

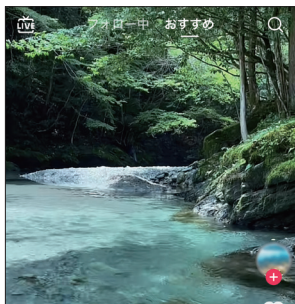
TikTokってどんなことができるの？

「TikTok」は、再生時間の短い動画を共有して楽しめるSNSです。動画の撮影から投稿までをすべてスマートフォンで行うことができ、撮った動画をその場で公開できるのはもちろん、音楽やエフェクトといった編集機能も利用できます。

🌀 お気に入りの動画が見つかるSNS

2017年10月に日本でサービスが開始された「TikTok（ティックトック）」は、中国のByteDanceが開発した、15秒～10分の短い動画を楽しめるSNS（ソーシャルネットワークサービス）です。月間アクティブユーザー数は全世界で15億人を超過しており（2023年時点）、これからも人気の拡大が期待されているサービスの1つです。TikTokの利用者のうち、約半数が10代～20代前半といわれていますが、最近では中高年層の利用者も増加しています。また、個人の動画投稿者だけではなく、企業もPR動画などの投稿に利用しており、広告手段としての活用にも期待されています。

TikTokの人気を支える特徴として、独自のアルゴリズムによって、ユーザーの興味や関心にあった動画を表示させる点が挙げられます。過去に視聴した動画や「いいね」を付けた動画などをもとに、TikTokがおすすめの動画を選出し、メイン画面である「レコメンド」タブに表示してくれるので、いつでも自分の興味・関心に合う動画を視聴できます。



「レコメンド」タブにはおすすめの動画が表示され、スワイプで動画を切り替えられます。



レコメンドされた動画をセーブして再視聴することもできます。

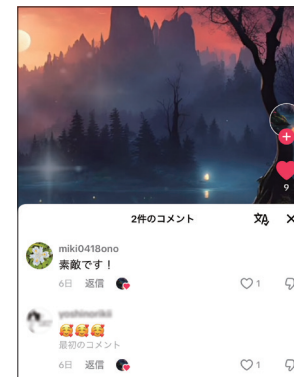
🌀 TikTokで主にできること

● 動画の投稿



15秒～10分の動画を撮影・投稿できます。また、エフェクトやフィルターを使って動画をクリエイティブに加工できます。

● 「いいね」やコメント



ワンタップで感動や共感を伝えられる「いいね」や、動画の感想を伝えられるコメントで、ほかのユーザーと交流ができます。

● ストーリーズ



投稿から24時間だけ写真や動画が表示される機能です。投稿は24時間以内であれば、ほかのユーザーの「レコメンド」タブに表示されることもあります。

● LIVE配信



LIVE配信をして、ほかのユーザーとリアルタイムに交流することができます。

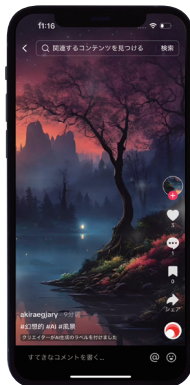
TikTok を利用するために必要なもの

TikTokは、スマートフォンがあれば今すぐ始められます。ほかの道具は要りませんが、いくつかの準備が必要です。TikTokの公式アプリやアカウントを作るためのメールアドレスなど、用意するものを紹介します。

③ TikTokを始める前に用意するもの

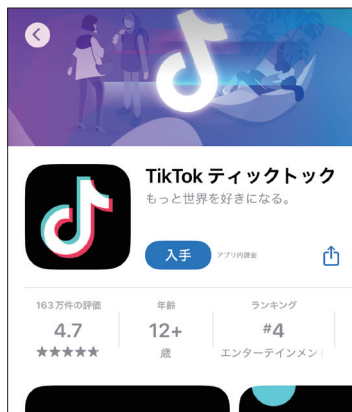
● スマートフォン

iPhoneやAndroidなど、「TikTok」アプリが対応しているスマートフォンを用意します。アプリのダウンロードやユーザー登録といった操作を行うので、メールの設定や「App Store」アプリ（Androidでは、「Play ストア」アプリ）へのサインインを済ませておくとうよいでしょう。



● 「TikTok」アプリ

TikTokの公式アプリです。スマートフォンがあっても、これがなければ始まりません。iPhoneなら「App Store」アプリ、Androidなら「Play ストア」アプリからインストールします。「TikTok」アプリは、動画の撮影から編集、投稿、閲覧までをこなすことができます。



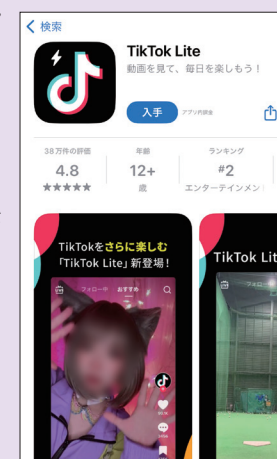
● メールアドレスまたは電話番号、SNSアカウント



アカウント作成の際に個人を特定する情報として、メールアドレスまたは電話番号、ほかのSNSアカウントが必要です。Apple AccountやGoogleアカウントでのアカウント作成も可能です。

Memo 「TikTok Lite」アプリとは？

「TikTok Lite」アプリは、TikTokの公式アプリを運営しているByteDanceがリリースしたアプリです。「TikTok Lite」アプリには、動画の投稿機能はありませんが、「TikTok」アプリよりも少ないデータ容量で、早く快適に動画視聴を楽しむことに特化したアプリとなっています。また、動画を視聴するだけで、電子マネーやギフトカードなどに交換できるポイントを獲得できる点も特徴の1つです。



スマートフォン用アプリをインストールしよう

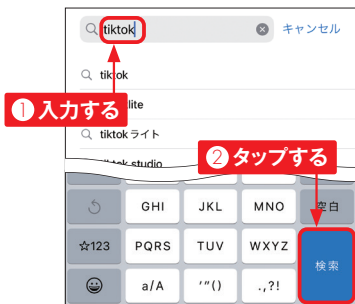
TikTokを利用するには、アプリをインストールする必要があります。アプリはストアからインストールしますが、iPhoneではApple Account、AndroidではGoogleアカウントを使ってあらかじめサインインしておく、スムーズに操作できます。

① iPhoneにアプリをインストールする

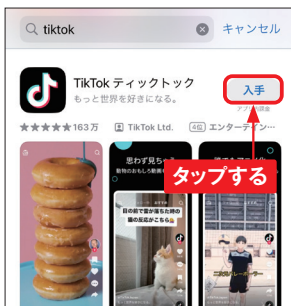
- ① ホーム画面から「App Store」アプリを起動し、画面下部の「検索」をタップします。



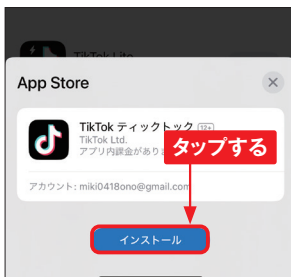
- ② 検索エリアに「TikTok」や「ティックトック」と入力し、「検索」(または「search」)をタップします。



- ③ 検索結果に表示される「TikTok」アプリの「入手」をタップします。



- ④ 「インストール」をタップし、Apple Accountのパスワードを入力すると、インストールが開始されます。

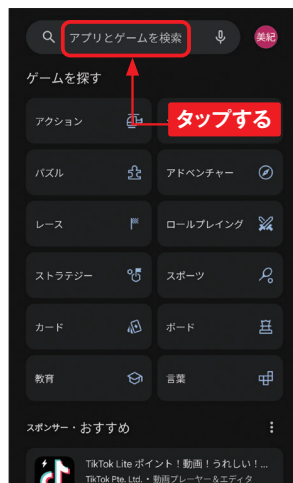


② Androidにアプリをインストールする

- ① ホーム画面やアプリ一覧画面から「Play ストア」アプリを起動し、画面下部の「検索」をタップします。



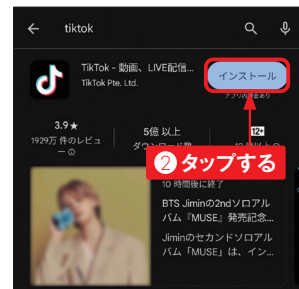
- ② 画面上部の検索エリアをタップします。



- ③ 「TikTok」や「ティックトック」と入力し、検索をタップします。



- ④ 検索結果に表示される「TikTok」アプリの「インストール」をタップすると、インストールが開始されます。



Memo アプリの更新

アプリは、新しい機能の追加や不具合の修正などがあるとアップデートが配布されます。ときおり「App Store」アプリや「Play ストア」アプリをチェックして、最新の状態に更新しましょう。

ログインせずに動画を視聴しよう

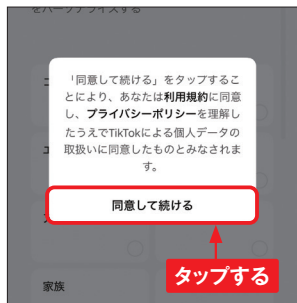
TikTokでは、アプリの初期設定を行うだけで、アカウントの登録やログインをしなくても、おすすめの動画を視聴することができます。最初は、初期設定で登録する興味のあるコンテンツをもとに、おすすめ動画が選定されます。

① TikTokの初期設定をする

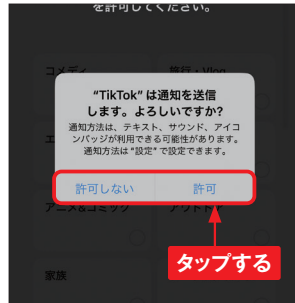
- ① ホーム画面から「TikTok」アプリをタップして起動します。



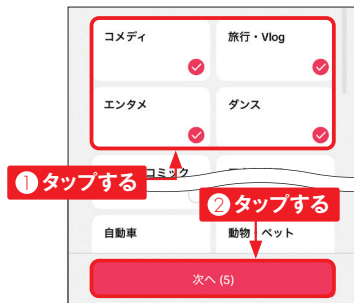
- ② 「同意して続ける」をタップします。



- ③ 通知の許可画面が表示されるので、「許可」または「許可しない」をタップします。



- ④ 興味のあるコンテンツをタップして選択し、「次へ」をタップします。



- ⑤ 「動画を見る」をタップします。



② 動画を視聴する

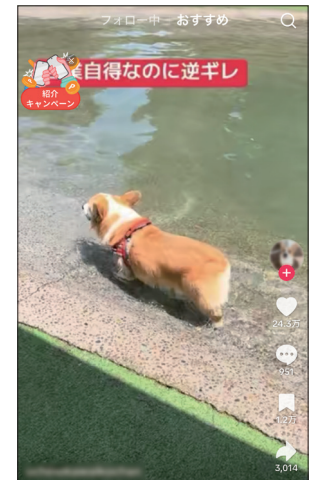
- ① 初回起動時は下のような説明が画面に表示されます。画面を上方向にスワイプします。



- ⑥ iPhoneの場合はトラッキングの許可画面が表示されるので、「許可」または「アプリにトラッキングしないように要求」をタップします。



- ② 次のおすすめ動画が表示され、自動的に再生されます。



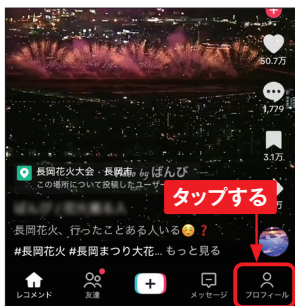
Section
05

アカウントを作成しよう

TikTokでアカウントを作成する方法はいくつかありますが、ここではメールアドレスを使ってアカウントを作成します。アカウントを作成しなくても動画の視聴はできますが、投稿や「いいね」などの機能の利用にはアカウントが必要です。

⑤ メールアドレスでアカウントを作成する

① 画面下部の「プロフィール」タブをタップします。



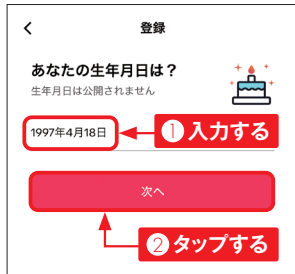
② 「登録」をタップします。



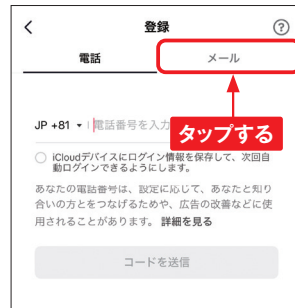
③ 「電話番号またはメールで登録」をタップします。



④ 生年月日を入力し、「次へ」をタップします (Androidでは、パスワードの設定のあとで生年月日を登録します)。



⑤ 「メール」をタップします。



⑥ アカウントに使用するメールアドレスを入力し、「続ける」をタップします。



⑦ アカウントに設定するパスワードを入力し、「次へ」をタップします。



⑧ TikTokで利用するニックネームを入力し、「確認」をタップします。



⑨ iPhoneでは、連絡先へのアクセスを求める許可画面が表示されます。ここでは、「許可しない」をタップします。



Memo そのほかのアカウント作成方法

TikTokでは、アカウントを作成する際に、電話番号やApple Account、Googleアカウント、LINEなどのSNSアカウントを利用することも可能です。

Section
06

プロフィールを設定しよう

「プロフィール」タブには、写真や名前、ユーザー名、自己紹介文などが表示され、ほかのユーザーに公開されます。ここでは、写真や自己紹介を設定する方法と、名前やユーザー名を変更する方法を紹介します。

⑤ 写真を設定する

- ① 画面下部の「プロフィール」タブをタップし、「プロフィールを編集」をタップします。



- ② 「写真を変更」またはその上の写真部分をタップします。



- ③ 「写真をアップロード」(Androidでは、「アルバムから選ぶ」)をタップします。



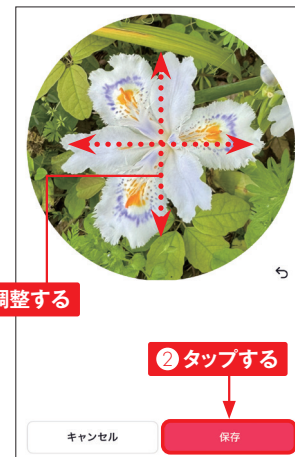
- ④ 「フルアクセスを許可」(Androidでは、「すべて許可」)をタップします。



- ⑤ プロフィールにしたい写真をタップします(Androidでは、写真右上の丸タップして、チェックを付け、画面右下の「確認」をタップします)。



- ⑥ 2本指でピンチオープン(拡大)またはピンチクローズ(縮小)しながらプロフィールに使用したい部分を調整し、「保存」をタップします。

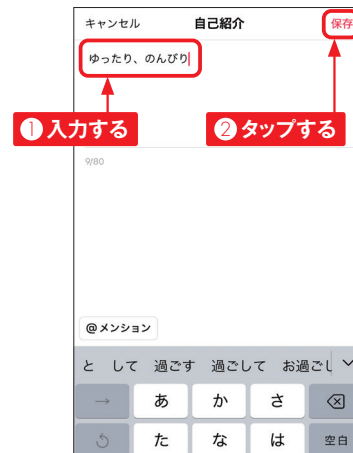


⑥ 自己紹介を追加する

- ① 「プロフィールを編集」画面で「自己紹介を追加」をタップします。



- ② 自己紹介を入力し、「保存」をタップします。

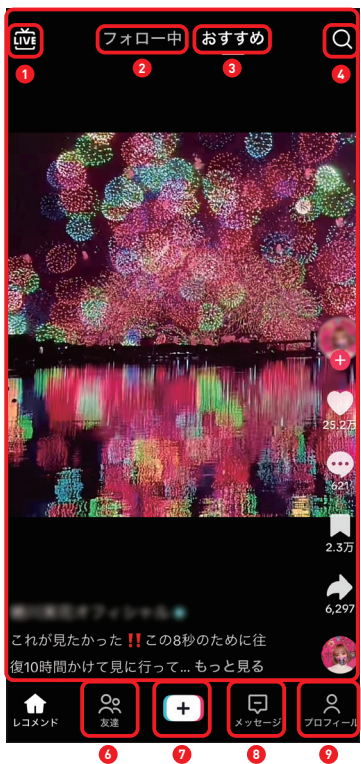


Section
07

TikTok の画面を知ろう

TikTokを起動すると、動画を視聴する「レコメンド」タブが表示されます。そのほかには、「友達」「メッセージ」「プロフィール」の各タブと動画の投稿やLIVEができる画面が準備されています。

③ 「レコメンド」タブの見方



① LIVE配信を視聴できます。

② フォロー中のユーザーの投稿を視聴できます。

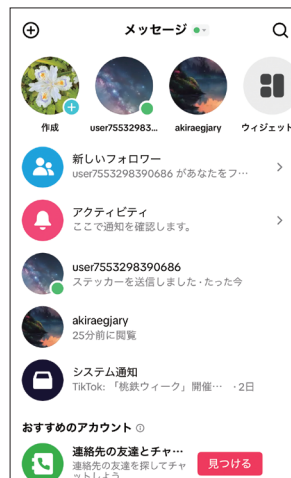
③ おすすめの投稿を視聴できます。

④ 動画やユーザーの検索ができます。

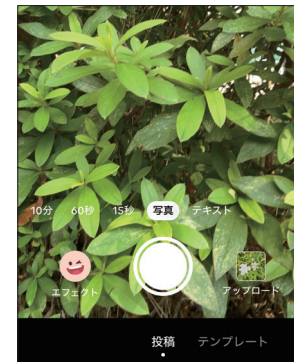
⑤ 動画や写真、LIVE配信などが表示される、「フィード」と呼ばれるエリアです。右側のアイコンからは、気に入った投稿に「いいね」を付けたり、コメントを残したりできます。



⑥ 友達（相互フォロー）の投稿が表示されます。「友達」タブではなく、「トレンド」タブが表示される場合もあります。「トレンド」タブでは、人気上昇中のハッシュタグが付いた投稿などを確認できます。



⑧ ほかのユーザーとメッセージ（ダイレクトメッセージ）の送受信ができます。また、TikTokからのメッセージも表示されます。



⑦ 動画の撮影や投稿ができます。撮影した動画を編集したり、楽曲を追加したりといったこともここから行えます。また、TikTokが求める条件を満たすと、LIVE配信をこの画面から開始できます。



⑨ 自分が設定したプロフィールと、投稿した動画のカバーが一覧表示されます。セーブした動画や「いいね」を付けた動画を一覧で見るとも可能です。



Section
20動画に「いいね」を
付けよう

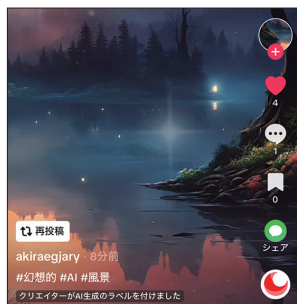
XやInstagramなどのほかのSNSと同様に、TikTokにも気に入った投稿に「いいね」を付ける機能があります。「いいね」を付けることで、投稿者にその投稿が入ったことを気軽に伝えられます。

① 動画に「いいね」を付ける

- ① 動画の右側にある👍をタップします。



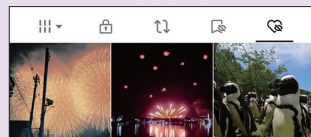
- ② アイコンに色が付き、「いいね」が付きます。



- ③ 再度アイコンをタップすると、「いいね」が解除されます。

Memo 「いいね」した
投稿を閲覧する

「いいね」を付けた投稿は、「プロフィール」タブから確認と閲覧ができます。「プロフィール」タブで👤をタップしましょう。

Section
21

動画にコメントを付けよう

動画の内容に関する感想など、コメントにはさまざまなメッセージを載せることができます。投稿者が自分の動画にコメントし、視聴者へのメッセージを表示させたり、ほかのユーザーのコメントに返信して視聴者どうして交流したりすることもできます。

① 動画にコメントを付ける

- ① 動画の右側にある💬をタップします。



- ② コメントの入力欄をタップします。



- ③ コメントを入力し、👉をタップします。



- ④ コメントが投稿されました。

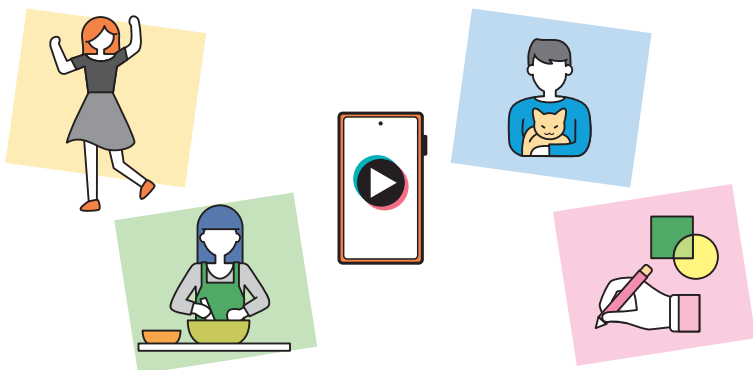


TikTok に投稿する 動画の種類を確認しよう

TikTokには多様なジャンルの動画が投稿されていますが、その中でもとくに人気の高いジャンルがいくつかあります。コミュニティガイドラインを確認して、皆が安心して視聴できる動画を投稿しましょう。

🕒 TikTokによく投稿される動画

TikTokといえば、ダンス動画というイメージを持っている方も多いかもしれません。ダンス動画は、TikTokで人気のあるジャンルの1つで、トレンドの音楽に合わせて踊る動画がよく投稿されます。アーティストが公式で出している振り付けもありますが、ダンサーがTikTok用に振り付けを考案していることもあります。音楽や歌のジャンルも人気です。楽曲をカバーし、歌っている様子を投稿します。そのほかには、メイク動画やコスメの紹介といった美容系、コーディネートやトレンドアイテムを紹介するファッション系、オリジナルレシピや再現料理の調理・実食シーンを投稿する料理系、ペットや子どもの動画を投稿する癒し系、ショートコントやショートドラマ、ショートアニメーション、生成AIを活用して作成したイラストや動画の投稿などさまざまなジャンルの動画がTikTokに投稿されています。アカウントを運用する際は、1つのジャンルに絞ってコンスタントに投稿することが動画を多くの人に見てもらおうためのコツです。自分の特技や興味関心の高いジャンルを検討して、質の高い動画を作りましょう。



🕒 TikTokに投稿できない動画

コミュニティガイドライン (<https://www.tiktok.com/community-guidelines/ja/>) によって、削除の対象となっていたり、年齢制限が適用されていたりするコンテンツがあります。下にその一部を紹介します。TikTokは若い世代の利用も多く、おもしろ半分に真似される可能性もあります。禁止や制限がなくても、よく吟味して動画の内容を決めましょう。

● 暴力や犯罪行為、ヘイトスピーチ／行為

脅迫、暴力の助長、暴力の扇動、人や動物、財産に害をおよぼすおそれがあり、犯罪行為を助長するようなコンテンツは禁じられています。また、ヘイトスピーチ、ヘイト行動、ヘイトイデオロギーを助長するコンテンツも許容されません。これには、保護対象グループ（民族や宗教、ジェンダー、障害など、生まれ持った変えることのできない特性を共有する個人またはコミュニティ）を攻撃する明示的／暗示的なコンテンツも含まれます。こうした内容の動画を投稿したアカウントは、停止措置が取られる場合があります。

● 性的虐待と身体的虐待

未成年者への性的／身体的虐待、ネグレクト、搾取を表示、助長、関与するコンテンツや、成人への性的／身体的虐待（家庭内暴力）、セクシャルハラスメントを表示、助長、関与するコンテンツも禁止されています。また、いじめのほか、個人の尊厳をおとしめるコンテンツも許容されません。

● 危険な行為とチャレンジ

重大な身体的危害を含む危険な行為が現実におこったり差し迫っていたりするところを表示するのは禁止されています。斧やチェーンソー、溶接トーチといった使い方によっては危険なツールの不適切な使用、人間が摂取すると危険な物質の飲食、危険運転も許容されていません。禁止とはなってはいませんが、模倣される可能性が高い危険行為は、18歳以上の年齢制限がかけられ、「おすすめ」フィードの対象外になっています。

● オリジナルではないコンテンツ

他人が制作した動画や写真を無断で投稿すると著作権違反になります。違反となるコンテンツは削除されてしまいます。



Section
30本体内の動画を投稿する
流れを確認しよう

スマートフォンのカメラで撮影した動画や、作成したアニメーション動画など、スマートフォン本体内の動画を投稿したい場合の投稿の流れを紹介します。動画を撮影して投稿する流れは、P.80で解説しています。

① 本体内の動画を投稿する流れ

● 動画の選択 (P.59参照)

スマートフォン内にある、TikTokにアップロードしたい動画を選択します。



● 動画の編集 (P.60～74、P.86～93参照)

順番に表示される画面の指示に従って、動画を編集します。楽曲やテキストを挿入したり、エフェクトやフィルターを施したりできます。



● 動画の詳細の作成 (P.75～79参照)

動画のカバーを設定したり、動画の概要を入力したりします。また、公開範囲を設定します。



● 動画の投稿

動画の編集や詳細を設定したら、動画の詳細の入力画面から動画を投稿します。

Section
31本体内の動画を
アップロードしよう

過去に撮影した動画やアニメーション動画を投稿する場合は、撮影画面から動画をアップロードします。本体内の動画を投稿する場合の基本的な操作なので、確認して覚えておくとスムーズです。

① 本体内の動画をアップロードする

① **+** をタップします。



② 初回はカメラとマイクへのアクセスの許可が必要です。[続ける] をタップし、画面に従って許可します。



③ 右下のサムネイル (アップロード) をタップします。



④ 画面左下の [複数選択] にチェックが入っている場合はタップしてチェックを外し、アップロードしたい動画をタップします。P.60手順①に続きます。

