

リールでよく流れてくる、 喋る食べ物の動画。 あれ、15分で作れます。

絵の才能も、動画編集のスキルも、プログラミングの知識もありません。

やることは、たったの3つ。

「お題を1つ打つ」→「絵を出す」→「動かす」。それだけです。

このPDFの通りに手を動かせば、今日中に1本、あなたの動画ができます。

▶ まず、完成した動画を見てください

<https://drive.google.com/file/d/1HzlNirPtF-Etvtx5-fnQPJJXwMvkrA0K/view>

お題は「バナナ」。これを、これから一緒に作ります。

このPDFの読み方

濃い青のボックス=そのままコピペして使う文章。

黄色のボックス=知らないと損するポイント。

赤のボックス=ここを間違えると失敗します。

なな

AIで暮らすフリーランス

1 用意するもの

使うのは3つだけです。それぞれ、担当する仕事が違います。

名前	何をしてくれるか	お金
ChatGPT	動画の 設計図 を作ってくれる	無料
Grok	絵を描いて、動かして くれる	月980円 (X Premium)
Claude	思い通りにならないとき、 直して くれる	無料

かかるのは、月980円だけ

缶ジュース7本ぶんです。それ以外は1円もかかりません。

Grokは、Xのアカウントで「X Premium」に入ると使えるようになります。すでにX Premiumに入っている人は、追加費用ゼロで今すぐ使えます。

「プロンプト」って何？

AIに出す**注文書**のことです。「こういう絵を描いて」「こう動かして」と、文章でお願いする。それだけです。

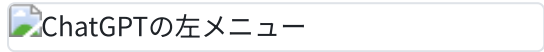
このPDFでは、その注文書をぜんぶ用意してあります。あなたは**コピペするだけ**です。

2 作ってみる（15分）

STEP 1 | 設計図を作る < 5分 >

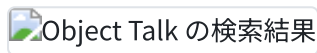
ChatGPTを開きます。無料アカウントでOKです。

左のメニューの「さらに表示」を押すと、**GPT** が出てきます。ここを押します。

 ChatGPTの左メニュー

左メニュー → さらに表示 → GPT

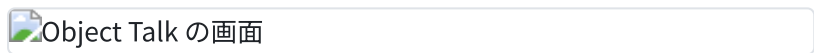
検索欄に **Object Talk** と打ちます。

 Object Talk の検索結果

似た名前がたくさん出てきます。**作成者**が「**aicenturies.com**」のものを選んでください。

「一番上のやつ」で選ばないこと

並び順は日によって変わります。名前もそっくりなものが山ほどあります。**作成者名で見分けてください。**

 Object Talk の画面

この画面が出たら、正解です。

あとは、**お題を1つ**打つだけ。ただし、打ち方にコツがあります。下の文章を、まるごとコピペしてください。

COPY & PASTE — ObjectTalk に打つ

バナナ

以下の形式で、1回で全部出してください。

1. 画像生成プロンプト（英語のまま）
2. 10秒台本（日本語）
3. 動画生成プロンプト（英語のまま）

「バナナ」のところを、好きな言葉に変えてください。

「ガストのお得情報」でも「洗濯機」でも「二日酔い」でも、なんでも動きます。

なぜ「1回で全部」と書くのか

ChatGPTの無料プランは、**5時間に10回**しか打てません。「日本語にして」「動画のも出して」と3回に分けると、それだけで3回ぶん減ります。

最初の1回にまとめて頼めば、9回ぶん余ります。やり直しができる。

なぜ「英語のまま」と書くのか

絵を描くAIは、**英語のほうが上手**です。日本語にすると下手になります。

日本語にするのは**台本だけ**。台本は、あなたが読む用だからです。

STEP 2 | 絵を描く < 5分 >

Grokを開いて、**Grok Imagine**に入ります。

1. 下のボタンで「**画像**」を選ぶ
2. その隣で「**9:16**」を選ぶ（スマホの縦画面のサイズです）
3. さっきChatGPTが出した**画像プロンプト（英語）**を貼って、送信

 Grokで生成したバナナの画像4枚

1回で4枚出ます。好きなものを1枚選んでください。

気に入らなかったら、もう一回押すだけ。何度でも出せます。

絵に「透かし」が入らない

無料の画像生成AIは、たいてい絵の隅に小さなマークが焼き込まれます。SNSに出すとき、これがけっこう気になります。

Grokの絵には、入りません。月980円ぶんの仕事は、ここでもうしてくれてます。

STEP 3 | 動かす < 5分 >

選んだ絵の上で、今度は「**動画**」を押します。

そこに、さっきの**動画プロンプト（英語）**を貼ります。

 Grokの動画生成画面

下に「480p / 720p」と「6s / 10s」のボタンがあります。

「720p」と「10s」を、必ず押す

押さないと、**粗い画質・6秒**で出てきます。台本は10秒ぶんあるので、途中で切れます。

ここ、みんな最初に引っかかります。

これで完成です。ダウンロードして、そのままInstagramやTikTokに上げられます。

混んでる時間は、避ける

Grokは、混雑すると勝手に画質を落としてきます。作るなら**朝がおすすめです**。

あと、**失敗した生成も回数にカウントされます**。「作ってないのに減った」はバグではありません。

3 台本は、自分の言葉に直す

ここが、この章でいちばん大事なところですよ。

AIが出してくる日本語は、**そのままでは変です**。実際、バナナの台本にはこんな一行が出てきました。

「放っておきすぎると、信頼問題を抱えたバナナブレッドになるよ。」

元は英語のジョークです。英語では面白い。でも日本語にすると、意味が分かりません。

これをそのまま投稿すると、見た人は「なんか変な動画やな」で終わります。

骨は使える。肉は自分でつける。

AIが出すのは**骨組み**です。「バナナの黒い斑点は、悪くなったんじゃなくて糖分が出てるだけ」——この**ネタ自体は良い**。

あとは、あなたが普段しゃべる言葉に直すだけ。

「実はな、バナナの黒い点って、腐ってるんちゃうねん」——これで十分です。

この一手間が、他の人との差になります。ObjectTalkは200万回以上使われています。同じように使う人は、山ほどいる。でも、自分の言葉に直す人は少ない。

■ 思い通りにならなかつたら

ここで多くの人が止まります。「顔が思ったのと違う」「指が6本ある」「動きが変」。

でも、**プロンプトを自分で書き直す必要はありません**。

出てきた画像をClaudeに見せて、こう聞くだけです。

COPY & PASTE — Claude に聞く

このプロンプトで、この画像が出ました。

(プロンプトを貼る)

(画像を貼る)

直したいのは：顔が40代に見えます。20代にしたい。

プロンプトのどこを、どう直せばいいですか？

直した全文をください。

こうなった	Claudeにこう言う
顔が違う	「もっと若く（かわいく／怖く）したいです。直した全文をください」
指が6本ある	「指が6本あります。手をきれいに直す直し方を、全文でください」
絵がザラザラ	「ノイズが乗ってます。きれいにする直し方を、全文でください」
動きが不自然	「動きすぎです。落ち着かせる直し方を、全文でください」

魔法の言葉は「直した全文をください」

こう言うと、直したプロンプトを丸ごと返してくれます。あなたは、それをまたコピペするだけ。

私もこれを、1日に何十回もやってます。

4 動画を「崩さない」コツ

動画を作ると、たまにキャラが崩れます。腕が増えたり、指が溶けたり、体がぐにゃっとなったり。

防ぎ方は、たった4つです。理由は説明しません。そう書くと、そうなります。

やること

- 1 短く書く。3つの文まで。長く書くほど崩れます
- 2 動きは1〜2個だけ。「手を上げる」「首をかしげる」くらい
- 3 「崩れないで」「形を保って」とは書かない。書くと逆に崩れます
- 4 最後に必ず **Smooth, realistic cinematic motion.** と書く

実際に、こう書きます。

動画プロンプトの、良い書き方

```
The banana character leans forward slightly and tilts its head.  
Its raised arm sways gently as it gestures.  
Smooth, realistic cinematic motion.
```

3文だけ。動きは「前かがみになる」「首をかしげる」「腕が揺れる」。それだけです。

3番目が、いちばん大事です

「崩れないで」「骨格を保って」「形を変えないで」——こう書きたくなります。書くと、崩れます。

私はこれを、動画を何十本もダメにしてから、やっと分かりました。

次の3本は、向こうから来る

ObjectTalkは、お題を1つ入れると「次に作れる関連キャラ」も一緒に出してくれます。

バナナ → リンゴ（嫉妬している）、みたいに。

2本目で「次、何作る……」と止まらずに済みます。ここ、けっこう効きます。

5 【発展】 自分専用のAIを持つ

ObjectTalkは便利です。でも、**他人が作ったもの**です。

- 関西弁でしゃべってくれない
- 台本の日本語が、毎回ごちない
- 動画プロンプトが長すぎて、そのままだと崩れやすい

3本も作れば、「自分はいつもここを直してるな」というのが見えてきます。
それを、**Claudeに覚えさせます**。1回やれば、次からお題を打つだけです。

Claudeは**無料プラン**でも、これが**5個**まで作れます。

■ 作り方（3ステップ）

① 左のメニューから「プロジェクト」を押す

 Claudeの左メニュー

② 「新規プロジェクト」で、名前をつける

 プロジェクトを作成

③ 「プロジェクトの指示」に、次のページの文章をまるごと貼る

 プロジェクトの指示を設定

貼りつける文章（まるごとコピペ）

COPY & PASTE — プロジェクトの指示

あなたは、身近な物を擬人化した10秒のショート動画を作る構成作家です。
ユーザーがお題を1つ送ってきたら、以下を1回で全部出力してください。

【1. 画像生成プロンプト】英語で出力

- 作風は stylized 3D animation
- キャラの顔の特徴を、目・眉・口に分けて具体的に
- 腕とジェスチャーを1つ
- 背景と光源
- 縦長 9:16、高品質、写实的
- 画面内に文字・ロゴ・数字を含めない

【2. 10秒台本】日本語で出力・3行

- 1行目：意外性のあるフック（「実は〇〇は逆効果」型）
- 2行目：理由の説明
- 3行目：オチ
- 関西弁。ただし語彙と語尾だけ関西弁にし、動詞は標準活用のままにする
- 1行あたり最大34文字
- 疑問文は動詞で終わらせる。名詞止め禁止
- 引用の「と」を省略しない
- カタカナ語（カリウム、ビタミン等）はカタカナのまま
- 複数の読み方を持つ漢字は、ひらがなで書く

【3. 動画生成プロンプト】英語で出力・台本1行につき1本、計3本

- 3文以内。長く書かない
- 自然な動作を1〜2個だけ、普通の言葉で書く
- 服や体の一部が「自然に動く」と描写する（例：sways gently）
- 画面に写っていないものを、新しく登場させない
- 締めは必ず Smooth, realistic cinematic motion.
- ネガティブプロンプトは空

【書かない方がいい語】

preserving / keeping / no distortion / anatomy /
structure / bone / skeleton / bony
これらを positive にも negative にも一切書かないこと。

【4. 次に作れる関連キャラ】3つ、お題と一行の切り口だけ

これで完成です。あとは、このプロジェクトの中で**お題を打つだけ**。

 Claudeプロジェクトの出力

「バナナの栄養について」と打っただけで、ここまで出ます。台本もちゃんと関西弁です。

言うことを聞かないときは、見本を1つ入れる

AIは、指示を守らないことがあります。

そんなときは、うまくいった出力をそのままコピーして、プロジェクトの「知識」に入れてください。見本を1つ見せると、途端に守るようになります。

説教より、お手本。人間と一緒にです。

6 ここから先の話

ここまでやれば、動画は作れます。1本目も、10本目も。

でも、たぶん次にこう思います。

「これ、伸びる動画なんやろか？」

ために、2つのお題を思い浮かべてください。

- 「バナナを食べるメリット」
- 「ガストのお得情報」

同じObjectTalk。同じGrok。同じ手間。同じ15分。

でも、片方は3万回再生されて、片方は200回で止まります。

差がついたのは、動画を作る前です。**お題を決めた瞬間**です。

ここは、情報では埋まりません

プロンプト集を100個集めても、お題の良し悪しは分かりません。

何十本も投げて、当たりと外れを両方見た人間にしか、分からないからです。

私も、最初は分かりませんでした。

これは恥ずかしいことはありません。**最初は誰も分からない**。それが普通です。

ここから先は、一緒にやったほうが早いです。

1本作ってみて、それを持ってきてください。「どこを直せばいいか」なら、その場で言えます。

まずは今日、1本。

「知ってる」と「やってる」は、まったく別の世界です。



ご利用にあたって

- 本PDFに記載のツール名・料金・仕様・機能は、2026年7月時点で確認した情報です。AIツールは更新が非常に速いため、実際のご利用時は必ず各公式サイトで最新情報をご確認ください。
- 各AIツールの1日あたりの生成回数・上限は、多くの場合**公式に公表されておらず、予告なく変動します**。本PDF内の回数はすべて目安です。「先月は使えたのに今月は使えない」は、よくあることです。
- 混雑時には、生成回数が絞られたり、画質が下がったりすることがあります。また、生成に失敗した場合も回数としてカウントされるツールがあります。
- 生成AIで作った画像・動画を収益化に使う場合、**既存の作品名・スタジオ名・キャラクター名を指示に含めないでください**。無料枠・有料枠を問わず、権利侵害があった場合の責任は生成した本人にあります。
- AIが生成した文章・数値・事実関係は、必ずご自身で確認してください。特に商品の価格・キャンペーン内容・健康や栄養に関する情報は、誤りが含まれることがあります。
- SNSに投稿する際は、各プラットフォームの利用規約（AI生成コンテンツの表示義務を含む）、および景品表示法・特定商取引法・薬機法等の関連法令を遵守してください。
- 記載のマネタイズ金額・期間・成果はあくまで一例であり、結果には個人差があります。特定の収益を保証するものではありません。
- 本PDFの無断転載・再配布を禁じます。

なな

AIで暮らすフリーランス

AI副業 完全実践ロードマップ ©なな