

令和
7年度

青森県 経済産業部 地域企業支援課 マーケティング支援グループ 主催
デジタルマーケティング活用セミナー

フォロワーを獲得

今すぐ使える

SNS活用ポイントと投稿のコツ



2025年 8月22日

TOPPANクロレ株式会社
細井 彩

INDEX

- 01 はじめに
- 02 Instagramのルールを知ろう
- 03 Instagramで発信をしよう
- 04 投稿の効果を振り返ろう
- 05 さいごに

自己紹介

TOPPANクロレ株式会社

マーケティングセンター
セールスサポート部

細井 彩

TOPPANクロレは、紙とデジタルを融合させたデジタルマーケティングを通じて、お客様のコミュニケーション戦略を幅広く支援しています。

2020年より当社のデジタルマーケティング部門に所属。
また、現在IT専門会社である(株)UNIWORXにも所属。
日本酒卸、家具、化粧品メーカーなど、BtoC・BtoB
問わず、ECサイト構築・運用、SNSマーケティング、
プロモーション支援に従事。

昨年度開設した「あおもりSNSラボ」の運営や、
青森県庁様と実施したECサイト支援事業をメインで担当。

趣味は旅行と、おいしいものを食べたり飲むこと。



01 はじめに

本日のゴール

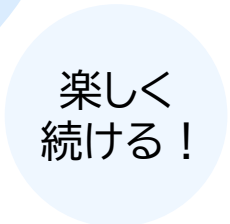
今日から実践できるテクニックを1つでも見つけていただき、
皆さんの取り組むきっかけづくりの手助けができればと思っています。



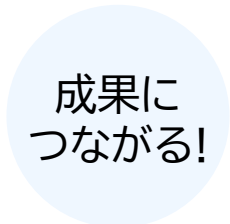
SNSって
難しい！



これなら
私にも
できる！



楽しく
続ける！



成果に
つながる！

SNSがなぜ今、重要なのか？

8000万人

80%

SNSがなぜ今、重要なのか？

日本のSNSユーザー数

8000万人



SNSの利用率

80%



SNSがなぜ今、重要なのか？

SNSの普及がビジネスにとっても大きなチャンスに！

SNSは、ユーザーの「知りたい」という興味関心と、ビジネスを直接つなぐツールです。特に、地域に根差したビジネスでは、地元のお客様との繋がりを深めたり、商品・サービス、地域の魅力を全国に発信するために、非常に有効な手段です。

日本のSNSユーザー数

8000万人



SNSの利用率

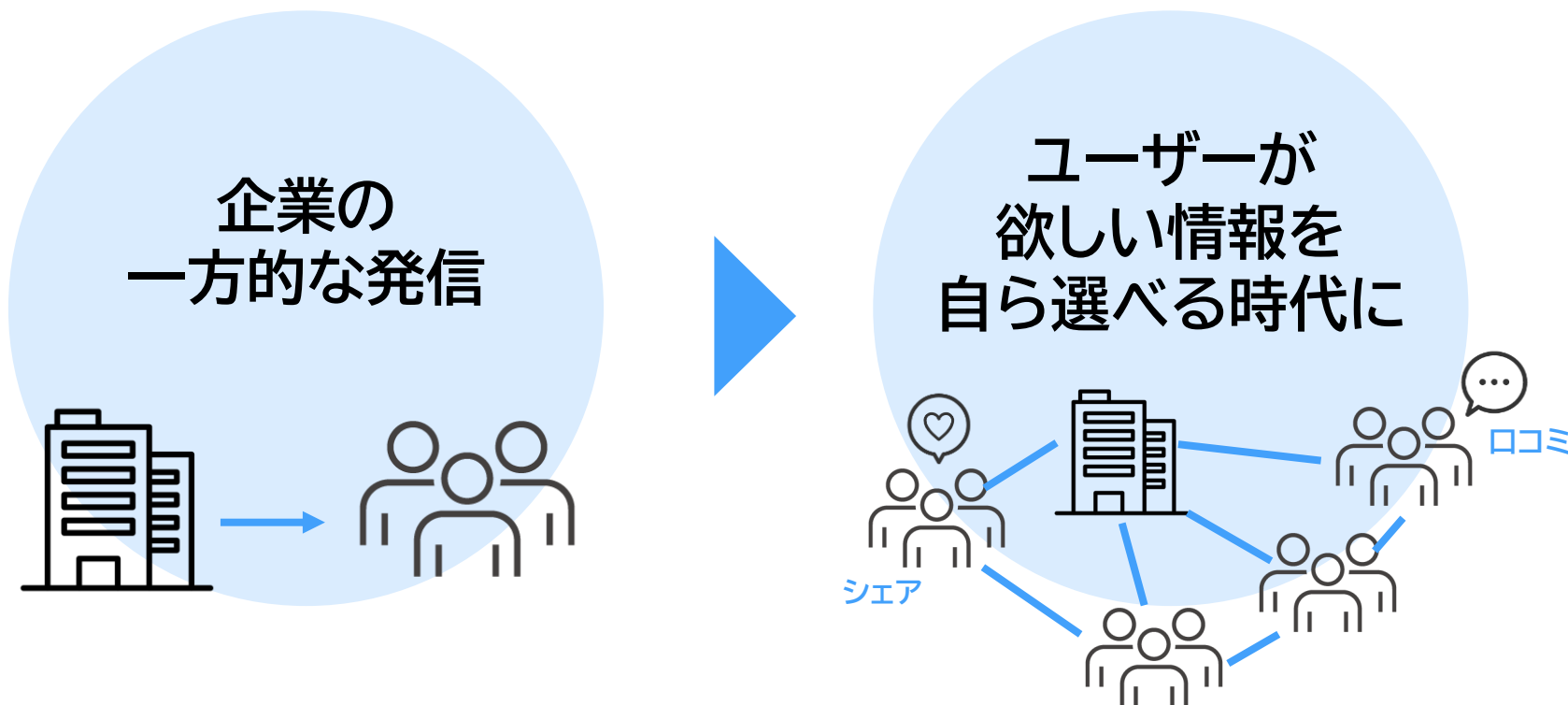
80%



SNSがなぜ今、重要なのか？

「欲しい情報」は、ユーザーが選ぶ時代へ

インターネットの普及とSNSユーザーの増加により、消費者の購買行動や情報伝達の方法は大きく変化しました。Google検索だけでなく、SNSで情報を探ることが当たり前になり、SNSは、単なる交流の場ではなく、情報収集や購買判断の役割を担うようになりました。



02 Instagramのルールを知ろう

SNS運用「あるある」の悩み

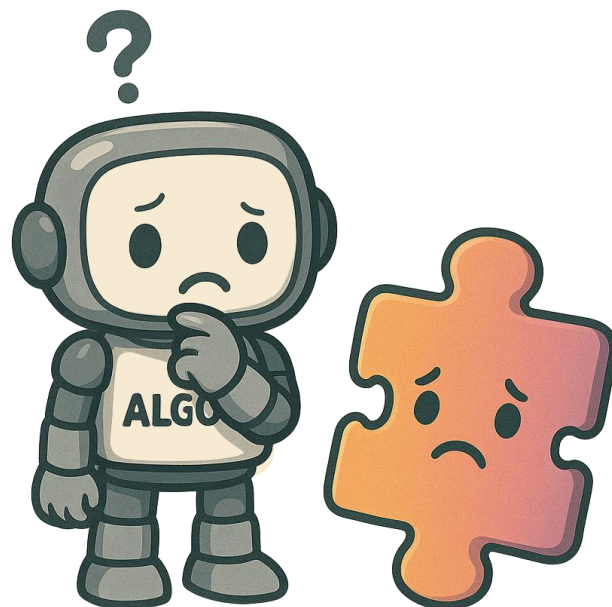
あなたにも、このような経験はありませんか？

運用しているけど
効果がない

投稿のネタがない

何から手をつけて
いいか分からない

投稿が後回しに
なっている



やった方が良いと
思っているけど
なかなか腰が重い

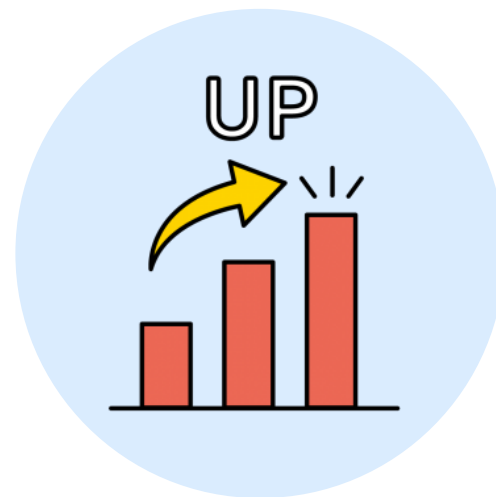
なぜ「がんばって投稿してるのに伸びない」のか？

足りていないのは、「Instagramのルール＝アルゴリズム」の理解です

SNSには、ツールごとに独自の「ルール(仕組み)＝アルゴリズム」があり、そのルールを理解せずに運用していると、どんなに良い内容の投稿でも届きにくくなってしまいます。



努力だけでは結果が出しづらい



「知識」と努力で結果を出す

今日のゲスト:重要なキーワード

SNS運用で重要なキーワードを2つを覚えてください。

この2人は、皆さんの投稿が誰に届くかを決める大切な存在です。
2人の関係性や役割を理解することが、SNS攻略の第一歩です。

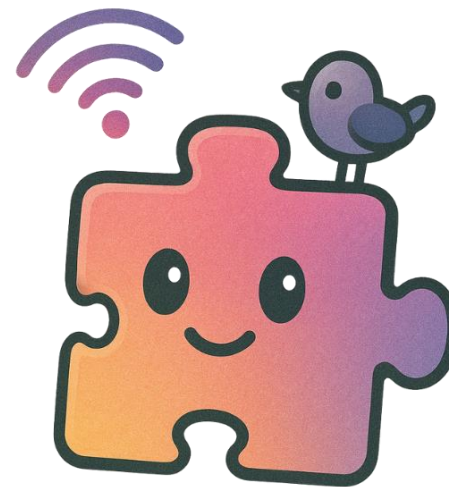
アルゴリズム

アルゴくん



シグナル

シグナちゃん



アルゴリズムとシグナルの関係性

アルゴリズム(ルール)は、シグナル(ヒント)をたくさん集めて分析しています！

アルゴリズム(ルール)

Instagramを開いた時、どんな投稿が、どんな順番で表示されるかを自動で決めているのが「**アルゴリズム**」。

Instagramは、「このユーザーは、どんな投稿に興味があるのか？」を常に考えて、一人ひとりにぴったりの投稿を表示しています。

シグナル(ヒント)

アルゴリズムが興味を判断する「ヒント」や「手がかり」が「**シグナル**」です。

皆さんがInstagramを使うたびに、「この人はこういう投稿が好き」「この投稿には興味がない」というアクション(行動)を蓄積し、表示するための「ヒント」にしています。

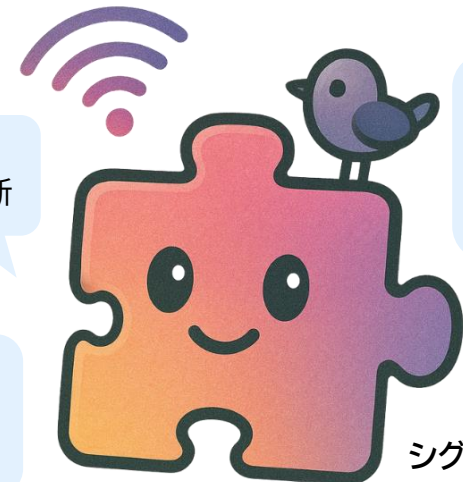


アルゴくん

それぞれのSNSやInstagramの機能ごとにも異なる「ルール」があるよ！

いいね！は「この投稿、好き！」と判断

「投稿を最後までみてしまった！」という行動もチェックされている！



シグナちゃん

シェアは「友達にも教えたい！」という共感値

アルゴリズム・シグナルの秘密

あなたの投稿が誰に届くかはAIが「予測」して決めている

投稿が表示されるかは運や抽選ではありません。投稿が多くの人に届くためには、数千種類の情報「シグナル」をたくさん集めるような投稿を作ることが、重要になります。

加点方式でアカウントが
評価されている！

ユーザーの行動
(シグナル)



いいね

コメント

保存

シェア

滞在時間

プロフ
訪問

アルゴリズムは味方に
つけば最強のツール

AIが予測

アルゴリズム
稼働中

この人は何に
興味があるのかな？



誰一人として同じ
表示はされていない！

あなたへのおすすめ表示

りんご

カフェ

青森

アップルパイ
カフェが表示



ターゲットに届けるための「使い分け」戦略

機能ごとの異なる「得意な目的」を理解する

Instagramには、各機能ごとに明確な「目的」「届くターゲット」が決まっています。
目的に合わせて最適な投稿タイプを選ぶことで、効果が高まります。



フィード

ホーム画面メインの投稿



目的 信頼構築、情報保存、検索

すでに興味関心のある人
(**既存フォロワー**)との
接触・信頼関係を深める場所



リール

ショート動画の投稿



目的 発見・拡散・認知拡大

新しい発見・新たな出会い
=**新規フォロワー**への
リーチ(拡散)が叶う場所



ストーリーズ

24時間で消える投稿



目的 関係強化・距離を縮める場

仲の良い**既存フォロワー**
(親しいファン)の近況や
日常を気軽に頻繁に見ること
ができる関係強化の場所

ターゲットに届けるための「使い分け」戦略

機能ごとの異なる「得意な目的」を理解する

Instagramには、各機能ごとに明確な「目的」「届くターゲット」が決まっています。
目的に合わせて最適な投稿タイプを選ぶことで、効果が高まります。



フィード

ホーム画面メインの投稿



目的 信頼構築、情報保存、検索

もっと情報を伝えたい



リール

ショート動画の投稿



目的 発見・拡散・認知拡大

フォロワーを増やしたい



ストーリーズ

24時間で消える投稿



目的 関係強化・距離を縮める場

もっとファンになってほしい

各エリアの主な評価指標とは？

アルゴリズムが注目するシグナル

各機能ごとで評価対象となる「アルゴリズム」や「シグナル」が異なります。目的に合わせた運用と、これらの指標を意識することで、投稿がより多くの人に届きやすくなります。



フィード

ホーム画面メインの投稿



もっと情報を伝えたい

発信する有益な情報が
見て欲しい人に届いているか

POINT

「保存数」「関係性スコア」



リール

ショート動画の投稿



フォロワーを増やしたい

フォロワー外のユーザーから
興味関心を得ているか

POINT

「視聴完了率」「リピート再生」



ストーリーズ

24時間で消える投稿



もっとファンになってほしい

相互コミュニケーションが
取れているのか

POINT

「既読維持時間」「返信数」

2025年のInstagramのトレンド

「東京 グルメ」で
Google検索したとき
どの検索結果が1番上に
表示されると思いますか？

2025年のInstagramのトレンド

正解は…

Google

東京 グルメ

すべて 画像 地図 動画 ショート動画 ニュース ショッピング もっと見る ツール

検索結果: 東京都北区 地域を選択

◆ AI による概要

東京には様々なおすすめグルメがあります。今回は、東京のご当地グルメや人気店、エリアごとの特徴的なグルメを紹介します。

東京のご当地グルメ

月島もんじゃ:

月島はもんじゃ焼きの専門店が多く、お好み焼きも楽しめます。

八王子ラーメン:

八王子市のご当地ラーメンで、刻み玉ねぎが特徴です。

深大寺そば:

深大寺そばは、江戸時代から続く老舗で、刻み玉ねぎが特徴です。

もっと見る

Instagram: tokyogourmet3

98.4万 人以上のフォロワー

東京グルメ【公式】 (@tokyogourmet3)

SNSフォロフ250万人日本人のグルメ男が教える安くて旨い店毎日紹介！食べ放題/隠れ家/お洒落カフェ/激安ランチを紹介する/パーフェクトガイド！中の人はWEB・SNSマーカーのプロ...

食べログ

https://s.tabelog.com/tokyo

東京でおすすめのグルメ情報をご紹介します！

東京ランキング TOP3・新ばし 星野・日本橋蛸町 すぎた・アカ・らぁ麺や 嶋・Ramen Feel・SPICY CURRY 魯珈・酒亭 田中・やきとりshira.

X: tokyogourmet3

8.5万 人以上のフォロワー

東京グルメ【公式】 (@tokyogourmet3) / X

SNS総フォロワー200万人突破。安くて美味しい店を毎日紹介 食べ放題/隠れ居酒屋/お洒落カフェ/激安ランチなど5000店舗以上巡った東京グルメが紹介する東京のグルメ...

レストラン・バー | 東京駅 構内のショッピング・レストラン グランスタ【公式】

グランスタ八重北 * B1 ... * スターキレストラン 神戸牛タイア 東京駅店 * おでん専門店/居酒屋...

gransta.jp

東京グルメ激戦区の街:「エリア別」おいしいもの巡りで東京の魅力に ...

2025/03/31 — ANAおすすめの「東京ツアー」を探そう。浅草: 伝統料理の老舗が歴史を紡いで...

Instagram アカウント！

SNS投稿やSNSアカウントの内容が、Googleの検索結果に表示されるようになりました。

2025年のInstagramのトレンド

Google検索に「ショート動画」という新しい表示タブが追加

Instagramをはじめとする「SNSのショート動画」が検索結果に表示されるようになりました。Googleが「検索はSNSで行う」という近年の消費者の行動変化に、本格的に対応していると言えます。



SNSのキーワードや
動画の音声は、
Google検索の結果に
表示される上で、
重要な要素です！

2025年のInstagramのトレンド

Google検索結果にInstagramアカウントや投稿を反映させる設定方法を教えます

簡単な設定で、Instagramのプロフィールや投稿の一部がGoogle検索に表示される可能性が広がります。ビジネスアカウントに切り替え済みの方はぜひお試しください！

【大前提】

ビジネスアカウントへの切り替えが必要です！

アカウントが「非公開（鍵アカウント）」になっていると、Googleのクローラーが投稿内容にアクセスできず、検索結果に表示されません。



画面右上の三本線アイコンをタップして「アカウントのプライバシー」をタップ



「公開された写真や動画が検索エンジンの結果に表示されるのを許可する」をONにすれば、完了です。

2025年のInstagramのトレンド

ユーザーの指を止め、行動(アクション)をしてもらえるコンテンツを作ろう！

情報過多の時代だからこそ、トレンドである「親しみがあるコンテンツ」かつ、
その中で「独自性」のある、ユーザーにとって価値のある情報が重要に。

ショート動画は最重要



リール、TikTok、YouTube
ショートなど、ショート動画は
もはや当たり前。短時間で
「見てくれる」「記憶に残る」コ
ンテンツを作成しましょう。

共感と信頼が鍵



ユーザーは、「PR・宣伝」より「ス
トーリー」や「人柄」を重視する
傾向にシフト。「私も…！」と
商品・サービスを推してくれる
ファンを増やすことが秘訣に。

独自性の発信で差別化



同じような商品・サービス、コンテ
ンツが溢れているからこそ、自社
ならではの強みを見つけること。
「地域密着」「人」「モノ」「風景」など
独自性を武器に差別化を。

03 Instagramで発信をしよう

【事例紹介】さぬきシセイに学ぶ！SNS戦略

さぬきシセイ

うどんの本場、香川県高松市に本社を構え、無添加にこだわったうどん、そうめん、ひやむぎなどの乾麺を製造・販売している企業です。長年にわたる讃岐うどんの伝統を大切にしながら、独自の製法を追求し、こだわりの美味しい乾麺を皆様にお届けしています。

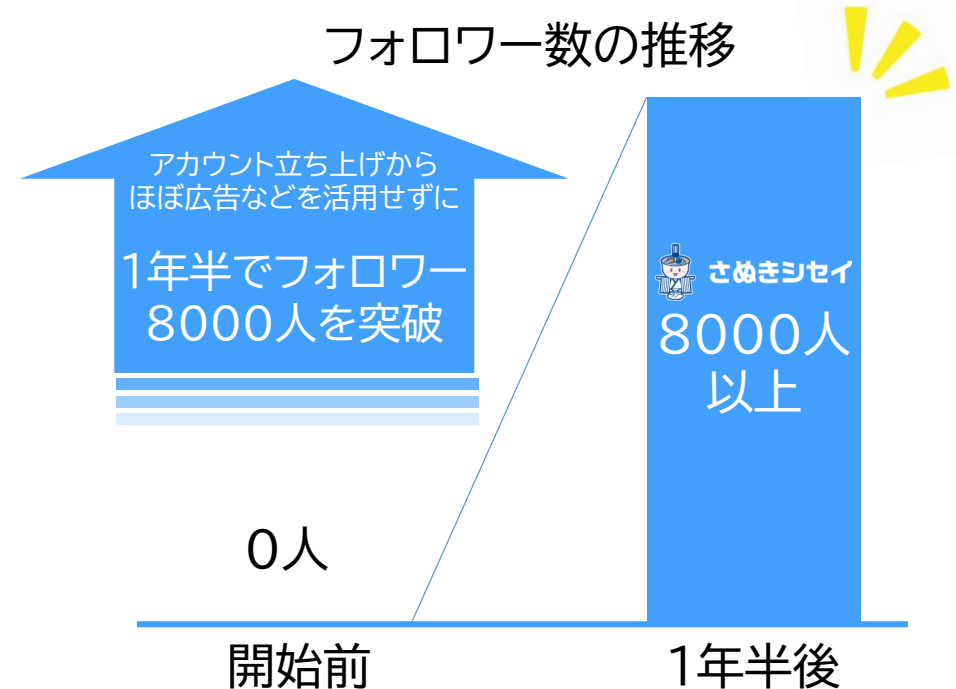
「地域性」を
活かした
コンテンツ



地域に
根づいた
「ブランド」

近年デジタル
施策の
取組強化

フォロワー数の推移



戦略① 運用を開始する前に「ターゲット設定」を

「誰に、どんな目的で、どのように届けたいか」ターゲティングという視点

「バズる投稿」を目指して、曖昧なまま投稿を続けても、ゴールは見えてきません。
本当に大切なのは、「届けたいユーザーに、的確にメッセージが届き、共感された上で
フォローされているか」という視点です。



さめきしセイ

ターゲット設定

例

関東圏の
働く主婦
30代

香川県
高校生
10代



「質」と「価値」に焦点を当てる

届けたいのは、どんな人ですか？

年齢、性別、
居住地は？

どのような
興味関心を
持っている？

主要な顧客
になりうる
のか？

都合の良い
理想のお客
様になってい
ないか？

POINT

商品・サービスとマッチしない
フォロワーばかりを集めてしまっても、
実際の売上につなげることが
難しくなります。



戦略②「信頼スコア」を意識したコミュニケーション

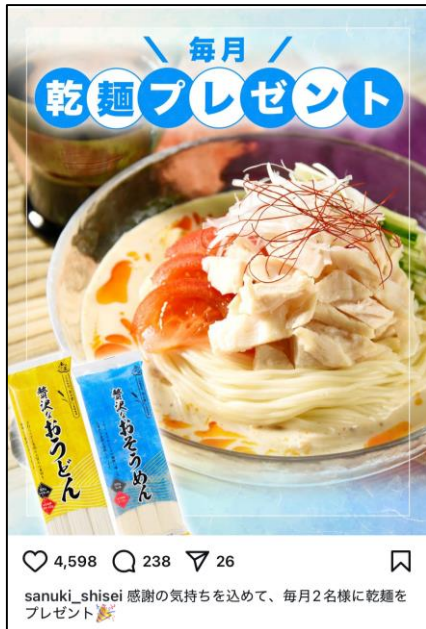
「仲良しなフォロワー」にだけ投稿が届く仕組みを理解する

Instagramでは、投稿が全てのフォロワーに届くわけではありません。
アルゴリズムは「この投稿を誰に見せるべきか」を「**関係性・信頼(スコア)**」で判断します。



さめきしせい

プレゼントキャンペーン



感謝の気持ちを込めて
「毎月2名に乾麺をプレゼント」するキャンペーンを実施し、コメントやDMを促しています。

自社商品を賞品として
プレゼントすれば、そこまで費用をかけずに実施することができます。

コミュニケーションを重視した運用！

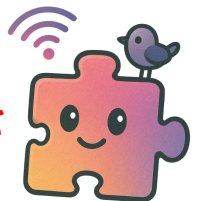
DMの送受信、
コメントでの
やり取りを
強化

ストーリーズ
への反応
を促す

アカウントの
価値・シグナル
を増加

POINT

投稿の質を上げる前に
「信頼」を育てるやり取りを
増やしましょう！



戦略③「投稿文」のコツと「ハッシュタグ」活用術

ユーザーの心とアルゴリズム(AI)に届く言葉

ユーザーの行動を促すには、最初の1行で読者の心を掴むキャッチーな言葉選び、読みやすい構成の工夫が必要です。アルゴリズム(AI)にも正確に意図が伝わるキーワードを意識して選定し、発見される機会を増やしましょう。



さめきしせい

レシピ投稿など



投稿文の作成のコツ

「読みやすい」
「箇条書き」
「絵文字」
の活用

誰にでも
「共感」できる
身近な質問
を投げかける

オリジナル
ハッシュタグ
を作成

POINT

投稿文はアルゴリズムが内容を判断するための重要な要素です。
ハッシュタグに頼りすぎる運用には要注意です！



戦略④ ストーリーズの活用で「濃い関係性」を作る

ファンを育てる！話しかけられる存在になる秘訣

アルゴリズムが重視する「親しい関係性(スコア)」を育てる上で、ストーリーズは非常に有効なツールです。ストーリーズで積極的にコミュニケーションを取り、ユーザーに「このアカウントを応援したい！」と思ってもらえるような関係性を築きましょう。



さめきしせい

ストーリーズ投稿

Instagramストーリーズの「スタンプ機能」を有効活用！



ファンを育てる実践テクニック

質問スタンプ
の活用
(質問・コメント
ハードルを下げる)

回答してくれ
た人には短文
でもコメント・
DM返信を

日常の小ネタ
の投稿は
共感を得や
すい◎

POINT

相互コミュニケーションは
フォロワーを強いファンに
変身させる効果があります！



戦略⑤「投稿ネタ」のを見つけ方

実は身近なところに投稿ネタは転がっています

お店の日常業務やお客様の声、商品の意外な使い方など、身近なところに「役立つ」「感動する」「面白い」といったSNSネタがたくさん隠されています。



さめきしセイ



製造過程は商品の魅力を伝える要素になります。

地域の紹介など、自分たちにとって日常な光景（仕込みや地域）は一般の人からは新鮮に見えるので、積極的に取り入れましょう！

投稿ネタのを見つけ方

お客様の声・
口コミ・UGCは
見逃さずに
活用を

製造過程や
商品の意外
な使い方
もOKです

スタッフの
日常や地域な
らではの
小ネタも○

POINT

日常の出来事やお客様との会話の話題など、いつもの出来事を「発信の視点」で捉え直してみよう！



戦略⑥「映える」写真・動画撮影のコツ

今すぐできる！スマホでできる魅力的なコンテンツ作り

高価な機材がなくても、スマホ1つあれば魅力的な写真や動画は撮影できます。
少しのコツを知るだけで、プロのようなクオリティの写真や動画を撮ることは可能です。

写真・動画撮影のコツ



さめきしせい

フィード投稿など

写真がうまい・きれいは必須条件ではありません！逆に素人っぽい写真の方が親しみがあり、共感されやすい傾向にあります。画像の明るさ、背景の工夫、テキストを挿入するだけでユーザーが受け取れる情報量が変わります。



自然光を味方に
明るい場所
で撮影する

背景を、商
品・サービス
に関連する内
容に

背景に不必
要なものを入
れずスッキリ
させる

季節感を出す
内容を取り入
れよう

身近なもの
と比較ができ
るとポイント
が高い

手ブレ防止！
リール動画は
固定して撮る

POINT

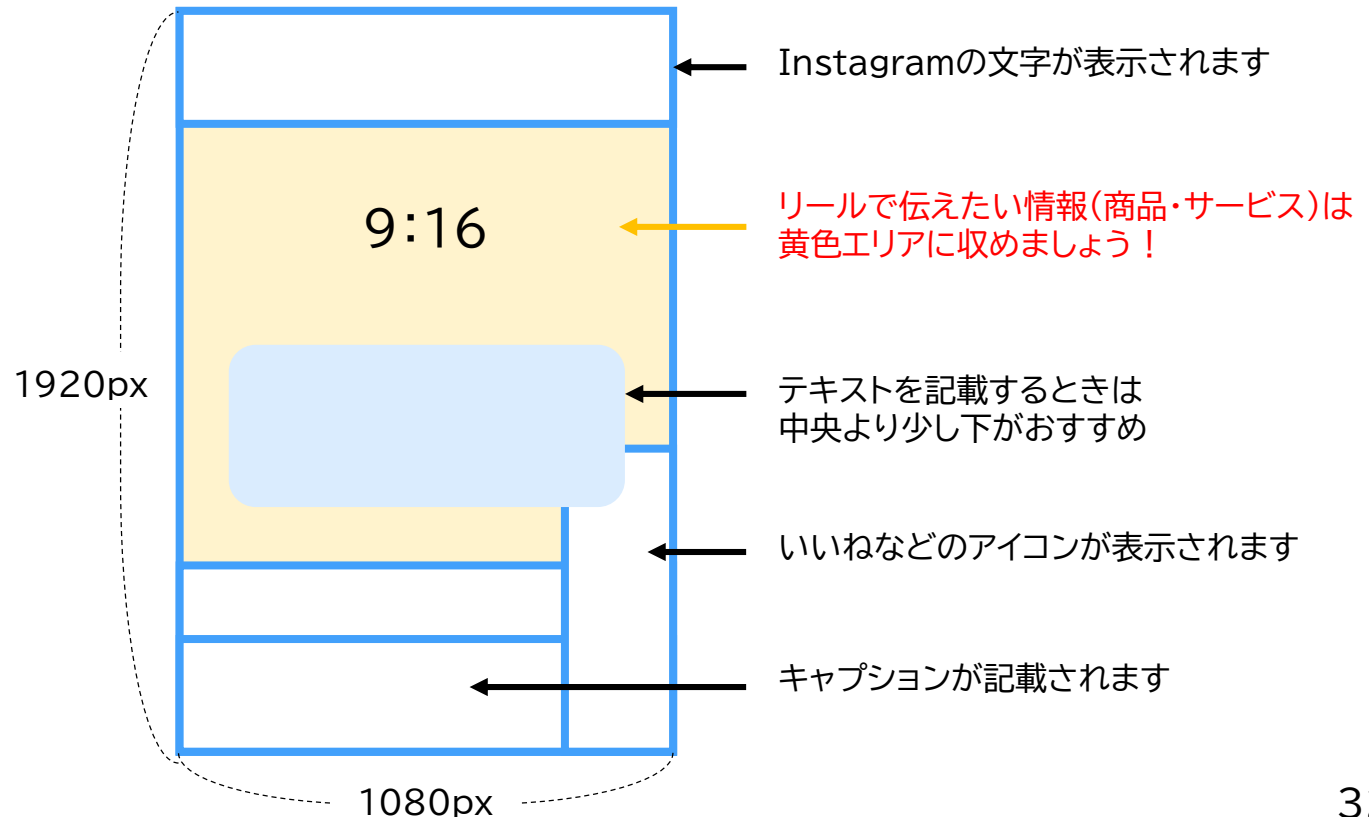
小物など、少しの工夫で、
写真の雰囲気大幅に変わります！



リール作成のポイント

まずは撮影時に意識する「範囲」を知ろう！

Instagramのリール動画に適したサイズは、横1080px × 縦1920px(9:16)です。
スマホ画面いっぱいに動画を表示することは必須です。最適な縦長サイズで投稿しましょう！



実践！無料のおすすめ投稿作成・編集ツール

自分が一番使いやすいツールを見つけて活用してみましょう！

写真・画像編集におすすめ！

Canva (キャンバ)



無料で使えるテンプレートが豊富で、文字入れ、写真加工も簡単。



デザイン初心者でもプロ級の投稿がスマホ・PCで作れます。

動画編集におすすめ！

InShot (インショット)



動画と写真編集が一本化。BGM、テキスト、フィルターも充実。



シンプルな操作で、手軽に動画編集を始めた方におすすめです。

AI活用で効率アップ！

ChatGPT



自然な文章や画像生成、質問への回答まで、人間と会話しているように使用できるAI。



投稿文、キャッチコピー、ハッシュタグのアイデア出しに活用できます。

Snapseed (スナップシード)



無料で使える、高機能な写真編集アプリ。細かな色調整や部分補正などの加工が可能。



写真のクオリティを追求したい方に最適です。

Edits(エディッツ)



ショート動画編集に特化したInstagram公式の動画編集アプリ。



Instagramのリールやストーリーズに特化した目を引く動画を簡単に作成できます。

Gemini



Googleが開発した高性能AI。画像、音声、動画など、様々な形式の情報を処理・作成可能です。



投稿に悩んだ際の質問応答や、ブレインストーミングの強力な味方となります。

ミニワーク

投稿ネタを見つけてみよう！

ご自身のお店、商品・サービスを活用して
「SNSの投稿ネタになりそうなもの」を
考えてみましょう！

ミニワーク

次に、考えた投稿ネタをさらに細分化してみましょう！

伝える内容を細かく分けることで、商品の種類が少なくても、投稿のバリエーションを格段に増やすことができます

背景

毎回同じ背景で撮影して統一感を演出したり、イメージに合わせた背景紙や布を置いてみると商品の魅力UP！

角度

真上から、アップで、引きで、など角度を変えるだけで、バリエーションを増やすことができます。

個数

撮影する商品の個数を増やしたり、複数個で比較できるような商品を並べて投稿することもおすすめです。

情報

サイズ感がわかるものを横に置いたり、どうやって使うのか、何がどのくらい入るのか、など、届ける情報を変えてみると、伝わりやすくなります。

色・明るさ

スマホやアプリを活用して、彩りや明るさを調整するだけで、商品をわかりやすく伝えることができます。伝えたい雰囲気を演出することも可能です。

ストーリー・歴史

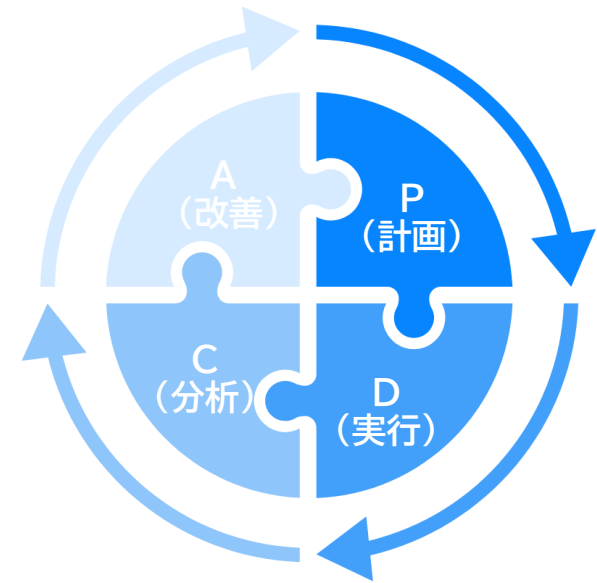
人(店主、手、ユーザー)の情報もプラスすると魅力UP。制作過程は商品の魅力を伝える1つの要素になります！

04 投稿の効果を振り返ろう

Instagram分析ツール「インサイト」をみてみよう

投稿して終わりではない「投稿の効果」を確認

Instagramには、皆さんの投稿の成績表「インサイト機能」が無料で備わっています。どの投稿が「どれくらい見られたか」「どんな反応があったのか」を把握し、振り返りを行いながら、継続的に投稿を改善していきましょう。



インサイトの種類

インサイトの種類は大きく分けて2つです。目的に合わせて使い分けましょう！

アカウント全体のデータ



個別の投稿データ



インサイトの「見るべきポイント」①

アカウント全体のデータ(パフォーマンス)

【閲覧数】

1

閲覧数

投稿やリール動画を1度でも見たユーザーの数。
投稿が何回表示された(見られた)かを示す。

2

リーチしたアカウント

投稿が実際に表示されたアカウント(ユーザー)の数。
投稿がどれだけ多くの人に届いたかを示す。

3

プロフィールへのアクセス

投稿を見て、プロフィールを訪れたユーザー数。もっと
このアカウントについて知りたい!と思ってくれた人。

4

外部リンクタップ数

プロフィールに設定しているウェブサイトや
ECサイトなどのURLがタップされた数。

POINT

「フォロワー外」の割合

投稿が新しいユーザーに
届いているか、チェックしよう!

投稿が、フォロワー外の新しい
ユーザーにどれだけ見られてい
るかという数字です。この割合が
多いほど、発見タブや検索から見
つけてもらえている証拠。

フォロワー数が伸び悩んでいる
方は、まずこの数字をチェックし
ましょう。



1



2



3

4

インサイトの「見るべきポイント」②

アカウント全体のデータ(パフォーマンス)

【インタラクション数】

1

インタラクション数

いいね、コメント、保存、シェアといった、投稿へのアクションの合計数。ユーザーが投稿に対して反応し、どのぐらい興味を持ってくれたのかを示す。



新機能「再投稿」タブ

「いいね！」よりも、これからの時代は投稿がどれだけ「シェア」されるかが鍵！

X(旧Twitter)のRT(リツイート)のような機能。ユーザーがあなたの投稿を「友達にも教えたい！」と思ってくれた証拠です。

POINT

「保存数」

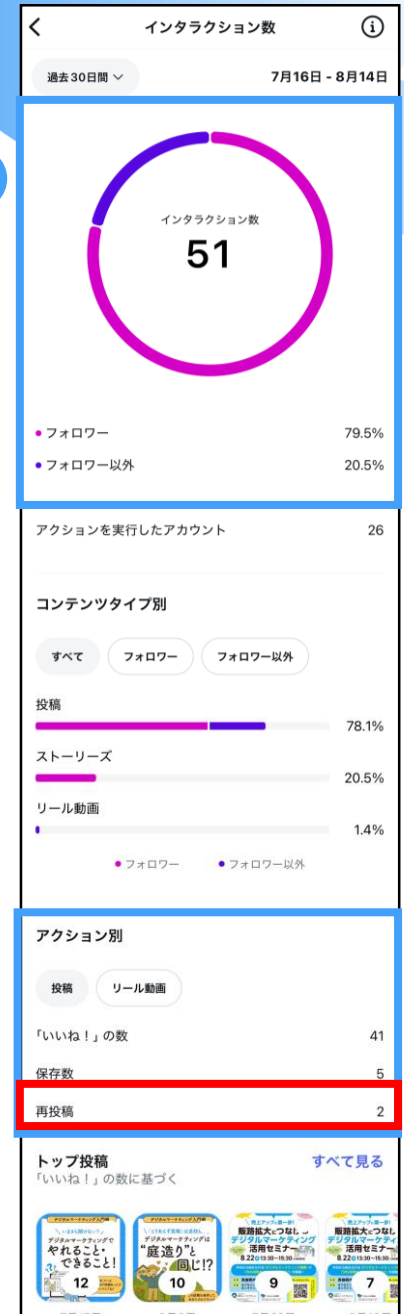
「後で見返したい」と思わせる投稿は、価値が高い！

保存数が多い投稿は、ユーザーにとって「役に立つ！」と思われた証拠。保存される投稿はアルゴリズムにも高く評価されます。

投稿が、ユーザーにとって「後で見返したい」と思えるような価値ある情報になっているか、1つの目安にしてみましょう。



1



インサイトの「見るべきポイント」③

アカウント全体のデータ(パフォーマンス)

【フォロワー属性】

どのようなユーザーが
フォロワーなのか、
自社のターゲットと
合わせて確認しましょう！

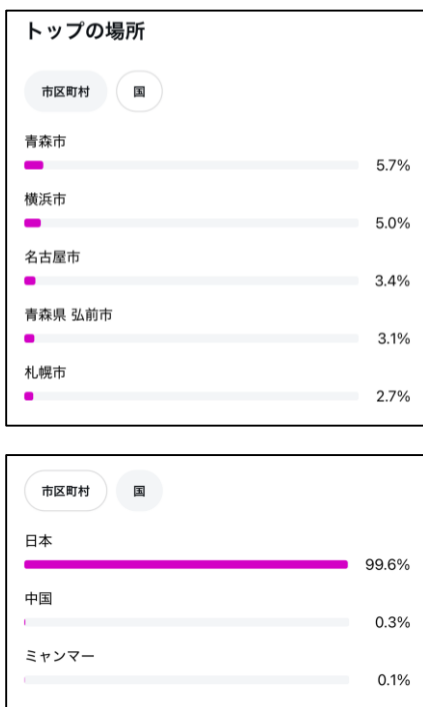


①成長 (期間内のフォロワー増減)



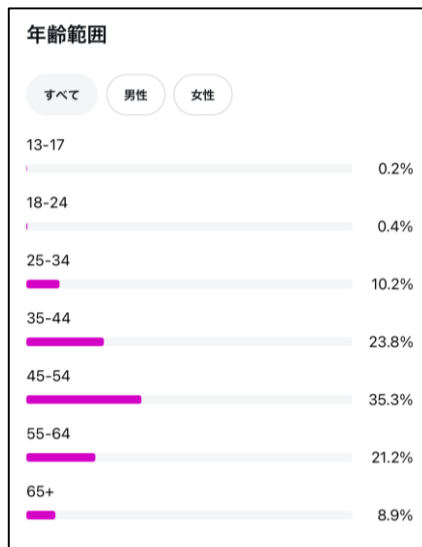
②トップの場所

(市区町村別/国別)



③年齢

(すべてのユーザー/男性/女性)



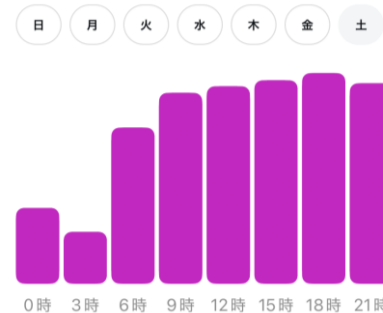
④性別 (男性/女性)

性別



⑤最もアクティブな時間

最もアクティブな時間



05 さいごに

Instagramを理解し、楽しんだ人が成功する！

成功への最終ステップ

Instagram運用成功の鍵は「**アルゴリズムの理解**」と「**ユーザーの行動を促す戦略**」です。
がんばる方向を間違えないこと。それが、結果を出す近道です。

Instagramに
「**正解**」はありません



まずは「投稿してみる」こと！
今日からの一歩が、
成功への近道になります。

伸ばすカギは「**仕組み**
(アルゴリズム)」の理解



届けたい人に届く投稿を
意識して「考えてみる」ことが
反応を高めるコツです。

SNSで一番大切なのは
「**人の心を動かす投稿**」



出会ってくれた投稿に
「行動(タップ)したくなる」
発信を心がけましょう。

あおもりSNSラボについて

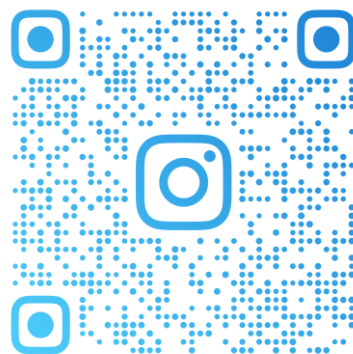
青森県の企業を応援するアカウントです！

デジタルマーケティングの基礎知識やテクニックなど、
皆さんのSNS運用に役立つ情報を発信しています。



あおもりSNSラボ

@aomori SNSlab



AOMORI_SNSLAB

フォローして、一緒に
青森を盛り上げましょう！



質疑応答

私にも「**これならできる**」という、
SNS運用のポイントを1つでも良いので、
ぜひ今日から実践してみてください！

完璧を目指す必要はありません。
まずは一歩踏み出すこと。
そして、楽しみながら「**続ける**」ことです。

ご清聴ありがとうございました。