

サロン動画 撮影・編集 工数チェックリスト

リール1本に、ほんとうは何時間かかるのか

リール1本に、実際どれくらい時間がかかるのか。測ってみると、月に何本が現実的かが見えてきます。まずは自分の作業量を"見える化"して、ムリのない投稿ペースを組み立てましょう。

☑	工程	やること	時間の目安	あなたの場合
<input type="checkbox"/>	① 企画	何の動画にするか決める・ネタ探し	15~30分	分
<input type="checkbox"/>	② 台本	話す内容・構成を組み立てる	20~40分	分
<input type="checkbox"/>	③ 撮影準備	場所・照明・スマホ設置・身だしなみ	15~30分	分
<input type="checkbox"/>	④ 撮影	撮る（だいたい撮り直しが入る）	20~40分	分
<input type="checkbox"/>	⑤ 編集	いらぬ部分のカット・つなぎ	40~90分	分
<input type="checkbox"/>	⑥ テロップ	文字入れ・BGM・効果音	30~60分	分
<input type="checkbox"/>	⑦ 投稿	説明文・ハッシュタグ・投稿時間調整	10~20分	分
<input type="checkbox"/>	⑧ 分析	反応を見て次に活かす	10~20分	分
	合計		約2~3時間/本	時間

1本にかかる時間（ 時間）× 月に出したい本数（**8~10本**）= 月の動画作業時間 **約20~30時間**

💡 これは**施術 約20~30人分**の時間。まずは自分のペースを把握して、ムリのない本数から始めましょう。



イメージできます。→ [シートを開く](#)

: 実際の分数を打ち込むと、月の合計時間がひと目で

💡 1本あたりの時間が分かれば、"月に何本が現実的か"を計画できます。まずは1本、実際に測ってみましょう。△
りなく続けられるペースが、いちばん成果につながります。