モジュール5：ストーリーの記録（音声、動画、テキスト）

1. なぜこれが重要なのか

物語は保存されてこそ生き続ける。記録し整理することで、未来の世代がそれらを聞き、見て、記憶することができるようになる。

2. 音声キャプチャチェックリスト

前に

- 方法を選択してください：スマートフォン／ラベリアマイク／レコーダー。
- 短い動画を録画するテストそしてそれを再生する。
- 保管スペースを確認してください。
- デバイスを充電するか、電源に接続してください。
- オンにする 邪魔しないでください。
- 静かな環境を選びましょう。

その間

- 電話／録音機を1～2フィート（約30～60cm）離して置いてください。
- ラベリアマイクを使用する場合は、胸の高さにクリップで留めてください。
- そのまま実行させてください（頻繁に再起動しないでください）。
- デバイスではなく、会話に集中してください。

後

- ファイル名を「姓_名_年_トピック」として保存してください。
- コンピュータとクラウド/USBにバックアップする。
- 同意書はファイルと一緒に保存してください。

3. ビデオ撮影チェックリスト

前に

- 電話を4K、24fpsまたは30fps
- テスト録画（音声、映像、構図を確認する）。
- ストレージとバッテリーを確認してください。
- 電話の電源を入れる邪魔しないでください。
- 照明：被写体を窓に対して約45度の角度で配置すると、美しく立体感のある光が得られます。強い光はカーテンや布で拡散させてください。
- 背景：被写体と壁の間に空間を空け、奥行きを出すために簡単なディテール（植物、ランプなど）を追加する。

その間

- カメラを目の高さに設置してください。
- 頭と肩をフレームに収め、上部に余白を設ける。
- 位置カメラ少し横にずれた（肩のすぐ後ろあたり）に視線を向けることで、レンズではなく、あなたの顔を見るようになります。
- 背景はすっきりと保ってください。
- 音声テストを行う。可能であればラベリアマイクを使用する。
- 録画ボタンを押して、機材ではなく語り手に集中しよう。

後

- 節約姓_名_年_トピック
- 2か所にバックアップを取り、さらに予備のコピーを1部用意しておく。
- 同意書はファイルと一緒に保存してください。

4. 録音後のチェックリスト

- 明確にラベルを貼る（*姓_名_年_トピック*）
- 同意書はファイル（デジタルコピー）と一緒に保管してください。
- バックアップ：2か所＋予備1か所。
- 物語の語り手や家族とコピーを共有してください。
- （編集、プライバシー、制限に関する）希望を尊重します。
- 遺産継承について決定する：家族のみ？コミュニティアーカイブ？ 両方？ *また、市、州、国、または大学のアーカイブも検討してみてください。*

5. 振り返りのためのヒント

- 現時点で最も実行しやすい方法は、音声、動画、それともテキストですか？

- あなたが捉えたいストーリーを一つ挙げるとしたら、それはどんなストーリーですか？そして、それをどのように実現するつもりですか？

- バックアップデータはどこに保存しますか？誰と共有しますか？

  ---

6. インスピレーションを与える名言

「大切なのは完璧さではなく、保存することだ。間合いも、笑い声も、背景の音さえも、物語の一部なのだ。」

関連ツールキットセクション：

- *ギア＋テクノロジーセットアップガイド*
- *同意書テンプレート*
- *トラブルシューティングカード：ストーリーが行き詰まったとき*
- *高齢者へのインタビューのためのストーリー構成ガイド*