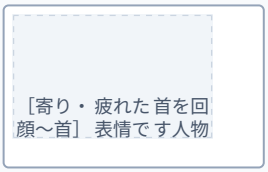
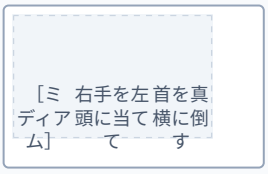
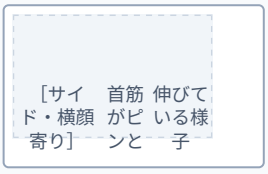
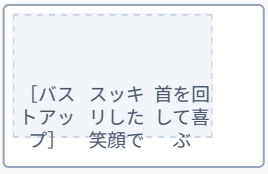
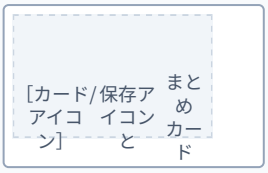
DIGITAL HOLLYWOOD STYLE VIDEO CREATOR WORKSHOP

映像演出・絵コンテ / 字コンテシート（見本）

受講生氏名： 山田 太郎（サンプル）
ターゲット： 毎日のPC作業で肩こり・眼精疲労に悩む20〜30代
総尺 / 比率： 15秒 / 縦型 9:16（Shorts / Reels）

企画タイトル： 「3秒で目が覚める！簡単首ストレッチ」　**コアメッセージ：** 座ったまま10秒で首のコリをリセットできる　完成サンプル

CUT	画面構図（9:16）	映像演出・カメラワーク（Visual & Action）	テロップ & ナレーション（Copy & Voice）	サウンド（BGM・SE）/ 演出意図
#1 HOOK 2.5秒 (0〜2.5s)	 クローズアップ（斜め前）	**【構図・アクション】** デスクでパソコンを見ながら首を揉んで辛そうにしている。 ※開始0.5秒でカメラがクローズアップへ急ズームイン。	**【テロップ】** **「首、バキバキじゃない？」** （画面中央に白文字＋赤座布団） **【音声（NA）】** 「デスクワークで首、限界じゃない？」	**【BGM・SE】** SE 重い衝撃音（ドォン） BGMはまだ鳴らさず無音からスタート（違和感で手を止めさせる）
#2 VALUE 3.5秒 (2.5〜6.0s)	 上半身全体（正面）	**【構図・アクション】** カメラが引き、上半身全体へ。 右手を頭に添え、ゆっくり右斜め前へ倒す動作を実演。 伸ばしている首筋に**矢印のCGガイド**をオーバーレイ。	**【テロップ】** **「座ったまま右斜め下へ倒す」** 「息を吐きながら10秒キープ」 **【音声（NA）】** 「頭に手を添えて、息を吐きながら倒すだけ！」	**【BGM・SE】** BGM テンポ良いLo-Fi Popがイン SE キラリ（伸びる首筋の強調）
#3 VALUE 3.5秒 (6.0〜9.5s)	 サイドクローズアップ	**【構図・アクション】** アングルを真横（90度）に変えて首筋のアップ。 姿勢が丸くならないポイントをチェックアイコンで提示。 ※カット割りを変えて飽きさせない。	**【テロップ】** **「背筋を伸ばすのがポイント！」** （画面上部にポップアップ表示） **【音声（NA）】** 「背筋を伸ばして首筋をしっかり伸ばして！」	**【BGM・SE】** SE ポップ音（ポイント出現時） BGMそのまま継続
#4 VALUE 2.5秒 (9.5〜12.0s)	 正面バストアップ	**【構図・アクション】** 手を離し、左右に首を回してスッキリした明るい笑顔を見せる。 ビフォーとの差を視聴者に想起させる表情。	**【テロップ】** **「たった10秒でスッキリ爽快！」** （黄色背景・太字） **【音声（NA）】** 「これだけで首の重さがスッキリ！」	**【BGM・SE】** SE シャキーン（爽快感の演出） BGMのサビ展開
#5 CTA 3.0秒 (12.0〜15.0s)	 グラフィック画面	**【構図・アクション】** 人物が小さくなり、右下に保存ボタンのタップアニメーション。 「後で見返す」リマインドを視覚的に誘導。	**【テロップ】** **「疲れた時のために【保存】して試してね」** （画面中央に大きく表示） **【音声（NA）】** 「忘れないように保存して、仕事の合間にやってみてね！」	**【BGM・SE】** SE ピコン（タップ音） BGMフェードアウト

💡 **プロのチェック基準：** ① 1カットあたり平均3秒以内を維持（離脱防止）　② 寄り➔引き➔寄りのサイズチェンジで飽きさせない　③ 合計尺が設定（15.0秒）と寸分違わず一致していること