

# Windows 10 で動画ファイルの容量を削減する

- ・ [ストアアプリ「フォト」を使う場合](#)
- ・ [Adobe Premiere Pro 2020 を使う場合](#)
  - ・ [設定一覧](#)

## ストアアプリ「フォト」を使う場合

### [動画ファイルのデータ量削減方法.pdf](#)

上記リンクのPDFファイルには、極端にデータ量が大きくなってしまった動画ファイルをできるだけ画質を落とさずにデータ量を落とす方法を記載しています。データ量の削減は他にも様々な方法がありますが、以下のような状況を想定した内容となっています。

- ・ Windows10を使う。
- ・ 無料で操作が簡単でシンプルなアプリを使う。
- ・ 難しい設定を必要としない。
- ・ 10分の動画を40～50MB程度までに抑えたい。  
（“10分50MB”は推奨するデータ量ではありません。動きの必要のない動画であれば、他の方法により、さらにデータ量の削減をしていただければと思います。）

## Adobe Premiere Pro 2020 を使う場合

動きの少ない（パワーポイントのスライドショー＋音声）を想定した設定です。  
1分あたり約2MB程度のデータ量です。

動きが多かったり、小さな文字を多用する動画ではこの限りではありません。

### 設定一覧

#### [エンコード設定のスクリーンショット\(PNG画像\)](#)

形式:H.264  
ビデオ設定  
1280\*720  
フレームレート:10  
プログレッシブ  
正方形ピクセル(1:0)  
—  
ハードウェアエンコード(注:エンコード端末環境によります)  
メイン  
4.1  
—  
—  
ビットレートエンコーディング:VBR, 1パス  
ターゲットビットレート:0.19Mbps  
—  
—  
—  
最高レンダリング品質を使用  
フレームサンプリング  
オーディオ設定  
AAC  
48000Hz  
モノラル  
高  
96kbps  
ビットレート