

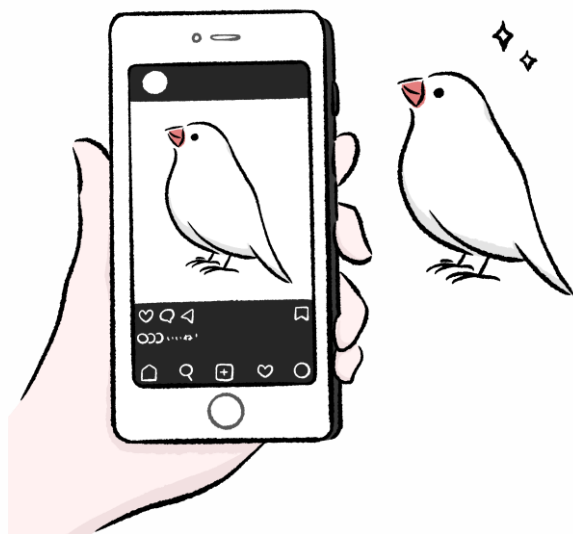
練馬区
事業者主体プログラム
ガイドブック②
Instagram編

もくじ

第1章

[運用準備編]

講座開催までの事前準備と流れ、教える時のポイント



第2章

[実践／写真編]

1. グリッド（ガイド線）を使って撮影する
2. 編集（加工）したい写真をアルバムから選ぶ
3. 写真の傾きや拡大・縮小を調整する
4. 写真の明るさを調整する
5. 写真の彩度を調整する
6. 背景をぼかした写真に加工する
7. 編集した写真を投稿する

[実践／ストーリーズ編]

1. ストーリーズの使い方と特長を紹介
2. ストーリーズを新規で投稿する
3. フォローした人のストーリーズを見る

※本書ではスマートフォンをスマホと表記します。

講座開催までの事前準備と流れ、教える時のポイント

事前準備

■ 参加者にアンケートを行う

参加者のデジタルリテラシー（知識・利用頻度のレベル）を確認し、初心者がどれくらいいるのか把握しておきましょう。

■ 会場、実施日時を決める

会場と実施する日時を決めます。実施時間は60分を目安にしましょう。

必要なもの ★はあると良いもの

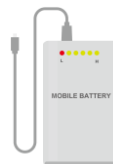


インターネット環境

会場の設備として
インターネット環境がない場合は
ポケットWi-Fiなどを利用



スマホ／タブレット



スマホ用 バッテリー★



パソコン



プロジェクター



ガイドブック

第1章

[運用準備編]

講座開催までの事前準備と流れ、教える時のポイント

開催までの流れ

ステップ①

事前準備をしましょう

開催形式、会場や開催日を決定します。会場が確定したら、インターネット環境の確認や道具などを準備します。

ステップ②

講座周知、参加者をフォローしましょう

チラシや区報などを活用して参加者募集の告知をしましょう。募集を終えたら、参加者へ事前アンケートを行います。

ステップ③

当日の時間割を作成しましょう

講座当日に行うことを時間割にして作成します。事前アンケートを参考に、参加者のレベルに合わせて組み立てます。

ステップ④

講座を開催しましょう

開始前に出欠確認、各種機材の確認を行います。SNSに不慣れな方が多いので、急がず、サポートしながら講座運営していきましょう。

デジタル初心者の町会・自治会員などに教える時のポイント

■ シニア世代のITリテラシー

「デジタルシニア」と呼ばれるインターネットを活用できる人もいれば、スマホに限らず機械全般に苦手意識のある人もいます。デジタル初心者は、わからないことへの「不安」や、初めてのことに對する「戸惑い」を感じていることを理解し、最初の一步を踏み出せるようにサポートしましょう。

■ 何度同じ質問をされてもOK

「先程教えましたとおり……」など、聞くことを躊躇させてしまうような言い回しは使わないようにしましょう。教えるスタッフは、何度同じ質問をされたとしても根気よく、丁寧に説明しましょう。

■ 参加者のデジタルツールは勝手に触れない

参加者に操作をしながら説明するときは、必ず「触っても良いですか？」と確認しましょう。

1. グリッド（ガイド線）を使って撮影する

※下記はAndroid／Xperiaによるものです。機種によりカメラ設定方法は異なります。

1 カメラアプリをタップ



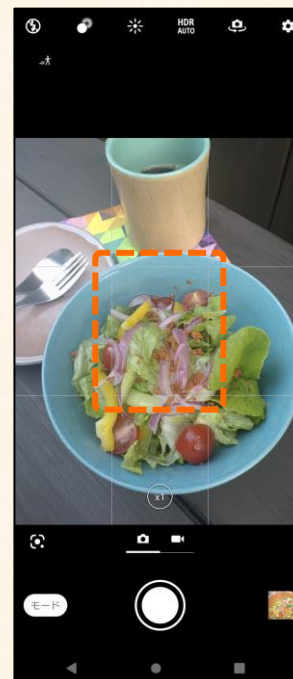
ホーム画面のカメラアプリをタップ（軽く触れる）して、カメラを立ち上げます。グリッド（ガイド線）が表示されていない場合は、右上の歯車マークをタップします。

2 グリッドラインをオンに



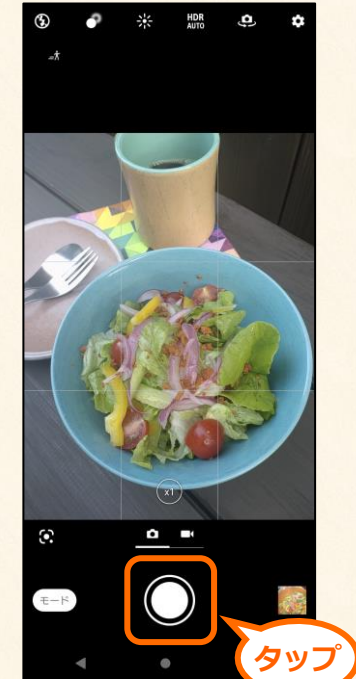
グリッドラインをオンにします。オンになると、ボタンが水色になります。左上の「←」で元の画面に戻ります。

3 被写体を中心にする



縦横2本のグリッドラインが表示されているので、被写体を真ん中の四角付近に合わせます。

4 白い丸をタップして撮影



画面下の白い丸をタップすると、写真を撮影できます。撮った写真は右下の小窓から確認できます。

2. 編集（加工）したい写真をアルバムから選ぶ

1 「+」マークを
タップ



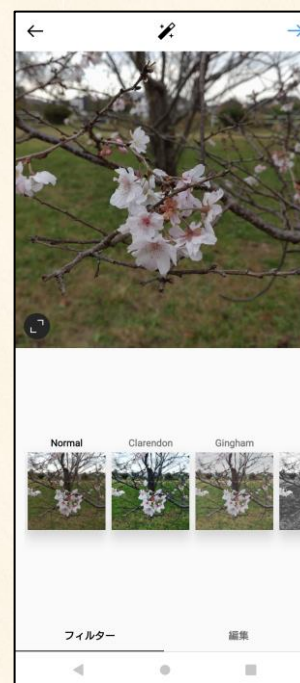
Instagramアプリを立ち上げます。次に、画面にある「+」マークをタップします。

2 編集画面が
表示される



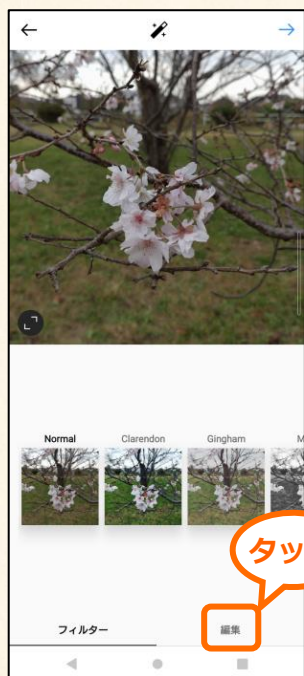
下にカメラアプリで撮影した写真が表示されるので、編集したい写真を選びます。選んだら、右上の「→」をタップします。

3 編集画面が
表示される



この画面になったら、下部の「フィルター」や「編集」を選ぶことで、加工や編集ができます。

3. 写真の傾きや拡大・縮小を調整する

① 「編集」を
タップする

下部にある「編集」を
タップします。

② 「調整」を
タップする

写真の傾きを変えるに
は、「調整」をタップ
します。

③ 傾きを指で
調整する

縦線のあたりを左右に指で
動かすと、写真の傾きが
変わります。傾きを大胆に
変えることで、印象的な写真
にすることができます。

④ 「完了」を
タップする

写真を拡大・縮小するには、
2本指を使い、画面をピンチ
アウト・イン（拡大・縮小）
します。編集が完了したら、
右下の「完了」をタップし
ます。

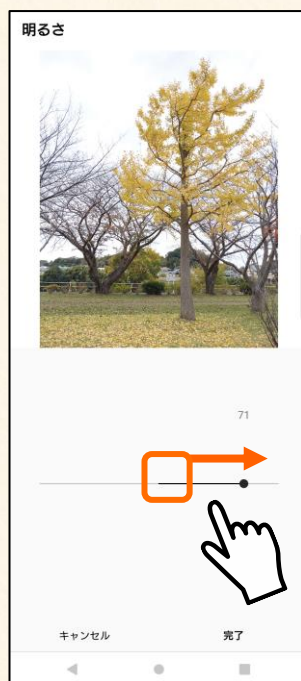
4. 写真の明るさを調整する

1

「明るさ」
をタップ

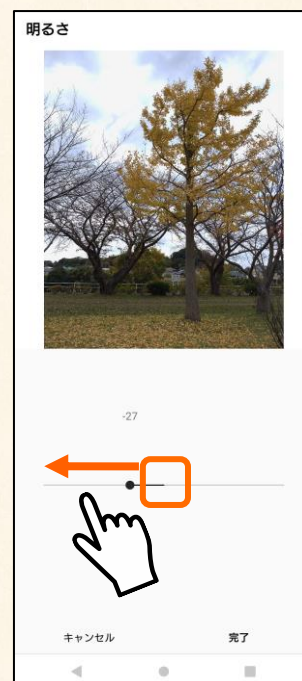
写真の明るさを調整するには、「編集」にある「明るさ」をタップします。

2

右に動かして
明るくする

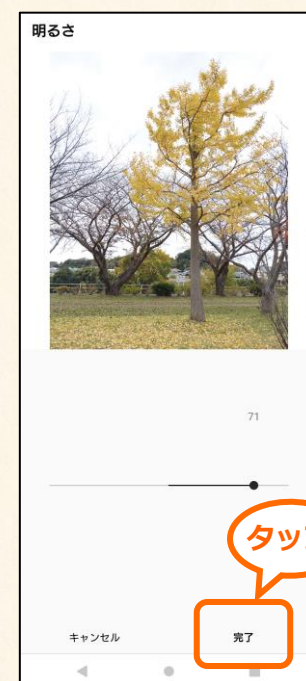
スライダー（調整線）が表示されます。黒丸を右にスライドさせると、写真が明るくなります。

3

左に動かして
暗くする

少し暗めにするには、黒丸を左にスライドします。

4

「完了」を
タップ

好みの明るさにできたら、下部の「完了」をタップ。この編集が保存されます。

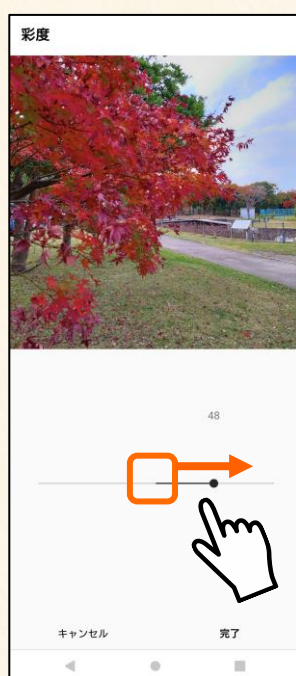
5. 写真の彩度を調整する

1

「彩度」
をタップ

写真の鮮やかさを調整するには、「編集」にある「彩度」をタップします。

2

右に動かして
鮮やかにする

スライダー（調整線）が表示されます。黒丸を右にスライドさせると、写真の彩度が上がり鮮やかになります。

3

左に動かして
モノクロにする

黒丸を左にスライドさせると、写真の彩度が低くなり、モノクロに近くなります。

4

「完了」を
タップ

好みの鮮やかさにできたら、右下の「完了」をタップ。この編集が保存されます。

6. 背景をぼかした写真に加工する

1 「テイルトシフト」をタップ



メインにピンとを合わせて背景をぼかすと、一眼レフで撮ったような写真になります。「編集」にある「テイルトシフト」をタップします。

2 「円形」か「直線」を選ぶ



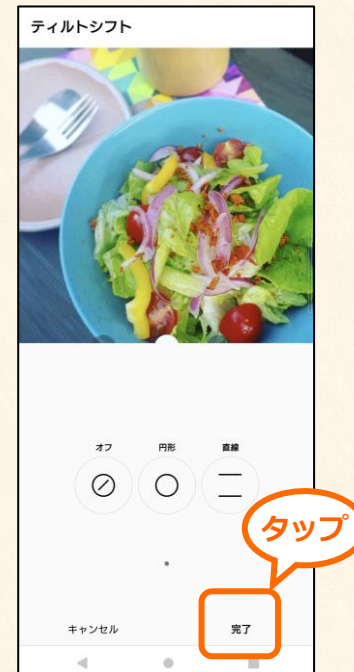
「円形」のまわりをぼかすのか、横の「直線」以外の上下をぼかすのか、ぼかし方を選びます。ここでは「円形」をタップします。

3 ピントを合わせる場所を選ぶ



ピンとを合わせたい場所指でタップし、ぼかす範囲はピンチイン・アウトして決めます。指を離すと、お皿以外がぼかされた写真になります。

4 「完了」をタップ



好みの場所にピンとが合い、背景がぼかされたら、下部の「完了」をタップして編集を保存します。

7. 編集した写真を投稿する

1 「→」マーク
をタップ



写真の編集が完了したら、右上の「→」をタップします。

タップ

2 「キャプション」
を入力



タップ

写真が小さく表示され、右側にある「キャプションを入力」を軽くタップすると、下にキーボードが表示されます。写真のキャプション（内容に関するコメント）を入力します。

3 「✓」マーク
をタップ



1 キャプション
を入力

2 タップ

キャプションが入力できたら、右上の「✓」マークをタップします。

4 投稿が完了



ホーム

プロフィール

投稿が完了しました。自分の投稿は、下部にある家マーク（ホームボタン）やプロフィールから見ることもできます。

プログラム開催のための指南書

写真の編集について

スマホのカメラで撮った写真をInstagramに投稿する際には、編集や加工をすることで、より印象的で目を引く写真にすることができます。

1 撮影した写真がいまいちでも編集機能で調整可能

写真を撮る時は夢中で撮影していて、あとでゆっくり写真を見てみると、どれもいまいち……なんてことはありませんか？ 撮影したものが微妙に傾いていたり、なんとなく写真が暗かったりということはよくあります。Instagramでは編集機能を使うことで、写真の傾きを変えたり、明るくしたりと簡単に調整ができます。

せっかくInstagramで投稿するのであれば、撮ったままではなく、編集機能でキレイに調整した写真を使用するようにしましょう。

3 編集の操作自体は簡単仕上がりセンスを磨きましょう

写真の加工や編集は、このテキストで説明した手順通りにやっていけば、比較的簡単にできます。ただし、良い仕上がりにはそれなりのセンスが必要です。自信がない方は、今回のテキストのお手本通りに実践してみると良いでしょう。編集した写真を家族や友人に見てもらい、感想を聞くことで客観的な意見が聞けて、センス磨きにつながります。

グリッド線を使いうまく撮影し、編集や加工、投稿を繰り返していくと、少しずつ慣れていき、コツをつかむことができるようになるはずです。

2 印象的な写真に加工することができる

みなさんが風景や料理などの写真を見ていて、目を引くのはどのような写真でしょうか。色が鮮やかで美しかったり、背景がぼかされていてモチーフが際立っていると、印象にも残りやすいはず。Instagramでは、傾きや明るさの調整など基本的な編集機能のほかにも、色を鮮やかにしたり、背景をぼかしたりといった、ワンランク上の加工もできます。

最初は難しく思うかもしれませんが、慣れてくると意外と簡単。「編集」機能を上手に活用すれば、より多くの人の目に留まったり、共有されたりします。

[実践/ストーリーズ編]

1. ストーリーズの使い方と特長を紹介

ストーリーズとは？

ストーリーズは、Instagramを立ち上げると、上部に表示されているアイコンから24時間限定で見ることができます。

特長

1

24時間限定だから 気軽に投稿ができる

ストーリーズは、24時間限定の投稿ということもあり、写真のクオリティなどをあまり気にせず、気軽に投稿できるのが特長です。投稿すると、フォロワー（フォローしてくれている人）の画面では、上部にアイコンとして表示されるので、目につきやすい場所にあるというメリットもあります。



特長

2

リアルタイム投稿 だから楽しい

ストーリーズは1つ投稿したら、時間差で投稿を次々に追加していくことができます。例えば、イベントがはじまる前の告知投稿、イベントがはじまってから様子を伝える投稿、終わりましたの感謝の投稿など、1つのイベントで複数の投稿ができます。投稿は24時間経ったものから消えていきます。

特長

3

文字が入れるので お知らせに便利

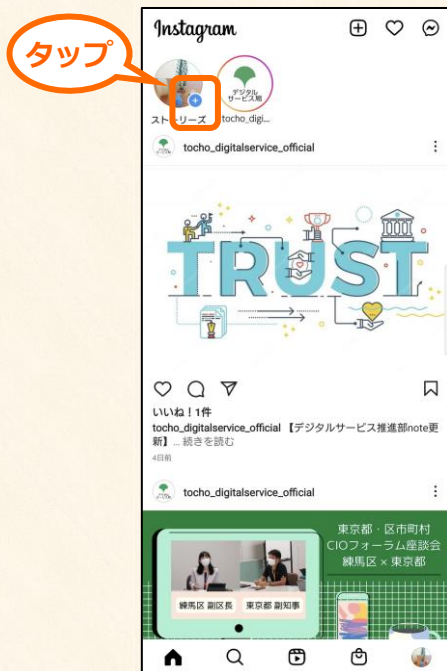
通常の投稿の場合、写真は簡単に編集できますが、写真内に文字やスタンプを入れることはできません。

ストーリーズでは、写真に文字やスタンプなどを簡単に入れてデザインすることができるので、告知やメッセージ投稿として活用できます。賑やかなスタンプや装飾などを写真に加えると、その場の楽しい様子も伝わりやすいでしょう。



2. ストーリーズを新規で投稿する

1 ストーリーズの「+」をタップ



左上の「ストーリーズ」の上にある「+」をタップします。

2 カメラをタップ



カメラで撮影して、その写真を使うことができます。（イベント開催中などに）

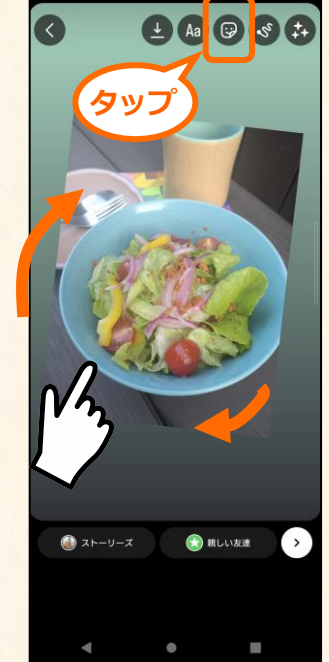
使いたい写真をタップ



使いたい写真をタップします。動画を選ぶこともできます。

または

3 写真を自由に配置



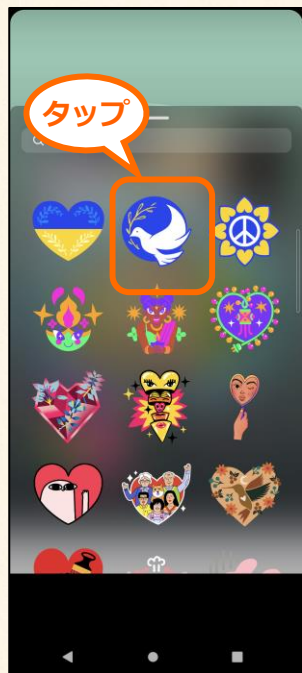
2本指でピンチイン・アウトしたり、傾けてみたりして、自由に写真を配置します。写真にスタンプを押したい場合は、右上の顔マークをタップします。

第2章

[実践/ストーリーズ編]

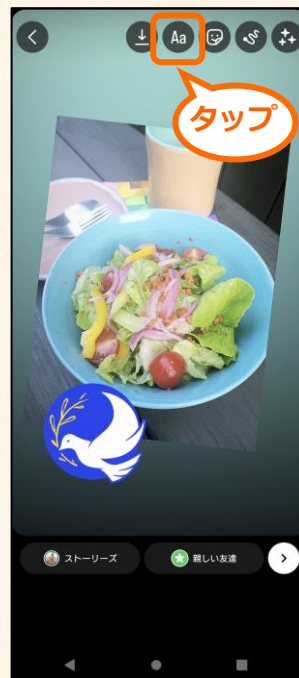
2. ストーリーズを新規で投稿する

4 好きなスタンプをタップ



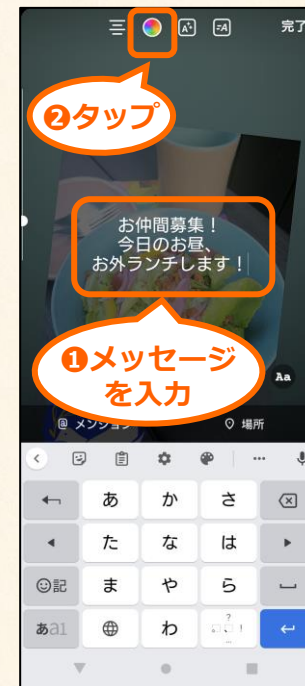
写真や動画の上にスタンプを押して、画面を賑やかにすることができます。使いたいスタンプを選び、タップします。

5 文字入力は「Aa」をタップ



文字を入れるには、右上の「Aa」のマークをタップします。

6 文字を入力する



文字を入力します。文字の色を変えたい場合は、上部のカラー選択のマークをタップします。

7 好きな文字色をタップ



中央に並んだ色の中から好きな色を選んだら、右上の「完了」をタップします。

2. ストーリーズを新規で投稿する

9 文字の位置や傾きを変える



文字の部分を2本指で押さえてピンチイン・アウトしたり、回転させたりして、位置を決めます。

10 位置情報スタンプをつくる



イベント開催場所などの位置情報をストーリーズに入れることもできます。顔マークをタップし、「場所」をタップします。

11 施設名などの文字を入力する



公園名などを検索欄に入力すると、下に候補が表示されるので、該当する名称が出たらタップします。

12 「ストーリーズ」をタップして完了



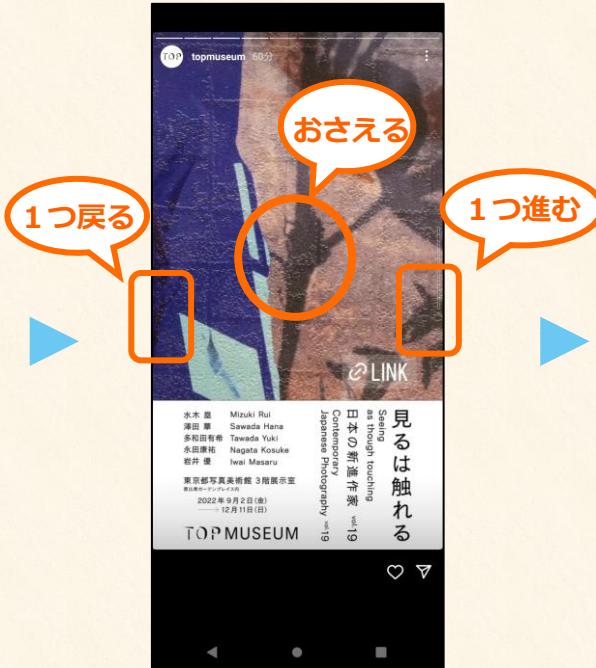
デザインが完成したら、下部の「ストーリーズ」をタップ。これで投稿完了です。

3. フォローした人のストーリーズを見る

- 1 上部のアイコンをタップ
- 2 よく見たい時は画面をおさえる
- 3 リンク先に飛ぶことができる
- 4 Instagram画面に戻る



画面上部に表示されているアイコンから見る事ができます。見たいアイコンをタップします。



ストーリーズは自動的に次のページに移っていきます。画面中央を軽く押さえたままにすると一時停止、画面の左をタップすると前の投稿、右をタップすると次の投稿に移動します。



「LINK」と表示されている場合は、そこをタップし、「リンクにアクセス」をタップすると、ホームページなどに移動します。



リンク先が表示されますが、Instagramに戻るときは、左上の「x」をタップします。

プログラム開催のための指南書

ストーリーズは、通常の投稿よりもより気軽に、写真や動画を24時間限定で投稿できます。
気軽にできるからこそ、気をつけなくてはならない点もあります。

ストーリーズについて

1 「ストーリーズ」と「投稿」 投稿目的の違いについて

「ストーリーズ」と「投稿」は、手順も目的も異なります。投稿は、手動で消さない限りずっと残りますので、大切な行事や旅行の記録などを投稿するのに向いています。ストーリーズは、24時間すると自動的に消去されるので、イベントの告知や、当日限定の募集など、リアルタイムで見たい情報を投稿するのに便利です。

2 最初は凝りすぎず シンプルにするのがベスト

ストーリーズには、文字やスタンプが入れられるほか、ホームページのURLや位置情報も入れたり、さまざまな機能があります。しかし、最初はあまり凝りすぎず、シンプルな投稿で慣れていきましょう。SNSは継続することが大切です。他の人のストーリーズを見ると、デザインのヒントを得ることができます。

3 アップする時に気をつけるポイント

公開しているアカウントであれば、ストーリーズは不特定多数の人が見ることができます。24時間で消える投稿であっても、だれかが投稿をスクリーンショットで残してしまう可能性があります。写真や動画に人物が映っている場合は、個人が特定できないものを投稿するようにしましょう。また、お店の外観や内観などを撮影して投稿する際にも、きちんと許可を得るようにしましょう。

4 ストーリーズを連投する時は 最初の手順が変わります

1つ目のストーリーズを投稿する時は「ストーリーズ」の上にある「+」をタップしてから作成をはじめますが、続けて投稿する時には「+」マークがなくなります。

この場合は、Instagramのトップ画面で、画面の左からスライド（指でなぞる）すると、カメラが立ち上がります。画面下の「投稿」をタップしたら、そのまま撮影をするか、アルバムに入っている写真を使う場合は、左下の小窓をタップして写真を選びましょう。その後の作成手順は、「2.ストーリーズを新規で投稿する」の②以降と同じです。



免責・他社所有商標に関する表示

【免責】

- ※本ガイドブックで紹介しているアプリ、サービス内容や情報は2022年12月時点のものです。内容については変更される場合もあります。あらかじめご了承ください。
- ※掲載している情報や製品、アプリの利用により生じた損害については一切の責任を負いませんので、ご了承ください。
- ※本ガイドブックで紹介している操作手順は、Xperia 10 IIIを使って説明しています。機種やOSのバージョンにより操作手順が異なる場合もありますので、あらかじめご了承ください。
- ※掲載している内容は、情報の提供のみを目的としています。このガイドブックによる運用については、必ずご自身の責任と判断によって行ってください。
また、事例として紹介するサービスや製品は一例です。各都道府県・自治体の方針に従い、使用するものを決定してください。

【商標】

- ※Xperiaは、ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社の商標または登録商標です。
- ※Androidは、Google LLCの商標または登録商標です。
- ※InstagramおよびInstagramロゴはMeta Platforms, Inc.の商標または登録商標です。
- ※その他、本文中のサービス名、商品名などは、それぞれの会社の商標、登録商標、商品名です。
なお、本文中では™マーク、®マークは明記していません。