

3ステップでかんたん集客

デザイン初心者でも大丈夫！

パツと目を引く投稿を
1時間で1週間分 ラクラク 作成

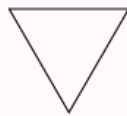
生成AI × Canva 活用術の教科書



01

ChatGPT でタイトル & 投稿文を作成

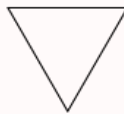
ターゲットに響く内容を簡単に生成



02

Canva でデザインを一括作成

プロ仕様のデザインを短時間で作成



03

予約投稿

1週間分の投稿をまとめてスケジュール設定し、効率化

ステップ1

ChatGPTでタイトル&投稿文を作成：ターゲットに響く内容を簡単に生成

◆ポイント

ChatGPTに具体的に明確な質問をすること

→インスタで運用しているアカウントのターゲットの悩みなどを入力

例) 職業：ヨガ講師

簡単に出来るストレッチ方法などを発信している

ターゲット：30代女性の場合

ChatGPTに下記のようにプロンプトを入力

質問 1

運動不足を解消したい30代女性の悩みや不安を7個教えてください。

#制約条件

#タイトルのみ

#表形式

運動不足を解消したい30代女性の悩みや不安を7個教えてください。

#制約条件

#タイトルのみ

#表形式



No.	悩み・不安のタイトル
1	時間がないため運動の継続が難しい
2	ジムやフィットネスクラスの費用が高い
3	モチベーションの維持が難しい
4	運動初心者で何から始めれば良いか分からない
5	運動後の疲れや筋肉痛が心配
6	一人で運動するのが寂しい、続けられない
7	自宅での運動環境が整っていない

🔊 📄 🔄 🗑️ 📌

ステップ2

Canvaでデザインを一括作成：プロ仕様のデザインを短時間で作成

Canva開く

→デザインを作成→Instagram投稿→好きなテンプレートを選ぶ
作成したいテンプレートを選択するとアートボードに反映される



一括作成を選択

→データを手動で入力を選択すると表が出てくる

テキストを追加 画像を追加 データを追加

	T 名前	T メールアドレ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

先ほどのChatGPTの回答をコピー＆ペースト→完了を押す

テキストを追加

画像を追加

データを追加

	T NO	T タイトル
1	1	時間がないため運動
2	2	ジムやフィットネス
3	3	モチベーションの維持
4	4	運動初心者で何から
5	5	運動後の疲れや筋肉
6	6	一人で運動するのか
7	7	自宅での運動環境か
8		
9		
10		
11		
12		
13		

表をクリア

キャンセル

完了

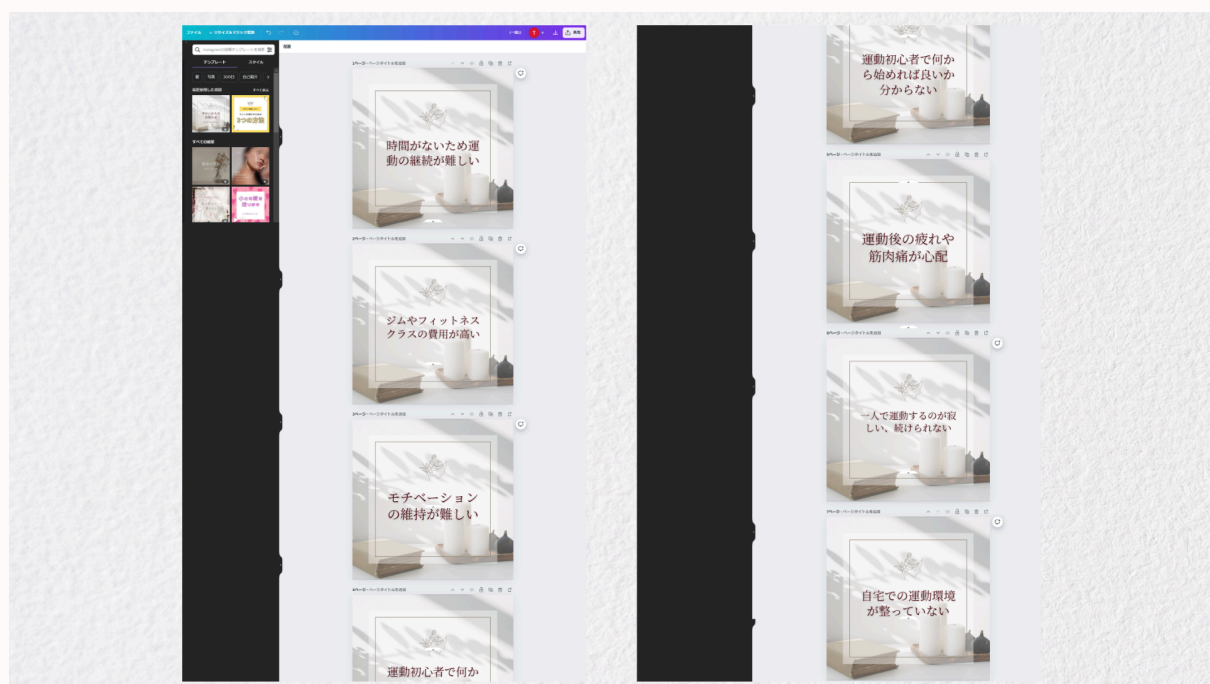
Canvaテンプレートで

タイトルを入力したい部分をクリック→…のボタンを押してデータの接続を選択



連携したいデータ（今回はタイトル）を選択

→続行→生成



1週間分の投稿の表紙が完成◎

◆投稿内容の作成

先ほどのタイトルについてChatGPTで深掘する

ここでは『1.時間がないため運動の継続が難しいについて』質問

質問2

あなたはヨガ講師のプロとして考えてください。

先ほどの1について下記の通り答えてください。

#出力形式

【1. ユーザーの悩み】

- a)ターゲットの悩みを深掘りして箇条書きで3つ書く。
- b)悩みを解決しないとどうなるか50文字でまとめて書く。
- c)その問題を次の投稿から解決します!促す文章を50文字以内で書く。

【2.コンテンツの概要】

- a)提案と解決策1から5の見出しを箇条書きで書く。
- b)今回のテーマの内容を80から100文字以内に簡潔にまとめて、次の内容が見たくなるように書く。

【3. 提案と解決策1】

テーマに沿った見出し15字以内で書く。解決策を具体的に100から150文字以内で書く。

【4. 提案と解決策2】

テーマに沿った見出し15字以内で書く。解決策を具体的に100から150文字以内で書く。

【5.提案と解決策3】

テーマに沿った見出し15字以内で書く。解決策を具体的に100から150文字以内で書く。

【6.提案と解決策4】

テーマに沿った見出し15字以内で書く。解決策を具体的に100から150文字以内で書く。

【7.提案と解決策5】

テーマに沿った見出し15字以内で書く。解決策を具体的に100から150文字以内で書く。

【8.まとめ】

テーマに対するのまとめを200文字以内で簡潔にまとめる。もっと詳しく知りたい人はプロフィールへと促す。

あなたはヨガの講師のプロとして考えてください。
先ほどの1について下記の通り答えてください。

#出力形式

【1. ユーザーの悩み】

- a)ターゲットの悩みを深掘りして箇条書きで3つ書く。
- b)悩みを解決しないとどうなるか50文字でまとめて書く。
- c)その問題を次の投稿から解決します!促す文章を50文字以内で書く。

【2. コンテンツの概要】

- a)提案と解決策1から5の見出しを箇条書きで書く。
- b)今回のテーマの内容を80から100文字以内に簡潔にまとめて、次の内容が見たくなるように書く。

【3. 提案と解決策1】

テーマに沿った見出し15字以内で書く。解決策を具体的に100から150文字以内で書く。

【4. 提案と解決策2】

テーマに沿った見出し15字以内で書く。解決策を具体的に100から150文字以内で書く。

【5. 提案と解決策3】

テーマに沿った見出し15字以内で書く。解決策を具体的に100から150文字以内で書く。

【6. 提案と解決策4】

テーマに沿った見出し15字以内で書く。解決策を具体的に100から150文字以内で書く。

【7. 提案と解決策5】

テーマに沿った見出し15字以内で書く。解決策を具体的に100から150文字以内で書く。

【8. まとめ】

テーマに対するのまとめを200文字以内で簡潔にまとめる。もっと詳しく知りたい人はプロフィールへと促す。

ChatGPTの回答から投稿内容を作成する



【1. ユーザーの悩み】

a) ユーザーの悩みを深掘りして箇条書きで3つ書く。

- 仕事や家事で忙しく、運動の時間を確保できない。
- 運動のためにまとまった時間を作るのが難しく、続けられない。
- ストレスが溜まりやすく、心身のバランスが崩れやすい。

b) 悩みを解決しないとどうなるか50文字でまとめて書く。

体力低下や健康リスクが増加し、ストレスが蓄積され、心身の不満が増える。

c) その問題を次の投稿から解決します! 促す文章を50文字以内で書く。

忙しいあなたでも続けられる簡単なヨガ方法を次の投稿でご紹介します!

【2. コンテンツの概要】

a) 提案と解決策1から5の見出しを箇条書きで書く。

- 短時間で効果的なヨガポーズ
- 朝のヨガルーティン
- 夜のリラックスヨガ
- オフィスでできる簡単ヨガ
- ヨガと一緒に呼吸法

b) 今回のテーマの内容を80から100文字以内に簡潔にまとめて、次の内容が見たくなるように書く。

忙しい30代女性に向けて、短時間で効果的なヨガの取り入れ方を紹介します。毎日の生活に無理なくヨガを取り入れましょう!

【3. 提案と解決策1】

短時間で効果的なヨガポーズ

忙しい日常でも取り入れやすい、1ポーズ3分でもできる効果的なヨガポーズを紹介します。肩こりや腰痛の緩和、リフレッシュに効果的なポーズで、隙間時間に簡単に実践できます。

【4. 提案と解決策2】

朝のヨガルーティン

朝の10分でできるヨガルーティンを提案します。1日の始まりに全身を目覚めさせるポーズを取り入れ、エネルギーに1日をスタートさせましょう。忙しい朝でも無理なく実践できます。

【5. 提案と解決策3】

夜のリラックスヨガ

寝る前の10分間でできるリラックスヨガを紹介します。1日の疲れを癒し、質の良い睡眠を促進するポーズを実践しましょう。簡単なポーズでリラックス効果が得られ、快適な眠りをサポートします。

【6. 提案と解決策4】

オフィスでできる簡単ヨガ

仕事の合間に取り入れられるオフィスヨガを紹介します。座ったままでもできるストレッチやリフレッシュ効果のあるポーズで、デスクワーク中の疲れやストレスを軽減し、生産性を向上させましょう。

【7. 提案と解決策5】

ヨガと一緒に呼吸法

ヨガの効果を高めるための簡単な呼吸法を紹介します。正しい呼吸法を取り入れることで、リラックス効果や集中力の向上を促進し、ヨガの効果を最大限に引き出します。

【8. まとめ】

忙しい30代女性でも運動不足を解消するための具体的なヨガの取り入れ方を紹介しました。短時間で効果的なヨガポーズや日常生活に無理なく取り入れられる方法を提案しましたので、ぜひ試してみてください。もっと詳しく知りたい方は、プロフィールをチェックしてくださいね!

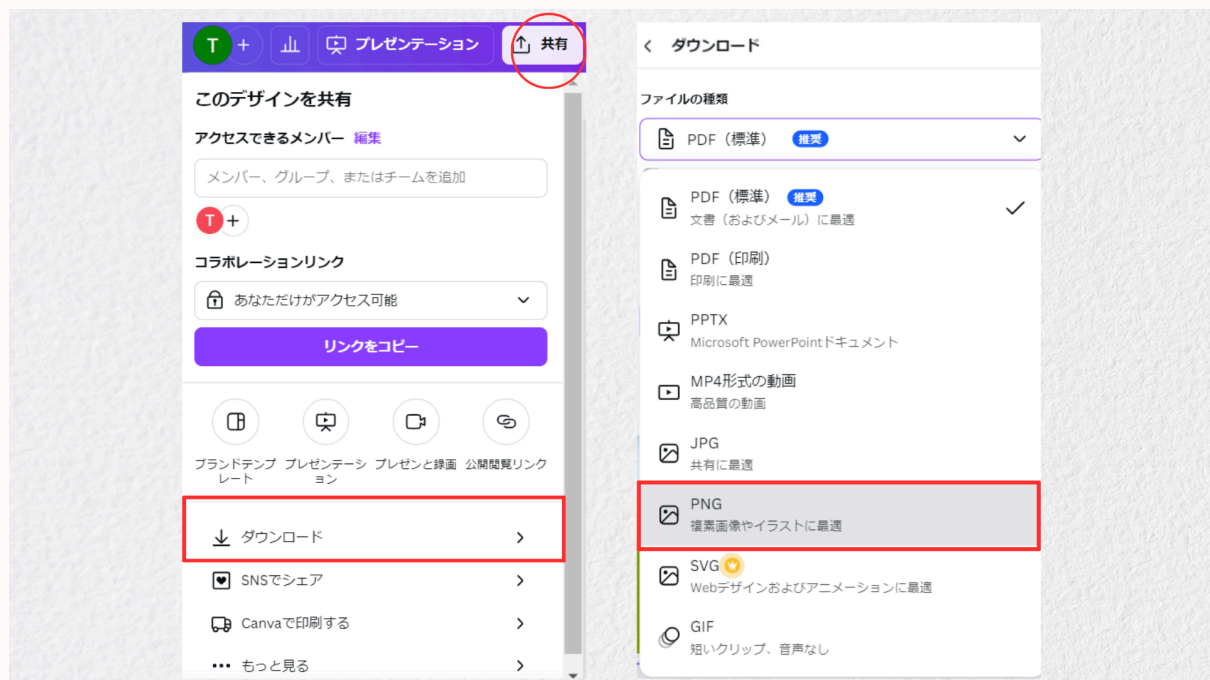
👉 📷 📱 📧 📞

回答をCavnvaのテンプレートへコピー＆ペーストする

提案と解決策の部分は表紙同様、データの接続で一括作成が可能

これをタイトルNO.2~NO.7も繰り返すと1週間分の投稿が完成◎

共有からPNGデータでダウンロードしておく、投稿を予約する際に便利です



▼今回作成した投稿はこちら▼



時間がないため運動の継続が難しい



忙しいあなたでも続けられる簡単なヨガ法を次の投稿でご紹介します！

短時間で効果的なヨガポーズ

忙しい日常でも取り入れやすい、1ポーズ3分でできる効果的なヨガポーズを紹介します。肩こりや腰痛の緩和、リフレッシュに効果的なポーズで、隙間時間に簡単に実践できます。

朝のヨガルーティン

朝の10分でできるヨガルーティンを提案します。1日の始まりに全身を目覚めさせるポーズを取り入れ、エネルギーに1日をスタートさせましょう。忙しい朝でも無理なく実践できます。

夜のリラックスヨガ

寝る前の10分でできるリラックスヨガを紹介します。1日の疲れを癒し、質の良い睡眠を促進するポーズを実践しましょう。簡単なポーズでリラックス効果が得られ、快適な眠りをサポートします。

オフィスでできる簡単ヨガ

仕事の合間に取り入れられるオフィスヨガを紹介します。座ったままできるストレッチやリフレッシュ効果のあるポーズで、デスクワーク中の疲れやストレスを軽減し、生産性を向上させましょう。

ヨガと一緒にやる呼吸法

ヨガの効果を高めるための簡単な呼吸法を紹介します。正しい呼吸法を取り入れることで、リラックス効果や集中力の向上を促進し、ヨガの効果を最大限に引き出します。

まとめ

忙しい30代女性でも運動不足を解消するための具体的なヨガの取り入れ方を紹介しました。短時間で効果的なヨガポーズや日常生活に無理なく取り入れられる方法を提案しましたので、ぜひ試してみてください。もっと詳しく知りたい方は、プロフィールをチェックしてくださいね！

ステップ3

予約投稿：一週間分の投稿をまとめてスケジュール設定し、効率化

複数枚の投稿（今回の場合は8枚）を予約する場合

→Instagram公式アプリの予約機能を使用

△公式アプリの予約機能を使用する場合、プロアカウントに切り替えをする必要があります

◆プロアカウントへの切り替え方法

1. 「設定とプライバシー」を選択

ホーム画面のハンバーガーメニュー（「三」3本線）から「設定とプライバシー」を選択

2. 「アカウントの種類とツール」を選択

「設定とプライバシー」画面内にある「アカウントの種類とツール」を選択



プロアカウントに切り替えるを選択



登録カテゴリーや情報を入力する必要があるため選択
アカウントの設定が完了◎

◆投稿を予約する方法

1. 「新規投稿」 → 「詳細設定」
2. 「詳細設定」 → 「コンテンツの日時指定」 をオン
「投稿を日時指定」 できるようになる
3. 任意の日時を設定 → 「新規投稿」 画面に戻る
4. 投稿を日時指定できると「新規投稿」画面最下部に「日時指定」の青いボタンが出現するので、タップすると予約投稿が完了◎