特典 03　無料特典

ThreadsをAIで伸ばす 投稿テンプレ集

1行目の型・ツリーの型・1日の配分・AIへの頼み方まで。穴埋めで使える。

るい｜AIで稼ぐ方法をゆるく発信
@rui_log_free　／　LINE登録者限定の無料特典です
※再配布・転売はご遠慮ください。収入を保証するものではありません。

まず知っておきたい、伸びる投稿の共通点

伸びているアカウントを見ていて、共通していたのはこの4つ。

1. **1行目が短い**（スクロールの指を止める）
2. **本文は「価値」だけ**。売り込みやURLは本文に入れない
3. **具体的**（「AIで効率化」より「この3行を足すだけ」）
4. **続きはツリーやリプで**（読みたい人だけ読める）

> ⚠️「いいねしたら特典を送る」「フォローした人だけ」のような条件付けは、Metaのスパム基準に触れる可能性があるので使わないでね。

1行目（フック）の型 12

【　】を埋めるだけ。

型	テンプレ
問いかけ	まだ【よくある行動】してる？
告白	正直、【意外な事実】だった。
数字	【数字】分でできる【成果】のやり方。
比較	【A】と【B】、初心者は【どっち】でいい。
失敗	【やったこと】して、見事に失敗した話。
逆説	【常識】って、実は逆だと思ってる。
限定	【属性】の人にだけ伝えたい。

型	テンプレ
手順	【成果】までの手順、全部書く。
気づき	【期間】続けて分かった、【テーマ】の本質。
一言	【短い断言】。
保存	あとで見返す用。【テーマ】まとめ。
共感	【あるある】って、自分だけじゃないよね。

💡 数字を入れる型は、**自分で確かめた本当の数字だけ**。盛った数字は長い目で見ると信用を落とすよ。

本文の型 5

① 3ステップ型

【フック】

①【手順1】
②【手順2】
③【手順3】

これだけで【変化】。
まずは①だけでもやってみて。

② 失敗→学び型

【フック：失敗の告白】

やったこと：【内容】
結果：【結果】
原因：【気づいた原因】

次からは【改善】するようにした。
同じところでつまずいてる人、多いと思う。

③ ビフォーアフター型

【フック】

前：【以前のやり方】
今：【今のやり方】

変えたのは【1点だけ】。

④ 質問型（交流用）

【テーマ】で迷ってる人に聞きたい。

A：【選択肢A】
B：【選択肢B】

どっち派？理由もあったら教えて。

⑤ まとめ保存型

【テーマ】で使えるもの、まとめた。

・【項目1】:【一言】
・【項目2】:【一言】
・【項目3】:【一言】
・【項目4】:【一言】

保存しておくと、あとで助かるはず。

ツリー（続き）の組み立て方

本数	中身
1本目	フック＋結論（100〜200字）
2本目	理由・背景
3本目	具体的な手順や例
4本目	まとめ＋「必要な人だけ」の案内

最後の案内は、押しつけずに一言だけ。

もっと詳しい手順は、プロフのLINEで無料ガイドにしてあるよ。必要な人だけどうぞ。

AIに投稿を作ってもらうプロンプト

投稿ネタ出し

あなたはThreadsの運用に詳しい編集者です。
テーマ：【テーマ】
読者：【読者像】
私の立場：【例：AIを勉強中の会社員】
上の「1行目の型」から5種類を選び、
投稿案を各2本、計10本作ってください。
1行目は25字以内、本文は200字以内。
誇張・断定しすぎは避けてください。

自分の口調に寄せる

私の過去の投稿を3本貼ります。
口調・語尾・改行のクセを分析して箇条書きにし、
その口調で【テーマ】の投稿を3本書いてください。
【過去投稿】

伸びた投稿の横展開

この投稿が伸びました。【投稿】
伸びた理由の仮説を3つ挙げ、
同じ理由を使って別テーマの投稿を5本作ってください。
丸写しにならないよう、構成と具体例は変えてください。

1日の投稿配分（目安）

最初は **1日2〜4本** で十分。全部で誘導しないのがコツ。

割合	内容
約5割	すぐ使える手順・プロンプト
約2割	等身大の失敗・気づき
約2割	短いフック＋ツリー
約1割	特典の案内（固定投稿とリプ中心）

毎週の振り返りシート

項目	記入
今週の投稿数	【　】本
一番伸びた投稿の1行目	【　】
伸びた理由（仮説）	【　】
伸びなかった投稿の共通点	【　】
来週ためす型	【　】

るいから一言
テンプレは「型」で、中身はあなたの体験。AIに8割作ってもらって、最後の2割に自分の言葉を入れると、ちゃんと「あなたの投稿」になるよ。