

TikTok用撮影素材リスト（構成案）

🕒 MTG日 2026年5月17日 23:49

📋 全体サマリー

#	シーン	カット数	目安時間
1	上アングル（胸～足の抜きカット）	5カット	10～15秒
2	おしゃれな街を歩く	5カット	各10秒
3	足元フォーカス（歩行カット）	5カット	各5～8秒
4	外を歩く（逆光）	1カット	5～8秒
5	百貨店・ショッピングモール内	5カット	各10秒
6	ご飯シーン	15カット	各5～10秒
合計		36カット	

1 | 上アングル（胸～足の抜きカット） ※服装チェンジあり 全5カット

📌 撮影ポイント

- アングル：真上～斜め上から、胸元～足先が収まる縦構図
- 服装を変えて1カットずつ撮影（計5パターン）
- 1カットあたり2～3秒を目安に、全体で10～15秒になるよう調整

🎬 参考動画（冒頭イメージ）

新しいパパとアポしてきました👉 #日常vlog #社会人の日常 #港区女子 #夜職

カット	内容
1-①	服装パターンA
1-②	服装パターンB
1-③	服装パターンC
1-④	服装パターンD

カット	内容
1-⑤	服装パターンE

2 | おしゃれな街を歩くカット 全5カット

✦ 撮影ポイント

- 自然に歩く姿を正面～やや斜め前から撮影
- 1カット10秒程度、背景の雰囲気や伝わるよう広めに構図を取る

カット	ロケーション
2-①	街並みを背景に自然に歩く
2-②	カフェ街（看板が多い通り）
2-③	夜のネオン街
2-④	観光地っぽいストリート
2-⑤	駅前など人通りが多い都会

3 | 足元フォーカス（歩行カット） 全5カット

✦ 撮影ポイント

- 足元～膝下のクローズアップ
- 歩くリズムが伝わるよう、動きのあるカットで撮影

カット	内容
3-①	ヒールで歩く足元（石畳）
3-②	スニーカーでリズムよく歩く（横断歩道）
3-③	タイル床を歩く（室内→屋外の導線）
3-④	夕方・影が映る足元の歩行
3-⑤	スカート／パンツに合わせた歩行リズム

4 | 外を歩いているカット（逆光） 全1カット

✦ 撮影ポイント

- 太陽を背にして逆光で撮影、影がシルエット的に印象的に出るように
- 全身が入る構図で、ゆっくり歩く

カット	内容
4-①	逆光・影が印象的に映る歩行カット

5 | 百貨店・ショッピングモール内をブラブラ 全5カット

📌 撮影ポイント

- 「お買い物を楽しんでいる」雰囲気が出るよう、自然な動きで
- 1カット10秒程度

カット	内容
5-①	百貨店入口から入っていく導線
5-②	化粧品売り場を横目に歩く
5-③	アパレル売り場を見ながら歩く
5-④	エスカレーターを上がる
5-⑤	フロアを見渡ししながら歩く

6 | ご飯シーン素材 全15カット

📌 撮影ポイント

- ストーリー順に撮影すると自然な流れになる
- 手元・表情・料理を組み合わせるとバリエーションを持たせる

🎬 参考動画

[参考TikTok \(@ai_papapa\)](#)

カット	タイミング	内容
6-①	入店	レストランに入店して席に着く
6-②	注文前	メニューを見て選んでいる
6-③	配膳	ドリンクが運ばれてくる
6-④	配膳	料理がテーブルに置かれる瞬間
6-⑤	食事中	ナイフ・フォークを持つ手元
6-⑥	食事中	料理を一口食べる
6-⑦	食事中	友達と会話しながら笑う

カット	タイミング	内容
6-⑧	食事中	スマホで料理を撮る
6-⑨	食事中	グラスを軽く持ち上げる（乾杯）
6-⑩	食事中	料理を取り分ける
6-⑪	食事中	スープを飲む
6-⑫	デザート	デザートが出てくる
6-⑬	食後	会計前の席でくつろぐ
6-⑭	退店	店外に出る
6-⑮	退店後	夜の店前で余韻っぽいカット

合計素材数

36カット（シーン1：5 + シーン2：5 + シーン3：5 + シーン4：1 + シーン5：5 + シーン6：15）