

運動指導者のための インスタグラムの基本のき

運動が必要な方に運動のことを
知ってもらうチャンス！



インスタグラムとは

- フェイスブック
- ツイッター
- ブログ
- ホームページ
- YouTube
- Tik Tok
- Pinterrest

インスタグラムとは？

- インスタグラム(Instagram)は、圧倒的な人気を誇るSNSで、**世界中で毎月10億人以上が利用**しています。
- 誰にでも使いやすく、主に画像などのビジュアル要素を通じたコミュニケーションを行うSNSです。
- 日本における利用率は、若者から圧倒的な支持があり、8割を超える10代女性が利用している実態があります。

男女全体	29.8		
男性10代	58.6	女性10代	80.4
男性20代	42.6	女性20代	75.9
男性30代	27.0	女性30代	49.4
男性40代	23.1	女性40代	33.3
男性50代	19.4	女性50代	27.4
男性60代	12.5	女性60代	9.5
男性70代	9.3	女性70代	7.5
男性全体	24.2	女性全体	35.2

枠が赤いほど割合が高く、青いほど低い。

出所：2020年一般向けモバイル動向調査

「インスタント テレグラム(Instanttelegram)」 省略した造語

Instant × Telegram

インスタント
(すぐに、その場で)

テレグラム
(電報)



Instagram

インスタグラム

「撮影した写真をすぐに電報のように発信する」

インスタグラムの便利なところ

- いつどこでも生活の瞬間を撮り、記録として残しておくことができる
- 好きなお店・タレント・趣味になるアカウントをフォローすれば、最新の情報を入手することができる
- 検索に使うことができる
(雑貨・旅・カフェ・エクササイズ・化粧品・食べ物・レシピ…ありとあらゆるもの)
- 旅であれば、場所をその場で検索し、目的地に行くことがインスタグラムだけで希望してる事が叶う。

写真や動画の投稿に特化した SNS

とは言っても、文字投稿もある

文字投稿もどう視覚で訴えるか？
画像感覚に捉える

Instagramのホーム画面

< moginobu_exercise 🔔 ...



1,492 2,610 2,402
投稿 フォロワー フォロー中

プレ更年期からのエクササイズ✨アンチエイジング✨茂木伸江

健康・美容

✨身体は今が磨き時✨

運動指導 32年のキャリアを基に

無理なく・時短・簡単・効果的な

ボディワークをお届け📺

姿勢改善👉動きの改善👉スッカリボディ

✨

動ける美しい毎日を🌈

📺たった1枚の布『ストレッチーズ』でしなやかボディ

📺女性限定骨盤底筋トレーニング

📺指導者向けセミナー開催👤

lit.link/kireiyakazukurino?fbclid

 misako_ichikawa、
ametomo0825と他 112 人がフ
ォロー中

フォロー中▼

メッセージ



タイトル・名前

どんなことがで
きるのか？

URL (HP・申し込みサイト)

< moginobu_exercise 🔔 ...



レッスンス...

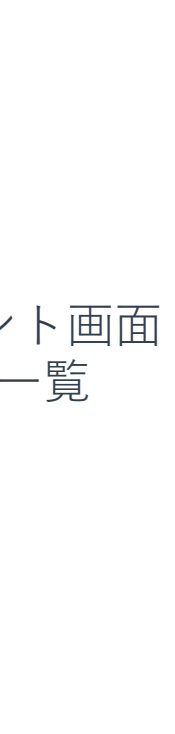
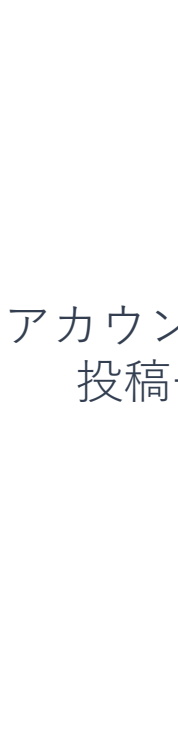
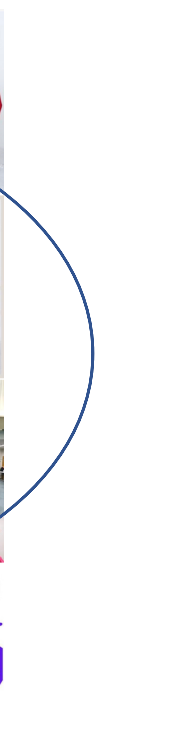
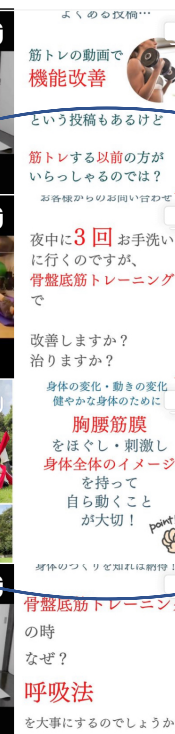
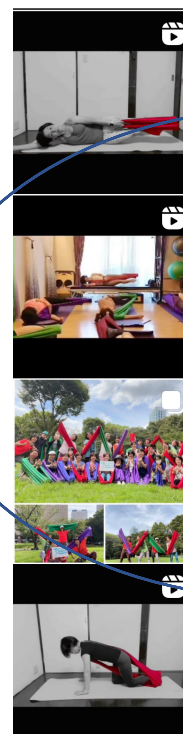
ストレッチ...

出会い

アウトドア...

9月のスケ...

ストーリーの
フォルダ



アカウント画面
投稿一覧

Instagramのプロフィール

< moginobu_exercise 🔔 ...



1,492 2,610 2,402
投稿 フォロワー フォロー中

プレ更年期からのエクササイズ✨アンチエイジング✨茂木伸江

健康・美容

✨身体は今は磨き時✨

運動指導 32年のキャリアを基に無理なく、時短、簡単、効果的なボディワークをお届け📺

姿勢改善👉動きの改善👉スッキリボディ

✨動ける美しい毎日を🌈

📺たった1枚の布『ストレッチーズ』でしなやかボディ

📺女性限定骨盤底筋トレーニング

📺指導者向けセミナー開催📺

lit.link/kireiyakazukurino?fbclid

misako_ichikawa、
ametomo0825 と他 112 人がフォロー中

フォロー中▼

メッセージ



- 仕事とプライベートは分ける
- 名前の工夫
パッと見て、どんなことをする人なのかわかるように
検索で引かかるワード

- 箇条書き
- 分かりやすい・読みやすい
- 資格を沢山並べるよりも実現できること・サポートできること
- 色味をつけて、イメージしやすいように

- HPのURL
- 今、募集中のイベントの予約サイト
- リットリンク（ラインで作成）
こちらに詳しいプロフィール
資格などもしっかりと

< moginobu ...



1,768 774 304
投稿 フォロワー フォロー中

茂木 伸江

日々の手仕事、お気に入り、趣味...をアルバムとして収めています。

お仕事は女性のきれい健やか身体づくりの専門家、健康運動指導士

三重県伊勢市出身

東京在住

エクササイズに関する投稿、お問い合わせは「@moginobu_exercise」へ
ameblo.jp/moginobu/

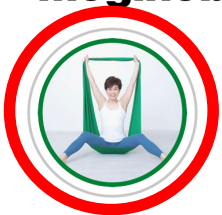
misako_ichikawa、
tomoco.na と他 43 人がフォロー中

フォローバックする

メッセージ



moginobu_exercise ▾ ⊕ ≡



1,493 2,607 2,399
投稿 フォロワー フォロー中

プレ更年期からのエクササイズ✨アンチエイジング✨茂木伸江

健康・美容

✨身体は今は磨き時✨

運動指導32年のキャリアを基に

無理なく.時短.簡単.効果的な

ボディワークをお届け📺...続きを読む

lit.link/kireiyakazukurino?fbclid

プロフェッショナルダッシュボード
過去30日間に4,734件のアカウントに...

プロフィールを編集

10月
スケジュール

ストレッチ
って?

出会い

アウトドア
イベント

9月以降
スケジュール

レッスン...

ストレッチ...

出会い

アウトドア...

9月のスケ



- ストーリーズ 24時間流れる
(ハイライトにフォルダー別にストック可能)
- 投稿一覧
(プロフィールグリット)
- リール (プロフィールグリットにはないものもある)
- ホーム画面 (他の方の投稿を見ることができる)
- 検索をする
- プロフィール

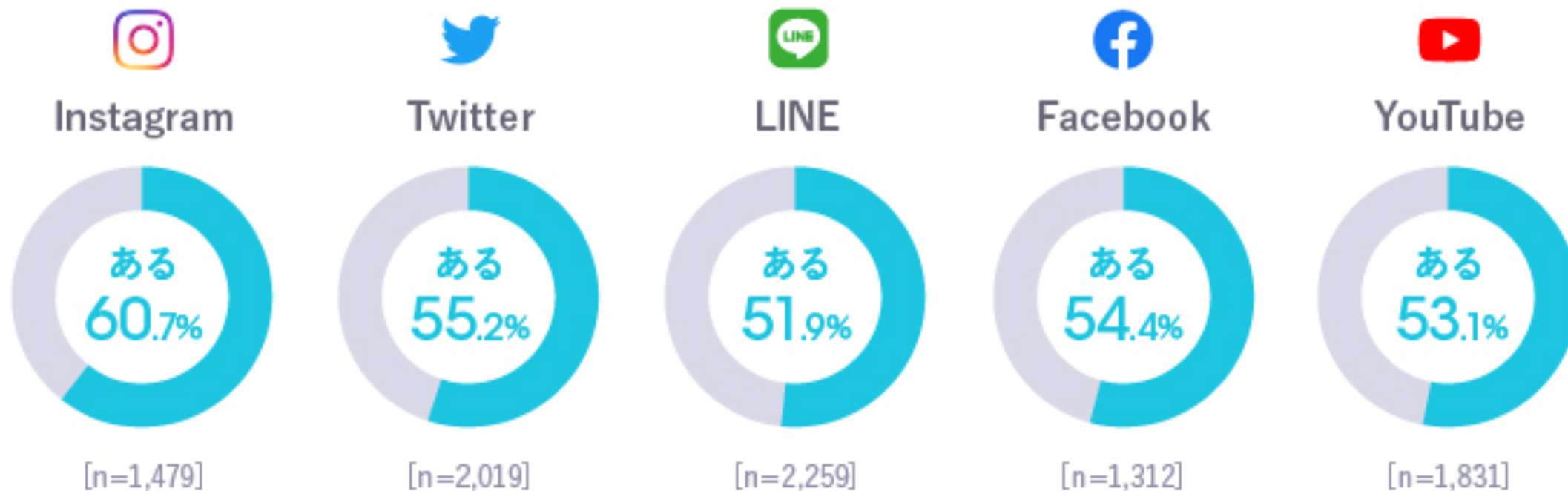
ハッシュタグ機能を使って
出会っていない方にも情報を届ける

Instagramユーザーの**60.7%**

「SNSの情報をきっかけや参考に初めて利用するサイトで商品を購入したことがある」

他のSNSを抑え、Instagramがもっとも購買への影響が大きいことが分かっています。

SNSの情報をきっかけや参考に、初めて利用するECサイトで商品を購入したことがありますか？



アライドアーキテクツ調べ

日本のInstagramユーザーがハッシュタグ検索をする回数は、
グローバル平均の3倍もある

ハッシュタグ機能検索

数よりも、ハッシュタグの内容や質にこだわる方が重要

関連性の高いハッシュタグ

ハッシュコレから探すのもあり

ビッグワード	カフェ
ミドルワード	恵比寿カフェ
スモールワード	具体的なカフェ名
コミュニティーワード	〇〇部、〇〇好きと繋がりたい

自分の活動と関連するハッシュタグ自信を
フォローして
同じハッシュタグをつけているアカウント
の投稿をリサーチをすることも出来る

機能改善 # 産後ママ # 介護予防 # スタイルアップ # 姿勢改善...

ハッシュタグ

30個つけられますが、
トップ5～8が大切とされています。

トップにビックワードを

スモールワードは一番下（9以降で）

投稿の内容

- 画像は明るく・さわやかに（**ビジュアル**は大切です）
写真は編集（トリミング・明るさ・彩度）
- 文字投稿は大きく、細かな文字になるそうならページを分ける
老眼でも見える文字の大きさ
- 役に立つ内容を投稿
- 宣伝ばかりになっていないか？
- 可能なら、統一性があったほうがいい

この投稿がいいのか？どうか？

- インサイトを見る
- リーチ数
- 保存数
- いいね
- プロフィールへのアクセス
- コメントの数

押さえておきたいこと

- 2つのタグ付け（文章中・画像に出てくるタグ付け機能）
- 場所（場所検索）
- 投稿文の中に「DMをくださいね」と入れた後に自分のアカウントを@moginobu_exercise 入力
- 投稿は1週間に1回～3回
- ストーリーズは1日3回
 - ①活動に関わること
（レッスン・研修・気づいたこと・スケジュール）
 - ②プチプライベートも1回はあり

ストーリーズの投稿

moginobu_exercise  

 **1,493** **2,607** **2,399**
投稿 フォロワー フォロー中

プレ更年期からのエクササイズ✨アンチエイジング✨茂木伸江
健康・美容
✨身体は今が磨き時✨
運動指導 32年のキャリアを基に
無理なく、時短、簡単、効果的な
ボディワークをお届け📺... 続きを読む
lit.link/kireiyakazukurino?fbclid

プロフェッショナルダッシュボード
過去30日間に4,734件のアカウントに...

プロフィールを編集

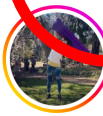
10月スケジュール ストレッチって? アウトドアイベント 9月以降スケジュール
レッスンス... ストレッチ... 出会い アウトドア... 9月のスケ

ストレッチを体験 11/29 京都府 市町村 市町村 市町村
筋トレの動画で機能改善
という投稿もあるけど

Instagram   

ストーリーズ sayaka.spor... kzm_gkdn odawara_pil... maki_

 **pilates_studio_yu_vi** ...



♡ 💬 📌

pilates_studio_yu_viが「いいね！」しました

pilates_studio_yu_viが「いいね！」しました

× ストーリーズに追加 

最近 



カメラ





♡ 💬 📌

pilates_studio_yu_viが「いいね！」しました

1,493 2,607 2,399
投稿 フォロワー フォロー中

プレ更年期からのエクササイズ✨アンチエイジング✨茂木伸江
健康・美容
✨身体は今が磨き時✨
運動指導 32年のキャリアを基に
無理なく、時短、簡単、効果的な
ボディワークをお届け📺... 続きを読む
lit.link/kireiyakazukurino?fbclid

プロフェッショナルダッシュボード
過去30日間に4,734件のアカウントに...

プロフィールを編集

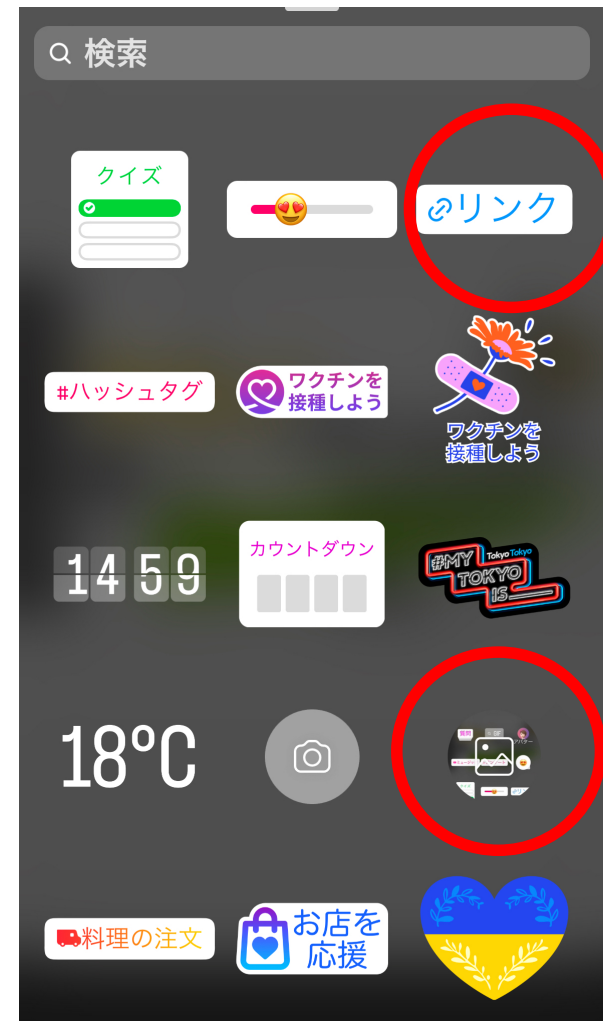
10月スケジュール ストレッチって? アウトドアイベント 9月以降スケジュール
レッスンス... ストレッチ... 出会い アウトドア... 9月のスケ

ストレッチを体験 11/29 京都府 市町村 市町村 市町村
筋トレの動画で機能改善
という投稿もあるけど

ストーリーズの投稿





ストーリーズ 8秒



11月3日～スタート！
お申し込み開始👉

🔗 詳細、お申し込みは

Stretch_eze® challenge



作成する



宣伝



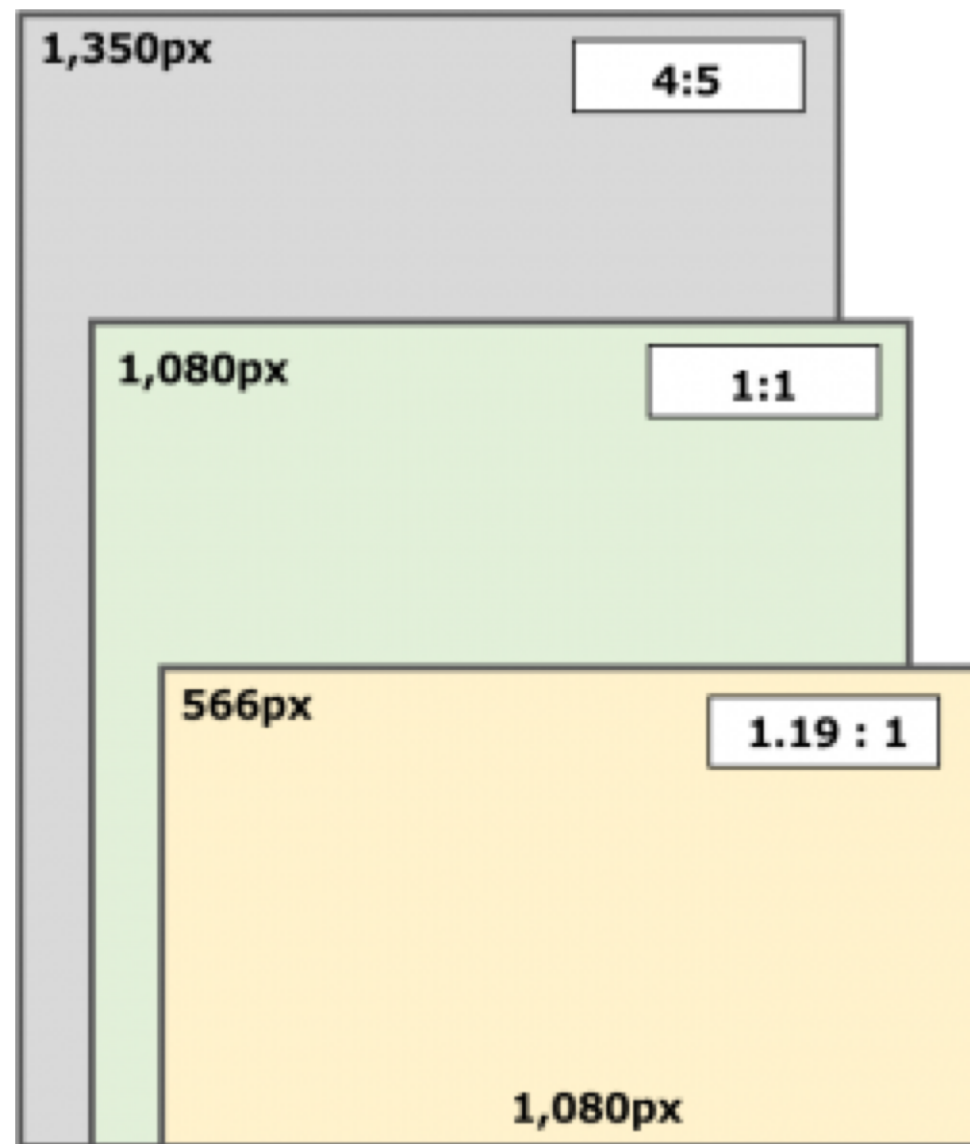
ハイライト



その他

投稿の画像サイズ

- 正方形 (1 : 1)
1080 × 1080ピクセル
- 横長 (1.91 : 1)
1080 × 566ピクセル
- 縦長 (4 : 5)
1080 × 1350ピクセル



投稿のポイント

- 滞在時間を長くするために、動画、数枚投稿も効果的
- 数枚投稿の際には、画像を長押しするとピコッとブルーの数字①と出るので、そこから更に選びます。

※画像のサイズを揃えること

- 投稿文

だらだら書かない⚠

改行・スペースを入れて読みやすいようにする

時に装飾文字を入れて、イメージしやすく

投稿をしたものは…

- 投稿からストーリーズにシェアができる
飛行機マークからシェア
- Twitter・Facebook・アメブロにシェアできる
※Facebookといつも同時シェアになるとくどくなる場合があるので、時間差（日にちを空けて）シェアもあり

投稿したら終わりではなく、何回も活用できる

何度もやってみる！

触らないのが一番スキルを下げます！

触れば、スキルは上がり
今までに出会ったことがない方とも

出会えるチャンス！

自分の活動を多くの方に知ってもらえるチャンスが
Instagramにあります。

なかなか上手くいかないことがあれば、閲覧者にとって有益な情報ではない可能性がある
どんな情報が必要なのか？届けたいのか？マッチングを見出していく
ピタッと合えば、ファンが増えることになります。