



Instagram

SNSで地域の良さを広げよう！ Instagram活用講座

株式会社LEAP-A スポーツ&コミュニティ事業部

事業責任者 若竹 愛

目次

- 講師自己紹介
- インスタグラムとは？
- アカウントを作成しよう
- プロフィールの設定をしよう
- 写真を投稿しよう（投稿方法とタグ付場所の追加まで）
- お友だちをフォローしよう
- 写真の撮り方

講師自己紹介



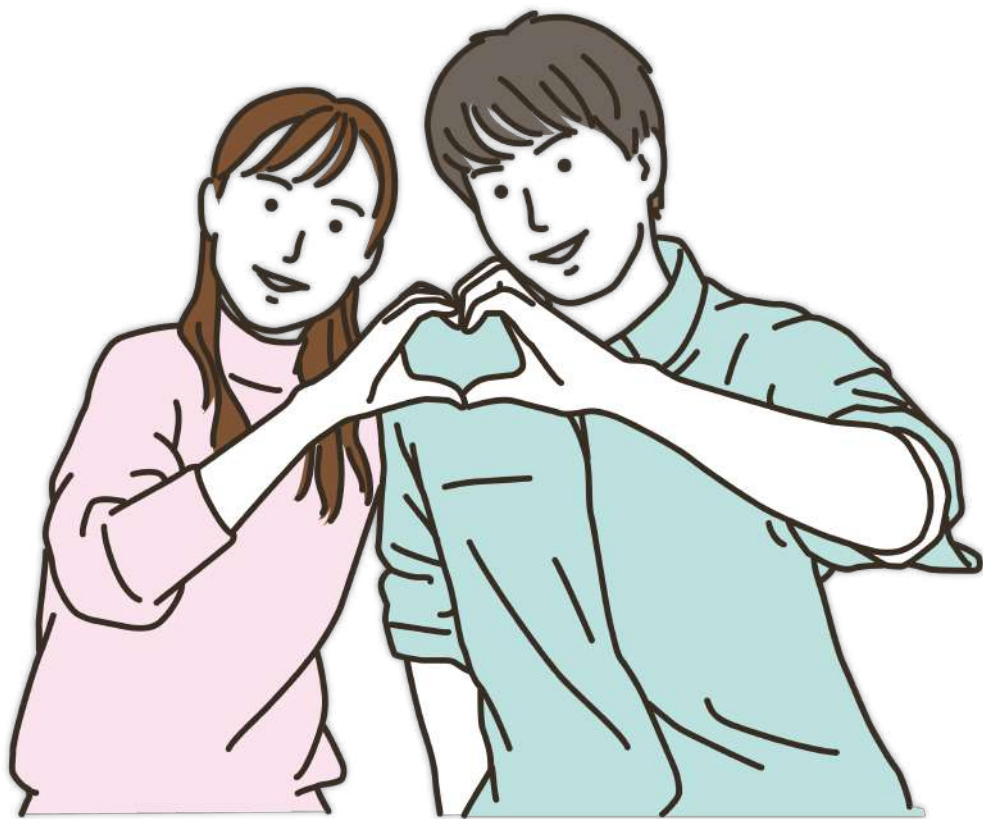
(株) LEAP-A スポーツ&コミュニティ事業部 事業責任者
若竹 愛 (わかたけあい)

- ・ 出身：大阪府大阪狭山市（現在実家ごと引っ越しをして堺区です）
- ・ 出身校：関西大学経済学部
- ・ 趣味：料理・ラテンダンス
- ・ 特技：硬式テニス（歴20年）

【略歴】

大学生のころからフィットネスクラブやテニススクールでアルバイトをし、大学卒業後は女性専用フィットネスクラブで3年間運動指導をする。
その後、個人事業主向けコンサルティング会社に転職。そこでSNS活用について本格的に学び、約100名の個人事業主のサポートをする。
キャリアを活かし、繊維メーカーにSNS広報担当として転職。SNSを活用した広報活動やWEB事業部でのショッピングサイト運営などに携わる。
この経験を活かし地域のICT活性化へ貢献したいと思い、2022年9月より(株)LEAP-A スポーツ&コミュニティ事業部を設立。地域でのスポーツ指導やスマホ/SNS活用講座を担当。

講師自己紹介



仲良くしてください♪

Instagram（インスタグラム）とは？



Instagram(インスタグラム)

- ・ 若者2人が2010年にリリースした無料SNSアプリ。現在では世界中で利用され、10億人以上の利用者がいる。
- ・ 写真や動画の投稿をメインとしている。
- ・ ビジュアル重視でおしゃれな写真や動画が投稿されている。
「インスタ映え」
- ・ 現在は個人だけでなく企業の広報ツールのうちの1つとしても確立されている。

Instagramのアカウントを作成しよう

○ Instagramを利用する際は、アカウント作成が必要

①Instagramアプリをダウンロード（iPhone/Androidどちらも利用可能）

②アカウント作成

アカウント作成方法



The image shows the Instagram mobile app's login and sign-up screen. At the top is the Instagram logo. Below it are two input fields: the first is labeled 'ユーザーネーム、メールまたは携帯電話番号' (Username, email, or phone number) and the second is labeled 'パスワード' (Password). A blue 'ログイン' (Log in) button is positioned below the password field. Underneath the button is a link that says 'パスワードを忘れた場合' (Forgot password?). At the bottom of the screen, there is a light gray button labeled '新しいアカウントを作成' (Create new account), which is circled in red. The Meta logo is visible at the very bottom.

① **【新しいアカウントを作成ボタン】** or **【アカウントをお持ちでない場合登録はこちらボタン】** を押す

アカウント作成方法

The screenshot shows a mobile app interface for account creation. At the top left is a back arrow icon. Below it is the instruction '電話番号またはメールアドレスを入力' (Enter phone number or email address). There are two input fields: the first is labeled '電話番号' (Phone number) and 'メール' (Email) with a horizontal line between them; the second is labeled 'メールアドレス' (Email address). Below these fields is a blue button labeled '次へ' (Next). A red arrow points from the text '電話番号 or メールアドレス 入力後にタップ' (Tap after entering phone number or email address) to the '次へ' button.

① **【新しいアカウントを作成ボタン】** or **【アカウントをお持ちでない場合登録はこちらボタン】** を押す

② 電話番号 or メールアドレスを入力して、「次へ」ボタンを押す

アカウント作成方法

< 認証コードを入力

に送信された認証コードを入力してください。[コードを再送信](#).

認証コード

次へ

承認コード入力後にタップ

- ① **【新しいアカウントを作成ボタン】** or **【アカウントをお持ちでない場合登録はこちらボタン】** を押す
- ② 電話番号 or メールアドレスを入力して、「次へ」ボタンを押す
- ③ 届いた認証コードを入力して、「次へ」ボタンを押す

アカウント作成方法

①【新しいアカウントを作成ボタン】 or 【アカウントをお持ちでない場合登録はこちらボタン】を押す

②電話番号 or メールアドレスを入力して、「次へ」ボタンを押す

③届いた認証コードを入力して、「次へ」ボタンを押す

④パスワードを作成・入力後に、「次へ」ボタンを押す
※パスワードを保存にチェックを入れると便利。パスワードは忘れないようにどこかにメモしておきましょう。メモの場所も忘れずに...！

パスワードを作成

パスワード

☐ パスワードを保存

次へ

パスワード入力後にタップ

アカウント作成方法



The screenshot shows a mobile app interface for account creation. At the top, there is a birthday cake icon with balloons. Below it, the text reads '誕生日を追加してください' (Please add your birthday). A smaller note says '公開プロフィールには表示されません。お誕生日を入力していただく理由' (Not displayed in public profile. Reason for inputting your birthday). A text input field contains '2020年1月3日'. Below the field, a red arrow points to a blue button labeled '次へ' (Next). Above the button, the text '誕生日入力後にタップ' (Tap after inputting birthday) is shown in red, followed by a smaller note: 'ビジネスやペットなどに関するアカウントの場合も、あなたご自身の誕生日を使用してください。' (Even for accounts related to business or pets, please use your own birthday).

- ① **【新しいアカウントを作成ボタン】** or **【アカウントをお持ちでない場合登録はこちらボタン】** を押す
- ② 電話番号 or メールアドレスを入力して、「次へ」ボタンを押す
- ③ 届いた認証コードを入力して、「次へ」ボタンを押す
- ④ パスワードを作成・入力後に、「次へ」ボタンを押す
※パスワードを保存にチェックを入れると便利。パスワードは忘れないようにどこかにメモしておきましょう。メモの場所も忘れずに...！
- ⑤ お誕生日を入力して、「次へ」ボタンを押す

アカウント作成方法



- ① **【新しいアカウントを作成ボタン】** or **【アカウントをお持ちでない場合登録はこちらボタン】** を押す
- ② 電話番号 or メールアドレスを入力して、「次へ」ボタンを押す
- ③ 届いた認証コードを入力して、「次へ」ボタンを押す
- ④ パスワードを作成・入力後に、「次へ」ボタンを押す
※パスワードを保存にチェックを入れると便利。パスワードは忘れないようにどこかにメモしておきましょう。メモの場所も忘れずに...！
- ⑤ お誕生日を入力して、「次へ」ボタンを押す
- ⑥ フェイスブック・連絡先とのリンクは今はスキップしましょう！

アカウント作成方法

連絡先を検索

Instagramを利用している友達をチェックして、フォローする人を見つけよう。



あとで変更可能

連絡先は定期的に同期され、サーバーで安全に保管されます。連絡先情報を削除したい場合は、[設定]でこの同期を解除してください。詳しくはこちら

連絡先を検索

スキップ

①【**新しいアカウントを作成ボタン**】 or 【**アカウントをお持ちでない場合登録はこちらボタン**】を押す

②電話番号 or メールアドレスを入力して、「次へ」ボタンを押す

③届いた認証コードを入力して、「次へ」ボタンを押す

④パスワードを作成・入力後に、「次へ」ボタンを押す

※パスワードを保存にチェックを入れると便利。パスワードは忘れないようにどこかにメモしておきましょう。メモの場所も忘れずに...！

⑤お誕生日を入力して、「次へ」ボタンを押す

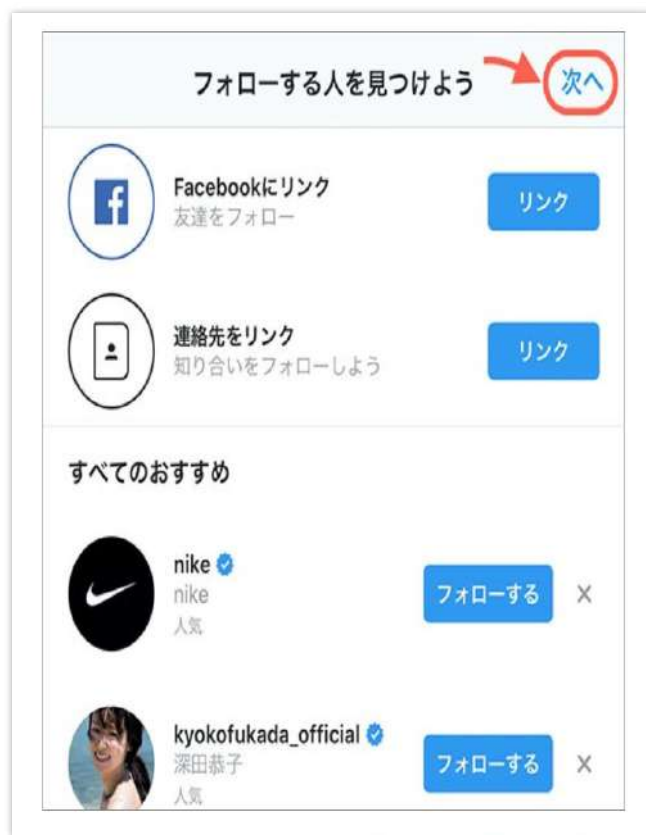
⑥フェイスブック・連絡先とのリンクは今はスキップしましょう！

アカウント作成方法



⑦ログイン情報を「保存」を押して、次回からのログインを楽チンにしましょう。

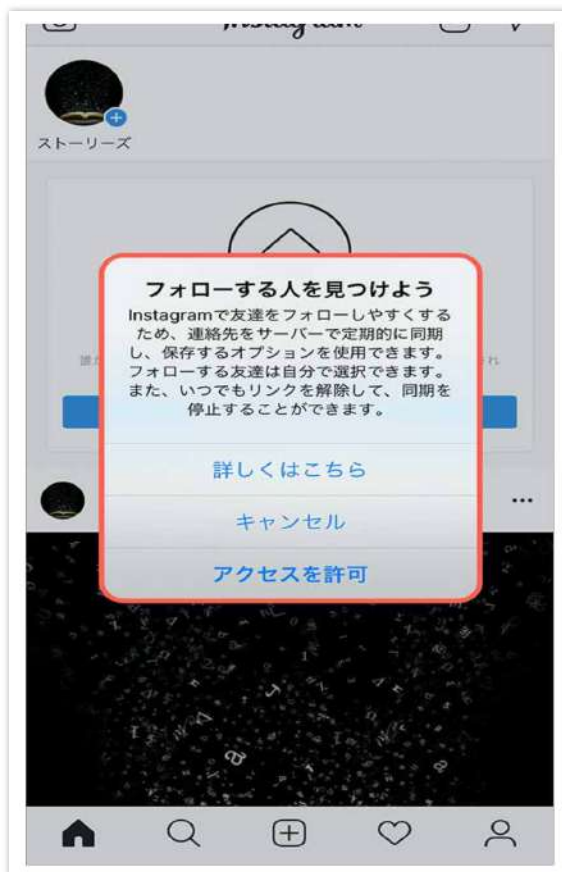
アカウント作成方法



⑦ログイン情報を「保存」を押して、次回からのログインを楽チンにしましょう。

⑧フォローする人は、一旦「次へ」ボタンでスキップ

アカウント作成方法

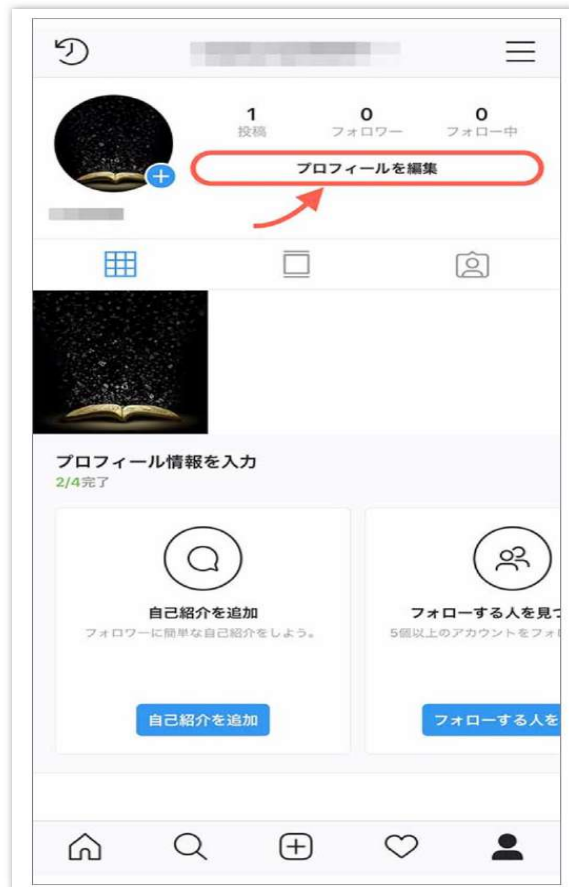


⑦ログイン情報を「保存」を押して、次回からのログインを楽チンにしましょう。

⑧フォローする人は、一旦「次へ」ボタンでスキップ

⑨連絡先との連携も、一旦「キャンセル」でスキップ

プロフィールの設定



①プロフィールを編集ボタンを押す

プロフィールの設定



キャンセル プロフィールを編集 完了

プロフィール写真を変更

名前

ユーザーネーム

ウェブサイト ウェブサイト

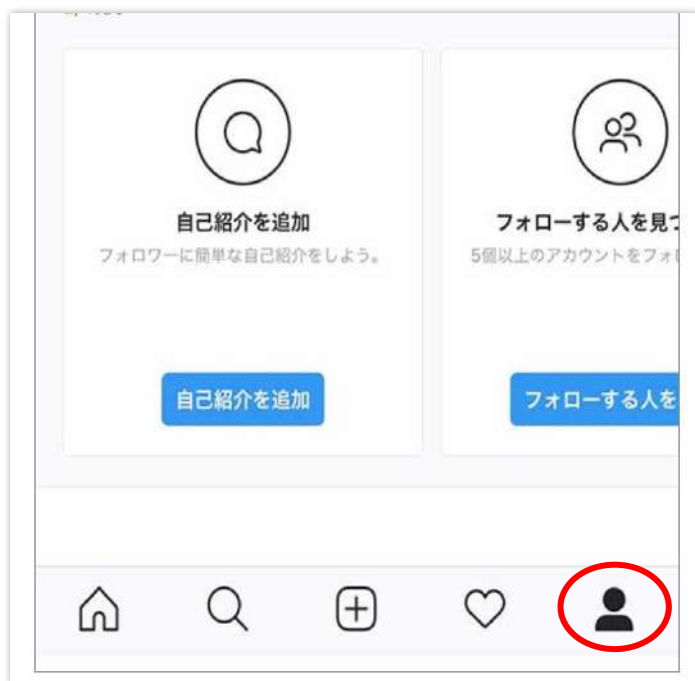
自己紹介 自己紹介

プロアカウントに切り替える

個人の情報の設定

- ①プロフィールを編集ボタンを押す
- ②名前・ユーザーネームを入力
- ③自己紹介は後でもOK。特に入力しなくてもOK。
- ④プロフィール写真は、「プロフィール写真を変更」ボタンから変更可能
- ⑤②を入力したら、右上の「完了」ボタンを押す

プロフィールの設定



プロフィールを後で変更したい場合は、画面右下の人型マーク（プロフィール画像を設定された方は、プロフィール画像が表示されます）を押すと、自分のアカウントページに切り替わって、プロフィール編集ボタンが出てきます。

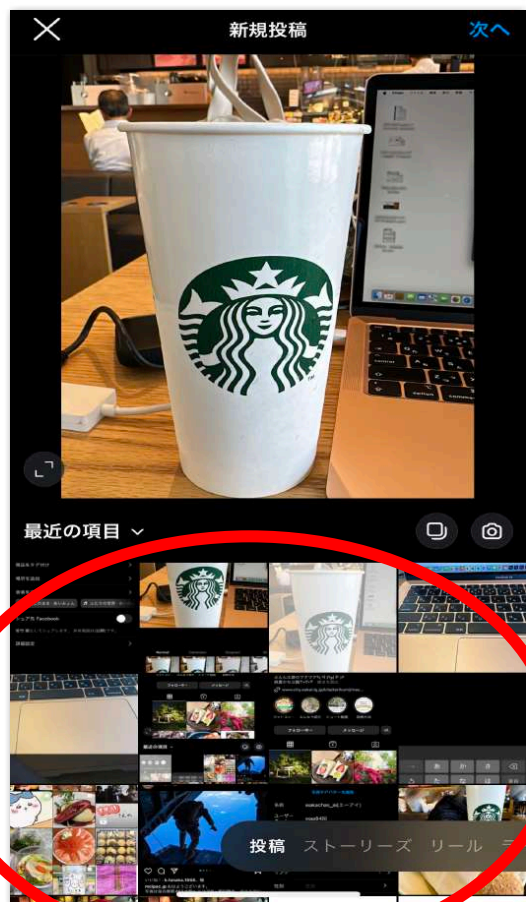
写真を投稿しよう

- ・ 画面一番したの＋マークを押す



写真を投稿しよう（データフォルダから）

- ・ 画面一番したの＋マークを押す
- ・ データフォルダ内の写真が表示されるので、投稿したい写真を選ぶ
（この時にデータフォルダの写真が表示されない場合は、スマホのアクセス設定を変更してください）



写真を投稿しよう（データフォルダから）

- ・ 画面一番したの＋マークを押す
- ・ データフォルダ内の写真が表示されるので、投稿したい写真を選ぶ
（この時にデータフォルダの写真が表示されない場合は、スマホのアクセス設定を変更してください）
- ・ 画像を複数選択する場合は、この四角マークを押す（最大10枚まで可能）

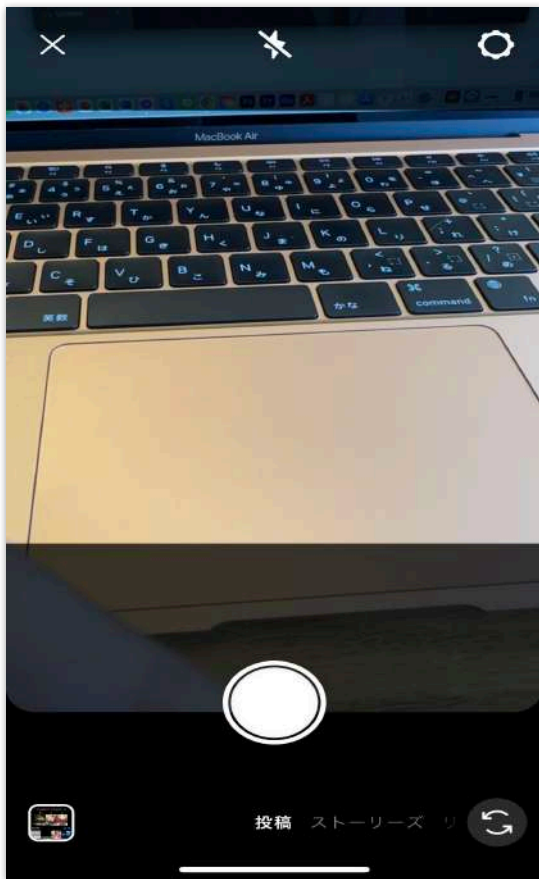


写真を投稿しよう（その場で撮影）



- ・ 画面一番したの＋マークを押す
- ・ データフォルダ内の写真が表示されますが、真ん中最右にあるカメラマークを押す

写真を投稿しよう（その場で撮影）



- ・ 画面一番したの+マークを押す
- ・ データフォルダ内の写真が表示されますが、真ん中最右にあるカメラマークを押す
- ・ カメラが起動するので、撮影したいものを写して撮影

写真を投稿しよう



- ・ 右上の次へを押して投稿画面へ
(下のフィルターはつけてもつけなくてもOK。好みのを選んでください)

写真を投稿しよう



・ キャプション（投稿文）を入力する。
この時にハッシュタグも一緒に入力する。

【ハッシュタグの基本ルール】
#は半角記号・記号が入るとハッシュタグが無効になる・30個までつけれる

写真を投稿しよう



- ・ キャプション（投稿文）を入力する。
この時にハッシュタグも一緒に入力する。

【ハッシュタグの基本ルール】

#は半角記号・記号が入るとハッシュタグが無効になる・30個までつけれる

【タグ付けを試みよう】

- ・ @（付けたいアカウント名）をキャプションに入力するとタグ付できる

写真を投稿しよう



- ・ キャプション（投稿文）を入力する。
この時にハッシュタグも一緒に入力する。

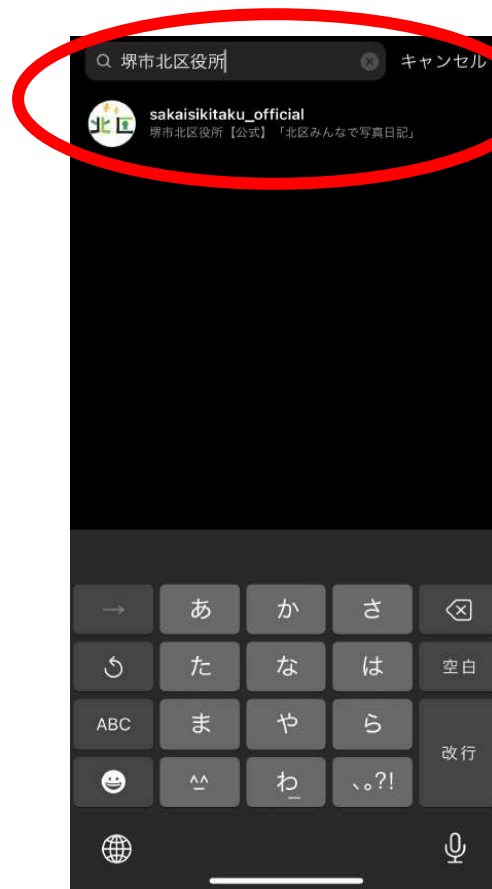
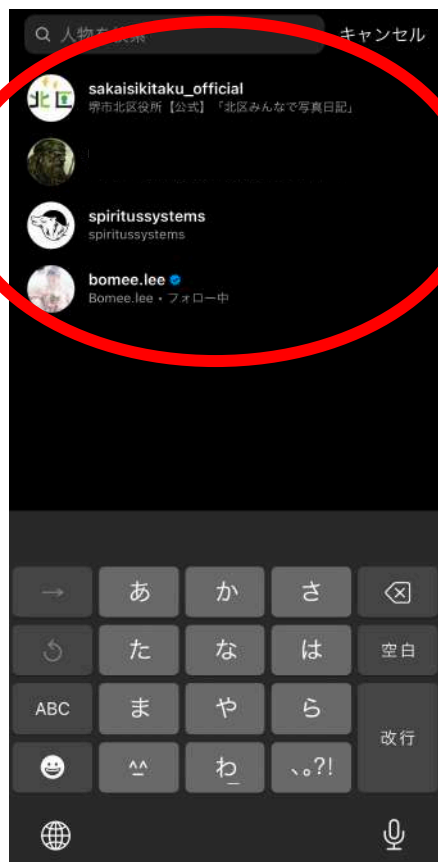
【ハッシュタグの基本ルール】

#は半角記号・記号が入るとハッシュタグが無効になる・30個までつけれる

【タグ付けをしてみよう】

- ・ @（付けたいアカウント名）をキャプションに入力するとタグ付できる
- ・ タグ付けを押して、アカウントを検索、選択することも可能（次のスライド）

写真を投稿しよう



写真を投稿しよう



- ・ キャプション（投稿文）を入力する。
この時にハッシュタグも一緒に入力する。

【ハッシュタグの基本ルール】

#は半角記号・記号が入るとハッシュタグが無効になる・30個までつけれる

【タグ付けをしてみよう】

- ・ @（付けたいアカウント名）をキャプションに入力するとタグ付できる
- ・ タグ付けを押して、アカウントを検索、選択することも可能（次のスライド）

【場所を追加してみよう】

撮影した場所やお店の位置情報を投稿に登録することが可能

- ・ 場所を追加を押して、登録したい場所を入力し選択

写真を投稿しよう



お友だちをフォローしよう



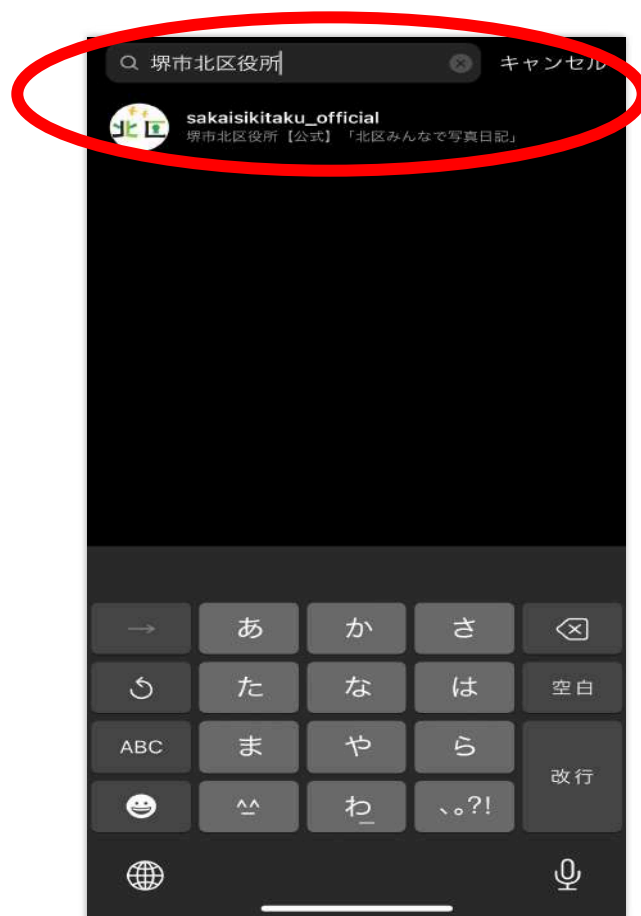
- ・ 最下のメニューバーの左から 2 番目にある、「虫メガネマーク」を押す

お友だちをフォローしよう



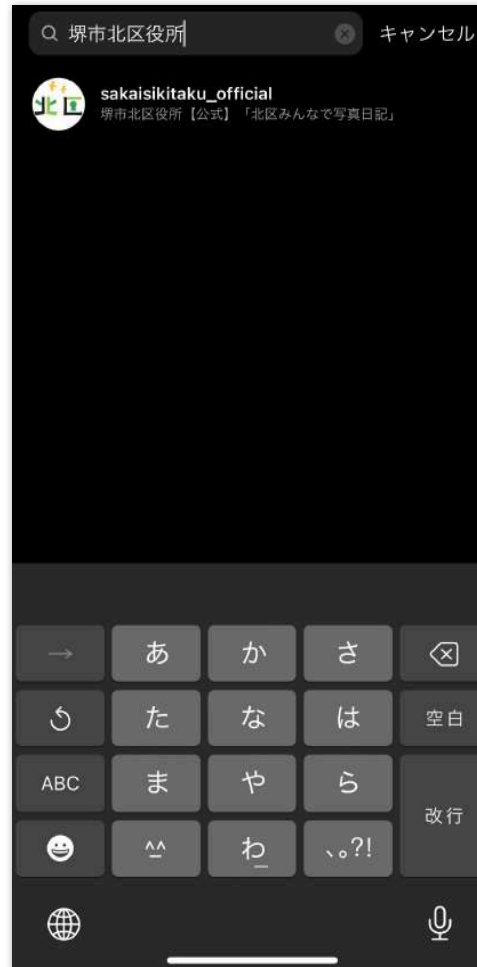
- ・ 最下のメニューバーの左から2番目にある、「虫メガネマーク」を押す
- ・ 検索に探したいキーワードを入れる

お友だちをフォローしよう



- ・ 最下のメニューバーの左から2番目にある、「虫メガネマーク」を押す
- ・ 検索に探したいキーワードを入れる
(今回は「堺市北区役所」と入力してみましょう (^ ^))

お友だちをフォローしよう



お友だちをフォローしよう



- ・ 最下のメニューバーの左から 2 番目にある、「虫メガネマーク」を押す
- ・ 検索に探したいキーワードを入れる
(今回は「堺市北区役所」と入力してみましょう (^ ^))
- ・ 「フォローする」ボタンを押して、アカウントをフォロー

お友だちをフォローしよう



- ・ 最下のメニューバーの左から 2 番目にある、「虫メガネマーク」を押す
- ・ 検索に探したいキーワードを入れる
(今回は「堺市北区役所」と入力してみましょう (^ ^))
- ・ 「フォローする」ボタンを押して、アカウントをフォロー

写真の撮り方



写したいものが写っていれば基本的にはOK！

【確認すること】

- ・ 写したいものがちゃんと写っているか
- ・ ピントが合っているか
- ・ 手ブレしていないか



写真の撮り方



実際に撮影・投稿してみましよう！

ご清聴ありがとうございました！

おまけ♡

お友だち追加して、
いつでもお問い合わせください！



スマホの先生AI