

素材

■ 撮影した動画
(iPhone 撮影)

■ タイトル画像

■ 差し込み用 PPT データ

※参考資料・指示書

依頼内容

- ・ 撮影した動画の不要部分の
カット、つなぎ等編集
- ・ 背景の挿入
- ・ 画像の差し込み
- ・ 色補正・音補正
- ・ テロップ等必要であれば

撮影した動画を編集後、
説明画像を差し込み、
講義で使用する説明動画
を作っていただきたいです。
色味、文字の雰囲気統一して
作成してください。

01
下半身

タイトル

冒頭

下半身
説明

実演

※動画の間に
画像を差し込み



約 10 分

02 腕

腕説明

実演



01 手の甲をこする

左手の指の付け根に右手の指を挟みます。そして、手首に向かって10回手の甲をこすりましょう。呼吸は深くゆっくり行います。

※動画の間に
画像を差し込み



02 腕をこする

左腕の手首からひじに向かって、10回下から上へこすりします。呼吸は深くゆっくり行います。



03 二の腕をこする

左腕のひじから肩に向かって、下から上へ10回こすりましょう。



04 腕全体をこする

左腕全体を手首から肩に向かって、下から上へ10回こすりましょう。



05 腕を上げ下へとこ

腕を上げて、左腕のひじから肩に向かって、上から下へこすりましょう。
これで左腕は終了です。
右腕も同様に1～5を繰り返します。

約5分

03 ウエスト

ウエスト説明

実演



01 みぞおちから脇腹をこする

胸を軽く開いて、おっぴいの下のみぞおちから脇腹に向かって10回こすりします。呼吸はみぞおちから脇腹に向かうときにより深く吸って、戻すときに吐きます。

※動画の間に
画像を差し込み



02 腰骨から脚の根をこする

腰骨に手を当てて、腰骨から脚の付け根にそって10回こすりします。呼吸は脚の付け根に向かうときにより深く吸って、腰骨に戻すときに吐きます。



03 おへそを下を回してこする

おへそを下を片手で時計回り10回こすりします。これは小腸のマッサージになります。

約4分

04 首・顔

首・顔説明

実演



01 両耳を挟んでこする

両手で両耳を挟んで手を上下に動かして肩から耳まわりをこすりします。これを10回繰り返します。

※動画の間に
画像を差し込み



02 あごから耳下までをこする

両手で両方の頬に手を当てて、あごから耳下に向かって優しくこすりします。これを10回繰り返します。



03 首のリンパをこする

左手で右の首を下から上に向かってこすりします。これを10回繰り返します。
次は左側の首も同様に03を繰り返します。

約4分

※全て1本にまとめる