

# 動画選考対策講座

---

2023/6/1

村上 豪

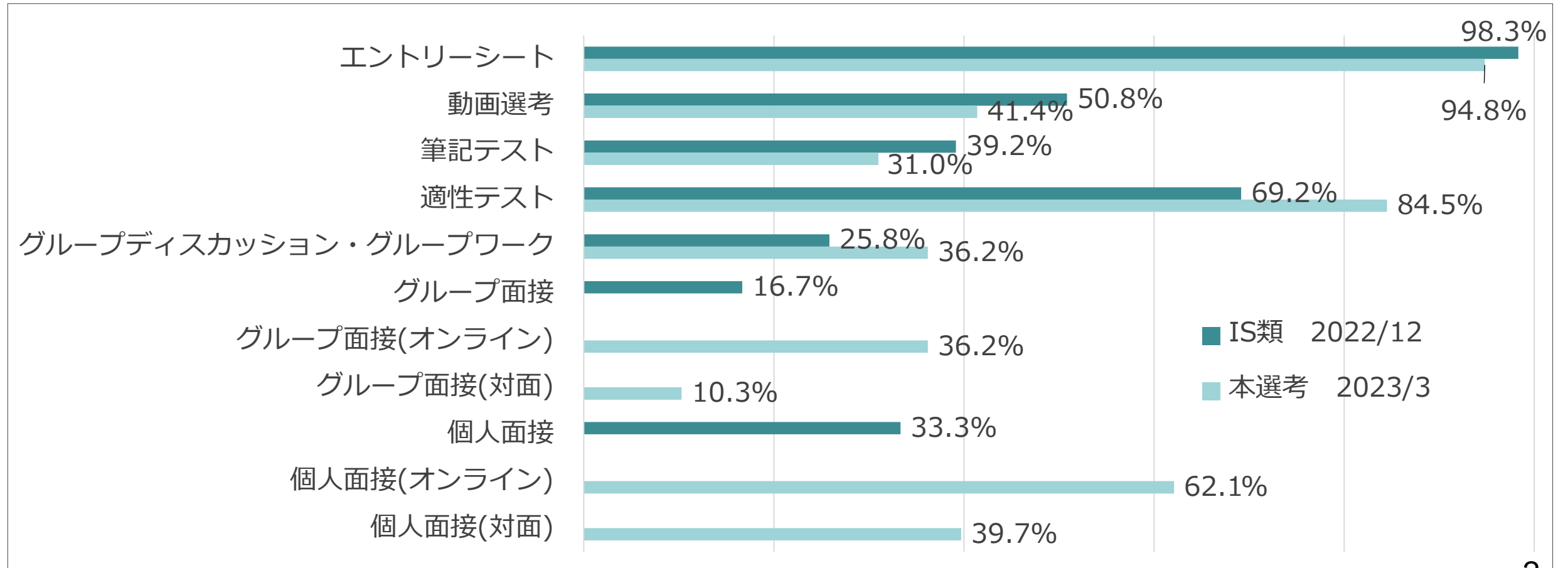
国家資格 キャリアコンサルタント  
(株)ダイヤモンド・ヒューマンリソース

# 動画選考とは

## 応募者数と採用数のギャップが大きな業界・企業で多く登場する選考手法

マスコミ(TV、広告)、不動産、メーカー(食品)、商社 等 ※公務員試験でも

### インターンシップ類/本選考で経験した選考について



# 動画選考とは

自己PR(これまで取り組んできたこと)、志望動機(これからのこと)についての設問が多くを占める

インターンシップ類の動画選考で経験したテーマは？

ダイヤモンド就活ナビ学生アンケート(2022.12)

社名	テーマ
	今までに一番頑張ったこと
	自分を人間以外のもので例えてください
	一分間であなたらしさを伝えてください
	研究概要
	魅力的なこたつを紹介せよ
	自己PR
	自己紹介
	今の生活をより良くするために必要な技術は何か。
	自己PR1分
	自己PRと志望理由
	どんな人か一言で

社名	テーマ
	あなたが一番大切にしている言葉
	自己PRなど
	何かをおすすめしてください。
	学生生活で頑張ったこと
	1. チームのメンバーで協力して、何かを成し遂げた経験について 2. そのチームの中でご自身がどのような役割を果たし、どのように貢献をしたか 3. その経験をした時期について (例：大学●年生の時など)
	ご自身の熱中していることや思わず夢中になってしまうことについて
	30秒～1分程度でご自身をPRする動画
	「この分野では自分が1番」と言えるものを根拠と合わせてアピールして
	自己PR

名称	提出時期	質問数 (スタンダード)	質問内容	回答時間 (スタンダード)	評価	撮り直し	撮影ツール
ES動画/ 録画面接/ エント リームー ビー	ES提出時にあわせて提出 マイページ上での登録やES提出後/ メールに記載されたURLより収録	1問  1～3問	事前に把握可能  企業による	各30秒～90秒 ※大学学部学 科・氏名はマス トではない。	人orAI(但し最終的には人が判断する ケースがほとんど)	撮り直し可能な場合が多い	自らのデバイスor専用アプリ(Axolselfie等) 3

# 動画選考とは

## <実施の背景について>

- ・オンライン就活の定着(動画に対するハードルの低下)
- ・大手志向への回帰(応募者の増加)

【企業側】 動画選考を導入した場合の削減工数例

手法	所要時間
面接のみ	面接時間：30分×1,000名 = 500時間
動画 + 面接	動画：判断3分×1,000名 面接時間：30分×500名 合計300時間

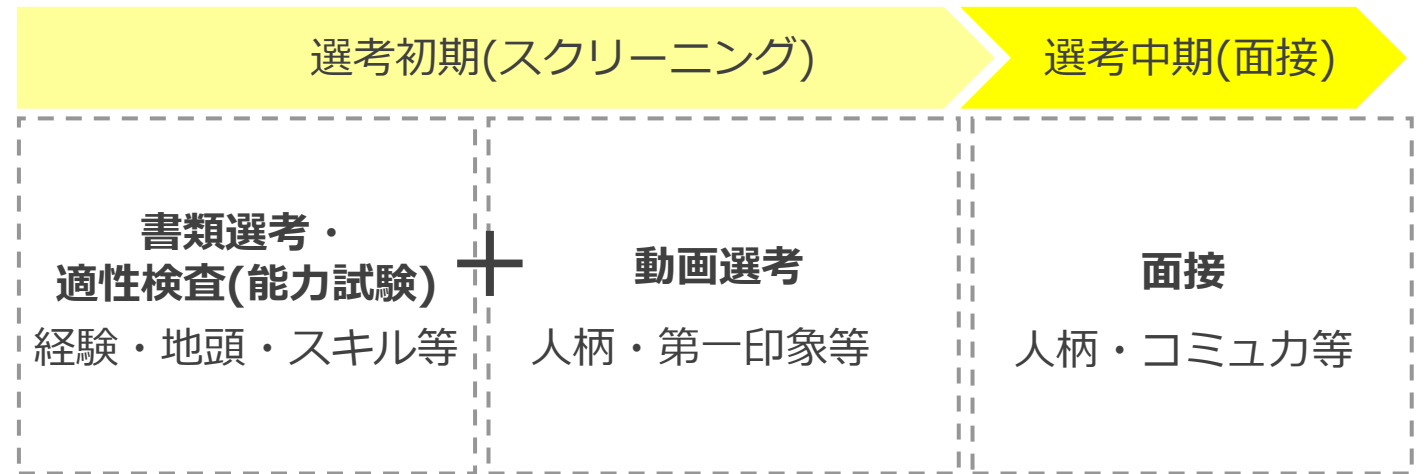
【学生側】 通過できる機会(評価されるポイント)が  
できたという視点や効率的に受験ができるという利点がある。



採用工数の削減やミスマッチを防止  
するため等で大手企業を中心に増加

- ・自社にマッチしない人材を短時間で判断できる(商社)
- ・面倒ととるようであれば当社の仕事はできない(メーカー)
- ・コピペできないので、その方の志望度がよくわかる(メーカー)

【企業側】 動画選考を導入することで初期段階でのミスマッチ解消に



通過すべき人物の見落としや、  
面接時のギャップを軽減させることができる。

ポイントをつけての総合的な判断をする企業もあれば、  
優先順位がある企業も存在している。一番力を注がな  
ければならないポイントにもなり得る。

# 環境準備

慣れと経験から大きくマイナスになるような部分はほぼなくなり、学生差はつかなくなっている。各個人で細かな部分をブラッシュアップをしていく。

<ブラッシュアップ>  
 放送研究会、アナウンススクール出身、演劇サークル等、魅せる伝えるということに取り組んできた周囲に聞いてみるのも良い。

準備項目	対策
明るさ	印象が大きく変わる。 <b>太陽光や照明(デスクライト等)</b> を活かし、明るい環境で撮影を。 ※逆光や光の角度にも注意 <スマホ>撮影時に画面を長押しで明るさの調整も可能(機種による)
目線	画面を固定し、できるだけ <b>目線はカメラの高さ</b> に合わせる。(手持ちはぶれるので見にくい)
音量(音声)	マイクを使用せずともOK。但し声が細い方や声質によっては <b>単一指向性のマイク</b> を使用すると良い。 周囲の音を拾うため静かな場所で撮影を。夜中撮影は小声になりがちなので注意。 <b>撮影デバイスまでの距離</b> 注意。普段の音量だと小さく感じる。意識的に大きくするか、マイクホン等使う。
服装	わかりやすいアピールや指定がない限りは、スーツ(Yシャツ、ブラウス)が無難
撮影距離	<Basic> <b>表情がわかるよう</b> に撮影する。遠すぎると表情が見えず、近すぎると迫力いっぱい。(両肩が映るぐらい) <Advance>「線が細い方」や「元気さやバイタリティ」をアピールしたい方は多少近づいたほうが良く映る
撮影方向	スマホの場合、縦横どちらでとる？ →指定がない限りは現状 <b>横向き撮影</b> が70%程度。 ※縦にすると人物がしっかりと映る。(余白が少なくなる)
撮影スタイル	座るor立つ？ 立つと声の出しやすさやボディランゲージのやりやすさ等はあるが・・・。
動画サイズ	自身のデバイスで撮影する場合、もし指定がある場合は適した解像度に設定し、撮影すること。 スマホは【設定】から操作。PCの場合、解像度を下げる方法はweb上に解説されているので参考にする。
身だしなみ	<男女共通>髪 <b>のまとまり具合</b> (髪型でなく) <女性>襟の <b>折り目</b> はしっかり(清潔感)/襟ずれは修正、左右対称に <男性>ネクタイ <b>色</b> (どう自分を魅せたいか)/ <b>締め方</b> (緩さは気になる)
背景	<Basic>背景は <b>シンプル</b> が好ましい。話し手に集中できる。 <Advance>カーテンやクローゼットの色等、背景で印象も左右できる。

# 魅せ方について

項目	メリット	ポイント
身振り手振り	人は動くものに興味を持つので飽きさせないという工夫、印象づけ、メリハリ ※企画力(クリエイティブ力)は評価	例)「今から3つのことをお伝えいたします。」「2つのグループがありまして」 <注意点>しっかりと意味(意図)を持って行うこと。=だらしなくやらない ≠手癖
フリップ (紙、タブレット)		例)「私は【責任感を持って何事にも取り組む】人間です。」 <注意点>多くの場合はそのフリップの表現自体に意味はないので中身が大事
タブレット		例)「高校、大学と卓球部で誰よりも練習に取り組み、成果を出してきました。」 タブレットはスライドショー、動画や静止画を織り交ぜる。(練習風景、試合、勝利の瞬間)
その他小道具		例)「大学時代に●●という資格取得を致しました。」→取得カードを見せる 例)「受験勉強半年間でこれだけのペンを消費してきました」→20本ぐらいの赤ペンみせる 例)「野球部のマネージャーとして部員の能力分析を行ってきました」→スマホで撮影した画面みせる 例)「先日商店街を活性化するためのイベントを開催しました」→チラシみせる <注意点>短時間での登場なので文字は読めず、それ自体には意味がない。中身が大事。
服装	印象づけ	例)「大学時代はこの(服を指す、つまむ)ライフセーバーの活動に取り組んできました」 ※合わせ技で「設定」学生も。例) いらっしゃいませ。●●へようこそ。私は～

質問	回答
(投稿形式の場合)動画を加工・編集しても良いですか？	編集可能な場合は、 <b>説明文や制作・応募規定の中に明記することが多い</b> ので従うこと。発想力などで評価されるケースも企業によってはあるが、動画選考の企業の狙いを鑑みると加工・編集の有無で合否が大きく変わることはないと考えている。短時間収録なので失敗したら取り直して良いと考えている。 ※編集は時間調整のため「最初と最後の部分をカット」する程度か。 編集例) テロップ、活動動画の差し込み 等



# 気になるポイント

## <各段階で見えるものと見えにくいもの>

ポイント	ES	動画	面接
ノンバーバル (表情、声、身だしなみ、感情等)	×	○	◎ (対面の方がノンバーバルの効果を相手は得やすい)
バーバル (論理性、伝達力、理解力等)	○	△	◎



ノンバーバルポイントを押さえておくことと、バーバルと関係している部分の見直しを試みる。

一方通行なので差はつきにくいですがブラッシュアップ可能な部分が多い。

## <気になるポイント>

気になる	メリット	デメリット	改善
画面のメモを読む (ダメではない)	<ul style="list-style-type: none"> <li>間違えない(=スムーズで聞きやすい)</li> <li>言いたい事は言える</li> <li>落ち着いて話せる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>棒読み(単調)</li> <li>目線が不自然</li> </ul> <p>→読むことに一生懸命なので人となりがよくわからない</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>慣れと練習</li> <li>キーワードだけメモ表示する</li> </ul>
校正しすぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>洗練される</li> </ul>	<p>校正すると色々伝えたい事をつけ足して、その結果難しい言葉になりがち</p> <p>例)生徒の成績不振の要因分析をし、それがタスクの不明確さに起因していると考えた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>逆にわかりにくい(話しにくい)</li> <li>伝わりにくい(自分の言葉でなくなる)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>校正のポイントを間違えない(後述)</li> </ul>
表情が硬い(緊張)	<ul style="list-style-type: none"> <li>真面目さ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>素(魅力)が伝わりにくい</li> <li>コミュニケーションへの不安</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>慣れと練習</li> <li>カメラの向こうをイメージ</li> </ul>

# 動画構成

<よくある動画構成について> 例：1分間で自己PRをしてください。

時間	項目	内容
0:00 ～ 0:12	挨拶、大学、氏名、伝えたい私	はじめまして。上智大学文学部●●です。私の強みは★★です。
0:13 ～ 0:45	具体的なエピソード	大学での■■の活動においては～。 (話材は1つが多いが2つの方も意外と多い) 学業においては～、またアルバイトの～では～。
0:45 ～ 1:00	成果・結果  これから、挨拶	▼▼という結果を残すことができました。/ この経験を通じて◎◎を学ぶことができました。  貴社(インターンシップ)においてもこの××を活かして取り組んでいきたい。



時間指定ならばギリギリまで時間を使ってのアピールが好ましい。



・どういった私を伝えたいのか？**結論**から。  
・**オリジナリティ**を出しても良い。  
例) 行動力 →●●を実現できた行動力



・**目標や目的、想い**等を伝えると人となりを理解しやすくなる場合も。  
例) TOEICを200点向上させるために頑張った  
→大学に通う異なる国の方に話しかけることで、世界を拡げたいと考え、語学力向上に取り組みました。



**ゴール**を変えてみるのも良い。  
例) (IS)取り組みたい  
→○○を理解するためにこの××を活かして取り組みたい  
(本選考)貢献していきたい  
→貢献することで●●を実現していきたい/  
笑顔の絶えない社会を創るために御社の■■において自身の▼▼を活かしていきたい。



# コミュニケーション、伝え方

## 姿勢(態度)

- ・ 背筋(猫背×) = 自信も伝わる

## 声

- ・ 元気さ、ハキハキさ

## 笑顔

- ・ 安心感

## <わかりやすく伝えるには>

伝え方の構造



話す内容

何を伝えれば良いか



話し方

どう伝えれば良いか

▼(相手に)わかりやすく伝えるには？

- ①話の地図が描ける事 => **結論(目的)先行型**
- ②**具体的**に伝える事 => エピソード、事例、数字、データ
- ③**絞り込む**事

▼具体的になるポイント

- ①【質問】「大学時代に取り組んでいたこと」
- ② 7割の学生が陥っているポイント

私は**様々な**環境の中、**多くの**人達と接する事をしてきたことで**あらゆる**能力を身につけました。

# 伝え方

---

## <次のような自己PRどう思いますか？>

- ①「毎年100冊以上本を読んできました。継続力には自信があります。」
  - ②「通学で片道2時間かけて通い続けてきました。やり抜く力があります。」
  - ③「資格取得をめざし半年間毎日10時間勉強してきました。  
目標を達成する意欲、そして実現する力があります。」
- ④「私のセールスポイントは笑顔です。笑顔でしっかりと挨拶をすることができます。」
- ⑤「水泳25mプールを泳ぎきることができます。目標を達成するために努力をしてきました。」
- ⑥「ゼミでは自分から話しかけることで誰とでも仲良くすることができます。」

# 伝え方

## <よくある質問>

- ・他の人と異なるような、アピールできるようなことは何もしてこなかったのですが。



**伝え方の切り口(5W1H等)を変えると新鮮味が出てくるかも。**

例) コンビニアルバイトの新人教育では自ら行動してもらえるようになることを目標に指導しています。



- ・人の2倍、時間のかかるOJTをしています。<仲間視点>
- ・新人が主体的に頭を使うことを目標にOJTをしています。<新人視点>
- ・新人からは面倒なOJT担当者と言われ続けてきました。<新人視点>
- ・店長からは●●のOJTはすごいと言われてきました。<店長視点>
- ・コンビニの組織作りをしてきました。<マネジメント視点>
- ・コンビニスタッフの生産性を15%向上させてきました。<マネジメント視点> etc

- ・ゼミ(研究)の話の伝え方がよくわかりません。どうやって伝えれば良いですか？



# 伝え方の工夫 ケース(1)

---

例：学業で力を入れた事

「テニスサークルの活動に力を注ぎました。約100名が所属する大規模サークルで副代表を務め、新歓活動や夏合宿、大会準備などこなしてきました。多くのメンバーをまとめていくことはとても大変でしたが、他の幹部と協力し困難だった課題を乗り越えてきました。」

## 伝え方の工夫 ケース(2)

---

例：強みは何ですか？

「私は行動力のある人間です。カラオケボックスのアルバイトでは時間帯によってお客様の入り状況が変わってくるので、ボックスの埋まりが悪い時間帯では自ら路上に出て割引チケット付きのティッシュを配布していました。また、キッチンにおいてはレシピ通りにつくると時間がかかるメニューを自ら考案した順序で提供まですることで混雑緩和を行ってきました。」

# 伝え方の工夫 ケース(3) 45秒バージョン

---

私の強みは周囲を巻き込み、良い変化をさせることができる力です。

この強みは個別指導塾でのアルバイトで独自の企画をした際に発揮しました。6名の講師仲間の授業にはそれぞれ長所短所があり全員が生徒それぞれにあわせた授業を実施できていないことが課題だと感じました。

自分以外の授業のやり方を知らないことが原因だと考え、それぞれの授業を見学して意見を言い合える場を企画しました。実施するために企画書を作成し、講師仲間と学校長にプレゼンし、課題解決の必要性和見学の有効性を訴えました。そこで関わる全員の賛同を得て正式な研修という形で実施となりました。

実施後、講師たちからは新たな気づきがあり自身の教え方向上への意識高まりの声があがりました。

私は周りの意識を変える働きかけという点で貢献できます。



## 伝え方の工夫 ケース(4) 60秒バージョン

---

私の強みは困難な状況でもあきらめずにやり遂げることです。

私は学園祭実行委員会に所属しましたが昨年はコロナウイルスの影響でオンライン開催でした。新たなコンテンツ作成としてまず委員会メンバーで話し合いをしました。

入学してオンラインでの大学生活中心だった1年生にキャンパス周辺を紹介するための動画を企画し、この企画の責任者を担当しました。わかりやすい紹介を作成する中で、テロップ配置や伝える順番などに苦労しましたが計画を立てて役割分担を行ったり進捗管理などを行うことで乗り越えました。

その結果、どの企画よりも動画再生回数が多く、周囲からも多くの評価を得ることができました。

今後も周囲と一緒にあってあきらめずにやり遂げることで必要とされる人材になっていきたいです。

目標設定

本日の気づき、学び

---

これから取り組みたい事

<講座アンケート回答者限定特典>

自己PR動画添削トレーニング

キャリアコンサルタント有資格者や採用アドバイザーが  
個別にフィードバック致します。

概要

添削期間：2023年6月1日(木)～6月30日(金)17時

対象：上智大学生(主に2025年卒)

協力：ダイヤモンド就活ナビ(株)ダイヤモンド・ヒューマンリソース)

募集人数：200名

※募集人数に達した場合は提出期間内であっても  
締め切らせて頂きます。