

2025.12.21 A.L レクチャー原稿 佐藤博昭

「1分間映像～短い映像でメッセージを伝える」（20分）  
さとーさんです。高校や大学で映像制作を教えています。  
この時間は、短い映像でも効果的にメッセージを伝える方法についてお話しします。

まずは映像制作の基本的な考え方をお話しします。  
全体を3つのパートに分けて構成します。  
「導入」「展開」「結論」です。これは長い映像でも短い映像でも同じです。  
もちろん例外もありますが、基本的な考え方です。  
例えば1分間の映像であれば、「導入」「展開」「結論」をそれぞれ約20秒で考えるということです。

次に、少ない情報で構成することです。  
情報が多すぎると、印象に残らない。少ない情報を効果的に伝えることを心がけます。  
大切なメッセージを中心に考えます。

そして映像の構図です。大切なメッセージを効果的に伝えるために画面の構成を考えます。

ひとつの例を見てください。  
僕が高校で行った実習のひとつです。先週提出されたものです。  
課題は「夕暮れの学校、すぐには帰りたくない」です。  
白黒の静止画3カット（15秒）で、3種類の音だけで構成する、という課題です。

今はスマホでも動画が簡単に撮影できますが、あえて、色、動き、音を減らして考えます。  
“Less is More”という考え方があります。「少ないほど豊か」という意味です。元々は建築の理論ですが、考え方には共感します。

### ○ 参考映像1：「3カット15秒」計1分

次に「1分間映像」を見てみましょう。  
僕が審査員として参加した「The One minutes Jr.」という映画祭の入賞作品です。オランダのアムステルダムで開催されていて、HPでも沢山の作品を見ることができます。  
<https://www.theoneminutesjr.org>  
最新情報を見ると、2025年の大阪万博会場でも上映したようです。  
インド洋のモルディブ諸島からの作品は、主に水の環境問題を扱っています。  
<https://u.pcloud.link/publink/show?code=hg0otaIK>

僕が担当したのは Jr. というカテゴリーで 12 歳から 20 歳までの若い作者の作品で、応募者は高校生がほとんどでした。

大切なメッセージだけを効果的に伝える工夫は、「構図」と「繰り返し」と「変化」です。

- 参考映像 2：「1 分間映像」3 作品 \* ファイルには 5 作品並んでいます。

最初の作品はアフリカのコンゴから応募されました。

「食事」の様子が、テーブルのお皿と手元だけが写った構図で表現しています。

食べ物がない時もある。とても印象的な作品です。

次は、「WISHING TREE」です。「願いの木」「希望を託す木」という意味です。

少女が、乾いた土地に 1 本の細い木を植えています。それだけのシンプルな映像ですが、この少女の表情がとても不安げで印象的です。

次の作品もコンゴからです。「食べ物」が扱われています。毎日、穀物の値段が上がる様子を繰り返しの映像で見せています。

このあとの 2 作品は「セルフポートレイト」です。自己紹介の参考にしてください。

僕の話は以上です。

- 3 つのパート考える
- 大切なメッセージに絞り込む
- 印象的な構図を作る

このことを覚えておいて下さい。

December 21, 2025 A.L. Lecture Draft by Hiroaki Sato

"One-Minute Films: Communicating a Message with Short Films" (20 minutes)

I'm さとーさん. I teach film production at high schools and colleges.

During this session, I'll talk about how to effectively communicate a message even with short films.

First, I'll explain the basic principles of film-making.

Divide the entire film into three terms:

"Introduction," "Development," and "Conclusion." This applies to both long and short films.

Of course, there are exceptions, but this is the basic concept.

For example, for a one-minute film, you should think about the "Introduction," "Development," and "Conclusion" in about 20 seconds each.

Next, deliver maximum impact with minimal information.

Too much information makes it less memorable. Aim to effectively communicate minimal information.

Focus on the important message.

And finally, the film's composition. Consider the composition of the screen to effectively convey your important message.

Let's take a look at an example.

This is one of the practical lessons I taught at the high school. It was submitted last week.

The assignment was "School at dusk, not wanting to head home just yet."

The assignment was to create a film using three 15-second black-and-white still images and three types of sound.

While it's easy to shoot film with a smartphone these days, I chose to minimize color, movement, and sound.

There's a concept called "Less is More." Originally a theory from architecture, I empathize with the concept.

○ Reference Film 1: "3 15-second shots, 1 minute in total."

Next, let's take a look at the "1-minute film."

This is a prize-winning entry from the film festival "The One Minutes Jr.", for which I served as a judge. It was held in Amsterdam, Netherlands, and you can see many works on the festival's website.

<https://www.theoneminutesjr.org>

According to the latest information, it will also be screened at the 2025 Osaka World Expo.

The film from the Maldives Islands in the Indian Ocean primarily deals with environmental issues related to water.

<https://u.pcloud.link/publink/show?code=hg0taIK>

I was in charge of the Jr. category, which featured works by young artists between the ages of 12 and 20, with most of the submissions being high school students.

The techniques for effectively conveying the key message were "composition," "repetition," and "variation."

○ Reference Film 2: Three "1-minute films" \*There are five in the file.

The first work was submitted from Congo, Africa.

It depicts a meal, with only the plate on the table and the subject's hands visible.

Sometimes there's no food. This is a very impressive piece.

Next is "WISHING TREE." It means "tree of wishes" or "tree of hope."

A young girl is planting a thin tree in dry land. It's a simple film, but the girl's expression of anxiety is striking.

The next work is also from Congo. It deals with "food." The film shows the daily rise in grain prices.

The next two works are "self-portraits." Please use them as inspiration for introducing yourself.

That's all I have to say.

- Think of three parts
- Focus on an important message
- Create a striking composition

Remember these things.

2025 年 12 月 21 日 A.L. 讲座草稿 佐藤博明

“一分钟电影：用短片传递信息”（20 分钟）

我是さとーさん，我在高中和大学教授电影制作。

在本次讲座中，我将探讨如何即使是短片也能有效地传递信息。

首先，我将解释电影制作的基本原则。

将整部影片分为三个部分：

“引言”、“展开”和“结论”。这适用于长片和短片。

当然，也有例外情况，但这是基本概念。

例如，对于一分钟的影片，你应该分别用大约 20 秒的时间来构思“引言”、“展开”和“结论”。

接下来，用最少的信息传递最大的影响力。

信息过多反而会降低记忆度。目标是有效地传递最少的信息。

聚焦于重要的信息。

最后，我们来谈谈影片的构图。请仔细考虑画面构图，以便有效地传达您的重要信息。

我们来看一个例子。

这是我在高中教授的一堂实践课，上周学生提交了作业。

作业题目是“黄昏时分的学校，还不想回家”。

作业要求用三张 15 秒的黑白静态图片和三种不同的声音素材制作一部影片。

虽然现在用智能手机拍摄影片很容易，但我还是选择尽量减少色彩、动作和声音。

有一个概念叫做“少即是多”。这个概念最初源于建筑学，我很认同它。

○ 参考影片 1：“3 个 15 秒的镜头，总时长 1 分钟”。

接下来，我们来看一部“1 分钟影片”。

这部影片在“一分钟青少年电影节”上获奖，我曾担任该电影节的评委。电影节在荷兰阿姆斯特丹举办，您可以在电影节官网上欣赏到许多作品。

<https://www.theoneminutesjr.org>

据最新消息，该电影节还将在 2025 年大阪世博会上放映。

这部来自印度洋马尔代夫群岛的影片主要探讨了与水相关的环境问题。

<https://u.pcloud.link/publink/show?code=hg0otaIK>

我负责青少年组（Jr.）的评审工作，该组作品由 12 至 20 岁的青年艺术家创作，其中大部分

参赛者是高中生。

有效传达核心信息的技巧包括“构图”、“重复”和“变化”。

○ 参考影片 2：三部“一分钟短片” \*文件中共有五部。

第一部作品来自非洲刚果。

影片描绘了一顿饭，画面中只出现了桌上的盘子和人物的双手。

有时候，食物匮乏。这是一部非常震撼的作品。

接下来是《许愿树》。它的意思是“愿望之树”或“希望之树”。

一个小女孩正在干旱的土地上栽种一棵瘦弱的树苗。这是一部简单的影片，但女孩焦虑的表情却令人印象深刻。

下一部作品也来自刚果，主题是“食物”。影片展现了粮食价格每日上涨的景象。

接下来的两部作品是“自画像”。请从中汲取灵感，进行自我介绍。

以上就是我要说的全部内容。

○ 构思三个部分

○ 聚焦一个重要的信息

○ 创作一个引人注目的构图

请记住这些要点。