

録画ガイド

OBS Studio

実況動画の動画作成方法

Mac / Windows

完成イメージと作業の流れ

最初にOBSをインストールし、動画・カメラ・マイクを設定します

01

OBS Studioをインストール
(Mac/Windows)

02

動画ファイル / YouTubeを
読み込む

03

Webカメラ等を追加し、
顔ウィップを右上に配置

04

マイク設定をする

05

録画ファイルの保存先と形式を設定

06

録画開始 → 録画停止 → 再生確認

OBS Studioをダウンロード

公式サイト <https://obsproject.com/ja/download>



- 01 公式サイトを開き使用するOSを選ぶ
- 02 Mac: Apple Silicon / Intel を選択
Windows : Windows版を選択
インストーラーをダウンロード
- 03 案内に従ってインストール

初回起動と権限の確認

カメラ・マイクの利用を許可してください

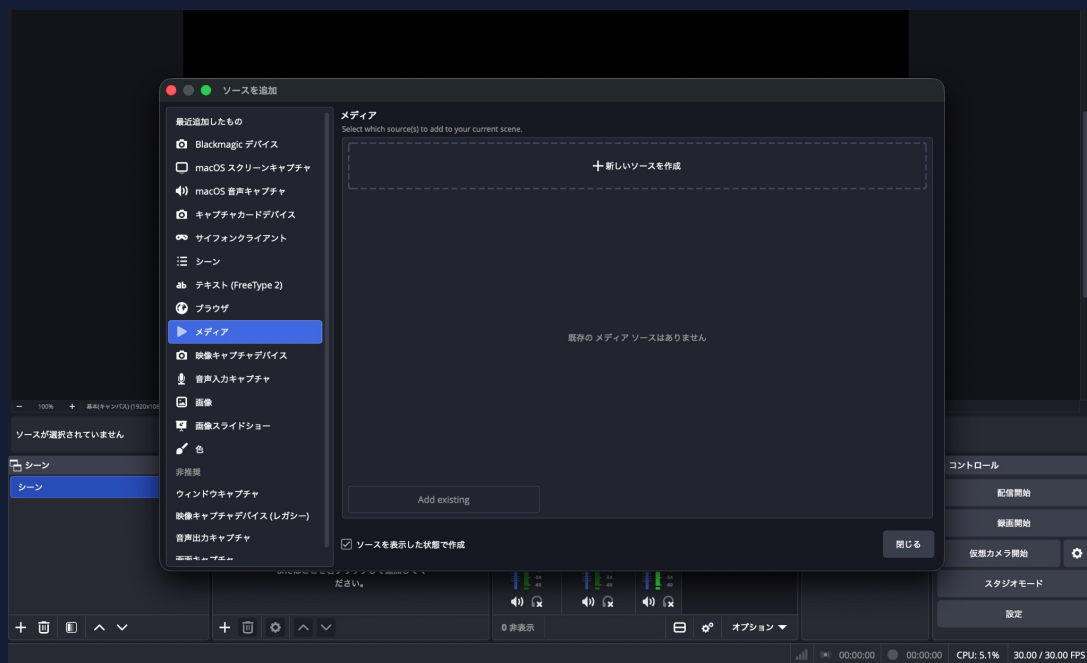
01 OBSを起動。初回ウィザードは録画向け設定を選択

02 Mac : 「システム設定」→「プライバシーとセキュリティ」で、
OBSのカメラ・マイク利用を許可。必要に応じてOBSを再起動

Windows : カメラ／マイクのプライバシー設定で、アプリのアクセスが許可されているか確認

動画を読み込む：2つの方法

動画ファイルは「メディア」、YouTubeは「ウィンドウキャプチャ」で取り込みます。



OBS「ソース」欄の操作画面

A 動画ファイル

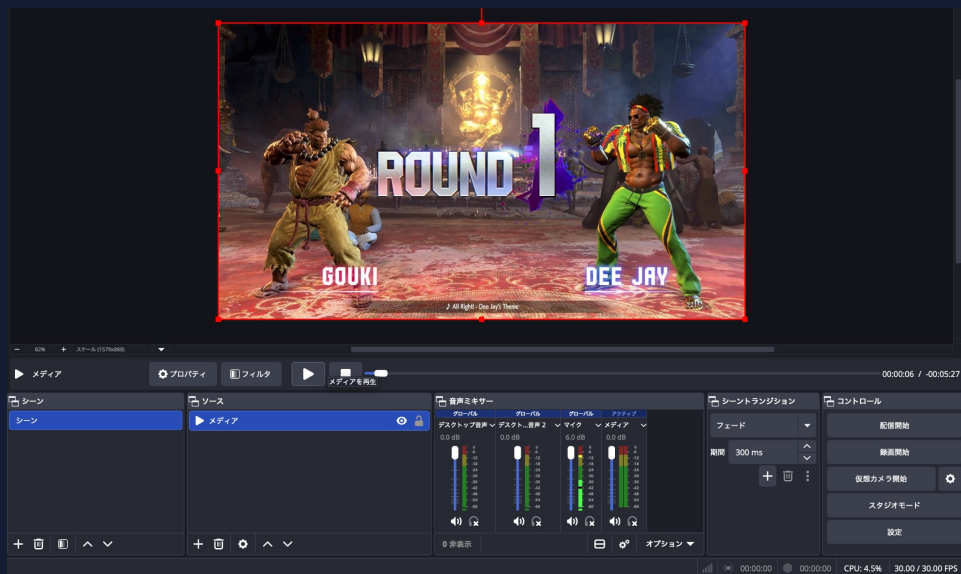
- ① 「ソース」→「+」→「メディア」を選択
- ② 「新しいソースを作成」→「参照」で動画ファイルを選択
- ③ 「OK」でプレビューに動画が表示

B YouTube

- ① YouTubeをブラウザーで開く
- ② 「ソース」→「+」→「ウィンドウキャプチャ」を選択
- ③ ブラウザーを選択してプレビューに表示

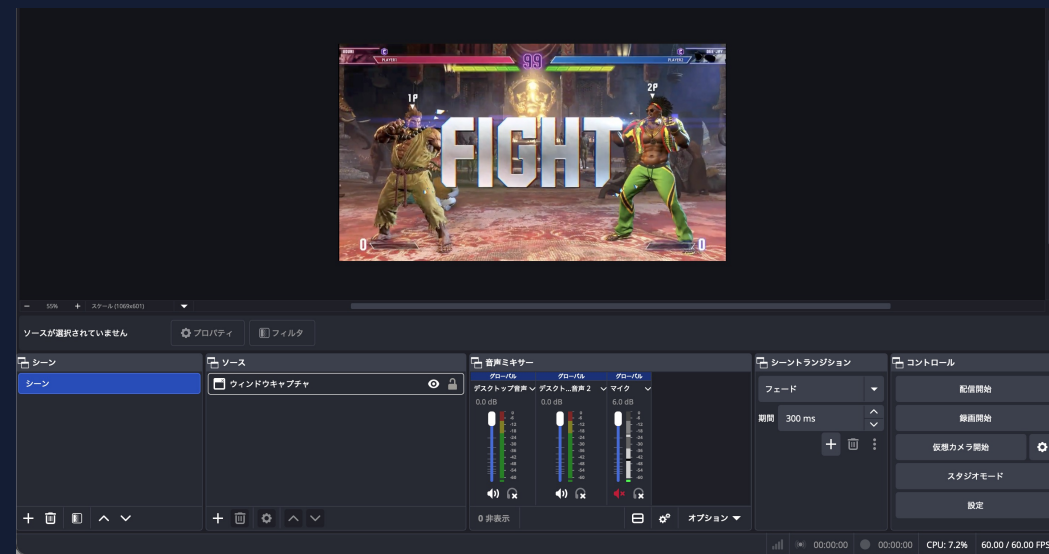
動画の再生と画面サイズ

「メディア」/「ウィンドウキャプチャ」を選択して、再生とプレビューの表示を調整します



【動画ファイル（メディア）】

- ・「メディア」ソースを選び、プレビューで大きさ・位置を調整
- ・右クリック→「変換」→「画面に合わせる」で全体表示
- ・再生／一時停止はメディア操作欄から



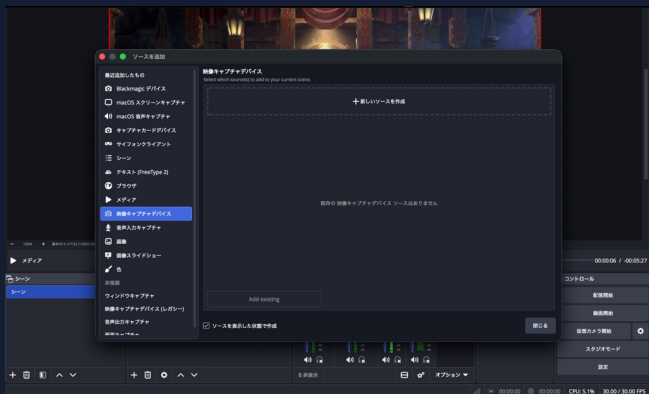
【YouTube（ウィンドウキャプチャ）】

- ・YouTubeを開いたブラウザ画面を選択
- ・プレビューの赤い枠をドラッグしてサイズ・位置を調整
- ・再生／一時停止はブラウザ側で操作

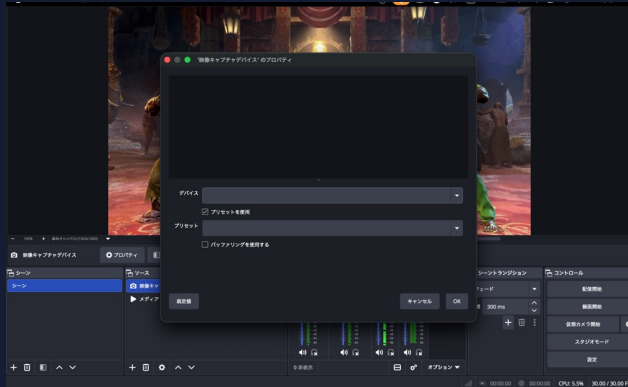
顔ワイプ(Webカメラ等)を追加して右上に配置

「ソース」→「+」→「映像キャプチャデバイス」

① ソースを追加 「映像キャプチャデバイス」を選択



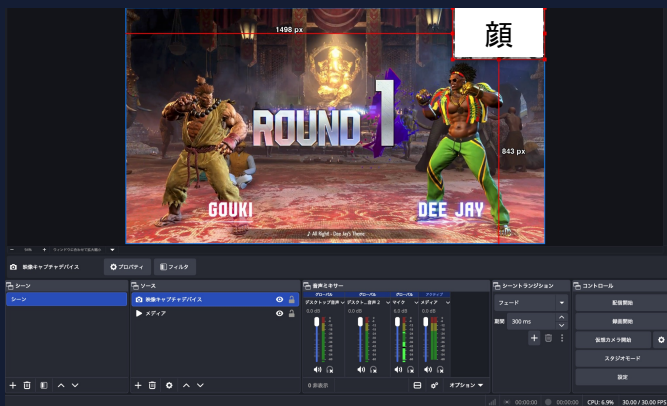
② カメラを選択 「デバイス」で使用するカメラを指定



③ サイズを縮小 赤い枠の四隅をドラッグして縮小



④ 右上へ移動



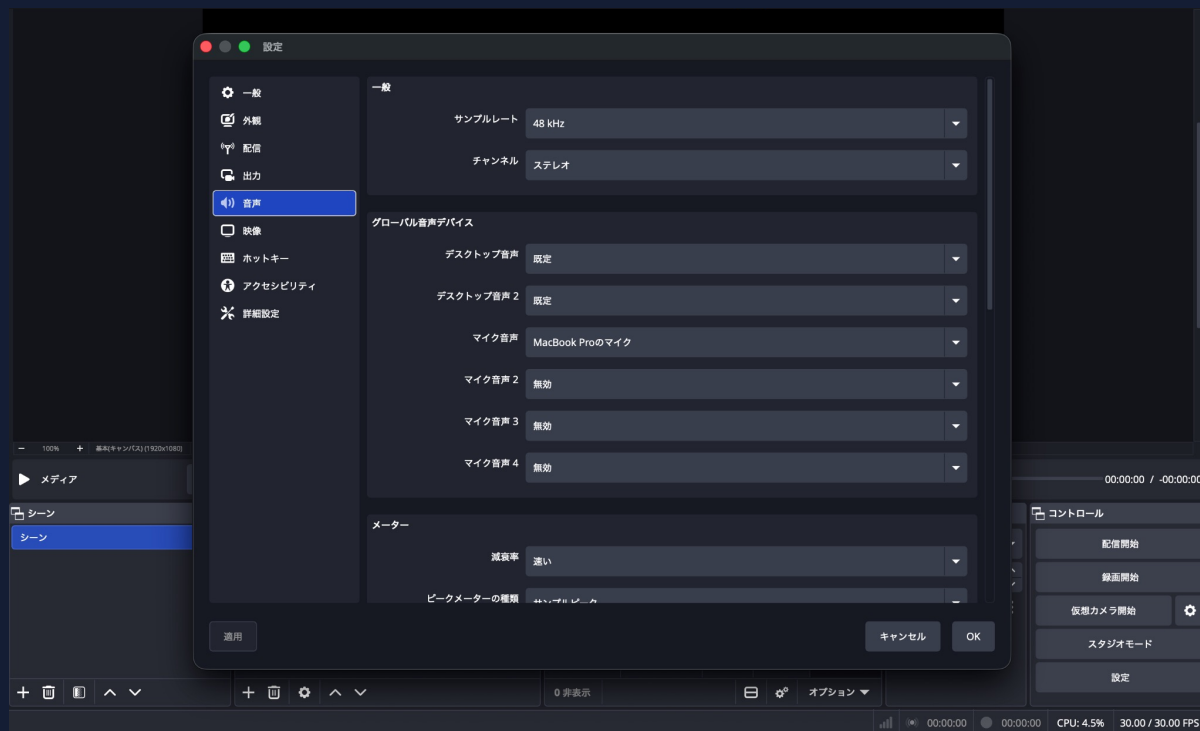
⑤ 配置を確認



- ・カメラのソースを動画ソースより上に置くと、顔映像が手前に表示されます
- ・位置を変えるときはソース一覧でカメラを選択
赤い枠は編集用で、録画には映りません

マイク音声を設定

設定画面の「音声」でマイクを選びます



- 01 「設定」→「音声」
- 02 「マイク音声」で内蔵マイクまたは接続したマイクを選択
- 03 話したときに音声ミキサーのメーターが動くか確認
- 04 動画音声とマイク音声の両方が録音されるよう、各メーターのミュートが解除されているか確認

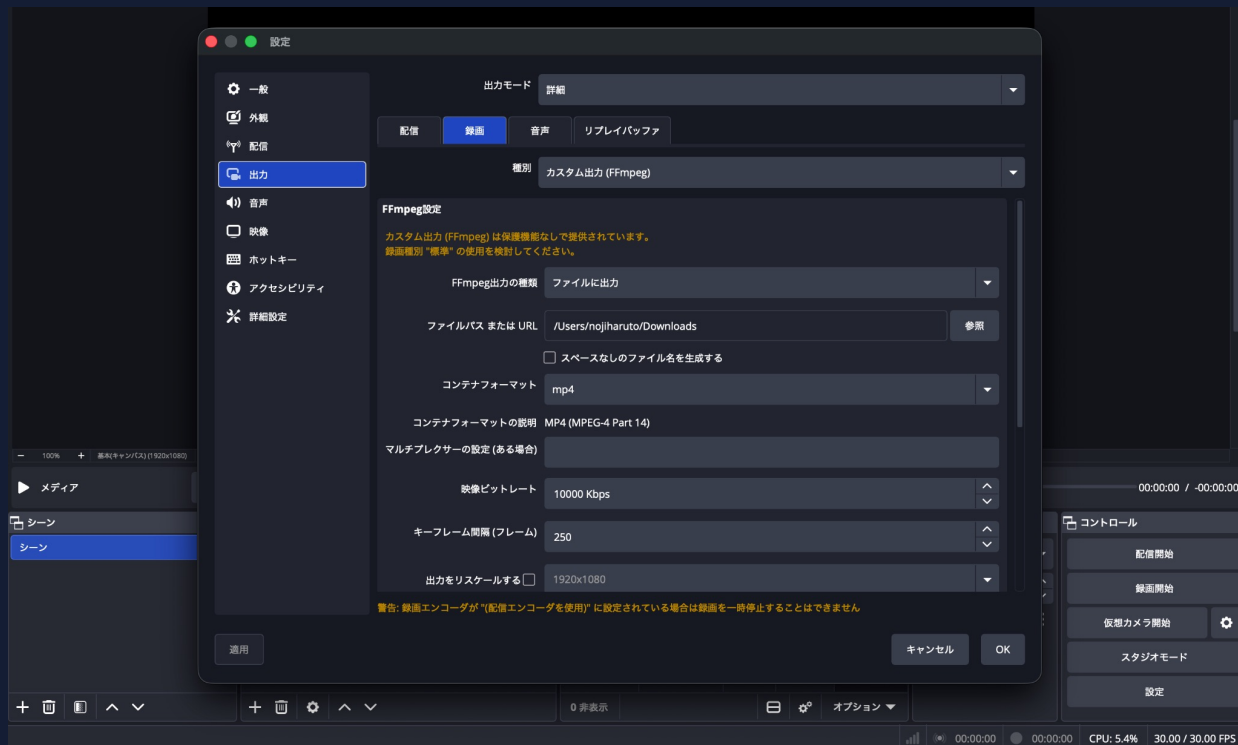
Macで動画の音が録れない場合

MacOSでは、音声の取り込み方法がOS・設定・機材によって異なります

- OBSの「設定」→「音声」で、デスクトップ音声／音声出力キャプチャ等の選択肢を確認
- OBSに「macOS音声キャプチャ」が表示される環境では、
対象アプリや音声を取り込むソースとして追加できる場合があります
- 音声メーターが動かない場合は、macOSのプライバシー設定、出力先、OBSのソース設定を確認してください
- Windowsでは通常、「デスクトップ音声」でPCの再生音を取り込みます
必要に応じて「設定」→「音声」で出力デバイスを指定

録画ファイルの保存先・形式を設定

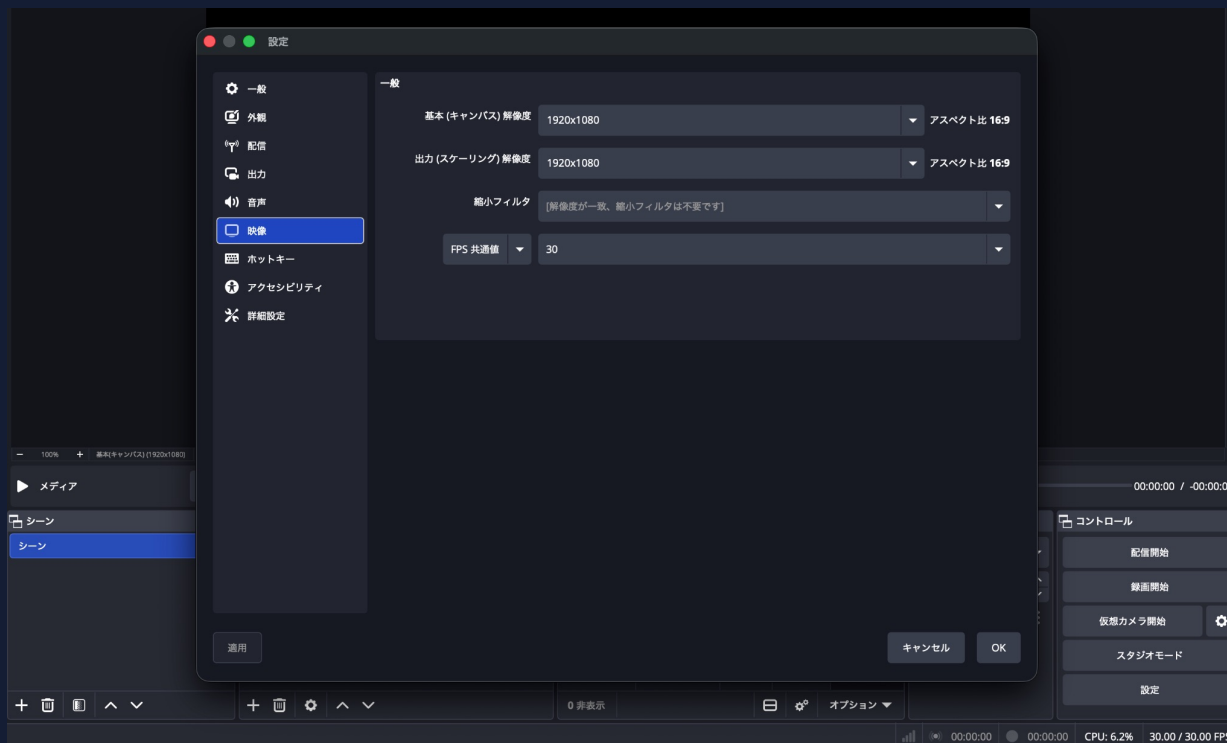
設定 → 出力 → 録画



- ・ 録画ファイルの保存先を指定
後で見つけやすいフォルダーがおすすめです
- ・ コンテナフォーマット：mp4
- ・ 映像ビットレート：8,000 kbps
- ・ キーフレーム間隔：2
- ・ 映像エンコーダ：libx264-libx264 H.264/AVC/MPEG-4 AVC /MPEG-4 AVC/MPEG-4 part10(既定のエンコーダ)
- ・ 音声ビットレート：192kbps
- ・ 音声エンコーダ：aac-AAC(Advanced Audio Coding) (既定のエンコーダ)

映像設定を確認

フルHD・60fpsを目安に設定します



- 「設定」→「映像」
- 基本（キャンバス）解像度：1920×1080を目安に設定
- 出力（スケーリング）解像度：同じく1920×1080を目安に設定
- FPS共通値：60fpsで開始
- PCの負荷が高い場合は、解像度やFPSを下げてください

録画を開始する

本番前に10秒程度のテスト録画を推奨します

- 01 動画を再生できる位置まで頭出しします
- 02 顔ワイプの位置・サイズ、マイク音声、動画音声を確認
- 03 右下の「録画開始」をクリック
- 04 動画を再生しながら、いつも通りマイクに向かって話します
- 05 終わったら「録画停止」をクリック。設定した保存先に動画ファイルが保存されます
- 06 保存したファイルを再生し、映像・顔・声・動画音声がすべて入っているか確認



【音量バランスの調整】

- 01 「音声ミキサー」で、白いスライダーを動かし、自分の声が聞き取りやすい音量に調整
- 02 テスト録画をして、音量バランスを確認してください

うまくいかないときの確認ポイント

録画前に、音声ミキサーとプレビューを確認します

- ・ 顔が映らない：カメラの接続、アプリの利用権限、他アプリでの使用状況を確認
- ・ 自分の声が入らない：「設定」→「音声」で正しいマイクを選択し、ミュート解除・メーターの反応を確認
- ・ 動画の音が入らない：動画ソースの音量、音声ミキサー、デスクトップ音声／音声キャプチャの設定を確認
- ・ 顔が動画の後ろに隠れる：ソース一覧でカメラを動画より上に移動
- ・ 録画ファイルが見つからない：「設定」→「出力」→「録画」の保存先を確認