🤖 Geminiに動画をアップロードして質問するときのプロンプト

例1：全体的なアドバイスをもらいたいとき

「バドミントンのスマッシュの動画です。右側から撮影しています。私の『腕の振り』『打点の位置』『足の動き』の3つのポイントについて、良い点と改善点を詳しく教えてください。」

例2：腕の振りに特化して聞きたいとき

「バドミントンのスマッシュのフォームを右側から撮影しました。特に『腕の振り（肘の高さやラケットの振り抜き）』について、プロの選手と比べてどこを直せばもっと速いシャトルが打てるようになるか教えてください。」

例3：打点の位置が気になるとき

「スマッシュの打点についてアドバイスをください。動画を見ると、シャトルを捉える位置が体より後ろになっている気がします。もっと前（高い位置）で打つための具体的なコツを教えてください。」

例4：足の動きや連動性を良くしたいとき

「スマッシュを打つときの『足の動き（踏み込みや、打ったあとの足の入れ替え）』を分析してください。下半身の力をうまくラケットに伝えるために、どう意識すればいいですか？」

例5：次の練習メニューを提案してほしいとき

「このスマッシュ動画を見て、私の課題に合わせた『今日これからすぐ実践できる練習メニューや、意識するワンポイント』を3つ提案してください。」

🔰 【初心者用】まずは基本のカタチを作りたい人向け

プロンプト例 1（基本の3点セットを聞く）

「バドミントン初心者のスマッシュ動画です。右側から撮影しています。基本の『腕の振り』『打点の位置』『足の動き』ができているか、動画を見て優しく教えてください。どこから直せばいいですか？」

プロンプト例 2（空振りや芯に当たらない悩み）

「スマッシュがうまくシャトルに当たりません。動画の『打点の位置（高さや体の前か）』と『腕の振り』を見て、空振りやミスショットを減らすためのアドバイスを1つか2つに絞って教えてください。」

プロンプト例 3（次の1歩を教えてもらう）

「初心者のスマッシュフォームです。まずはこれだけ意識すれば合格！というポイントを、『腕の振り』『打点の位置』『足の動き』の中から1つだけ選んで、今日できる簡単な練習方法と一緒に教えてください。」

🔥 【上級者用】より強力でスピードのある球を打ちたい人向け

プロンプト例 4（全身の連動性とスピードアップ）

「バドミントンのスマッシュ動画です。右側から撮影しています。さらに鋭く速いスマッシュを打つために、テイクバックからフォロースルーまでの『腕の振り（回内動作や肘の抜き）』と、下半身のパワーを伝える『足の動き（入れ替え）』の連動性を厳しく分析してください。」

プロンプト例 5（打点の最適化と打角のコントロール）

「スマッシュの角度と打点を改善したいです。動画の『打点の位置』を見て、シャトルを最も高い位置かつ体の前で捉えられているか分析してください。また、打った後に次の動作へ素早く移るための『足の動き（着地と重心移動）』の課題も指摘してください。」

プロンプト例 6（試合で使える実践的なフォーム）

「試合で決まるスマッシュを目指しています。この動画のフォームにおいて、相手にコースを読まれにくい『腕の振り（フォームのコンパクトさ）』や、強い踏み込みを作る『足の動き』の改善点を、プロの選手と比較して専門的に教えてください。」