の味方	主婦・主夫
	クリエイター	クリエイター向けタイマー / 絵描き・執筆・動画編集用 / 集中して創作しよう	クリエイター
	スポーツ	筋トレ・ストレッチタイマー / インターバル・セット管理 / 健康的な体づくり	運動好き
	語学学習	語学学習タイマー / 英語・中国語・韓国語 / 繙続は力なり	語学学習者
	ゲーマー	ゲーマー向けタイマー / 適度な休憩で長時間プレイ / 目の疲れ軽減にも	ゲーマー
	ミニマル	シンプルタイマー / 余計な機能なし・使いやすさ重視 / ミニマリスト仕様	シンプル志向ユーザー
	夜型	夜型人間応援 / 深夜作業・夜勤の方向け / 静かな環境で集中タイム	夜型ユーザー
	朝型	朝活サポーター / 早朝 時から投稿開始 / 日のスタートダッシュを決めよう	朝型ユーザー