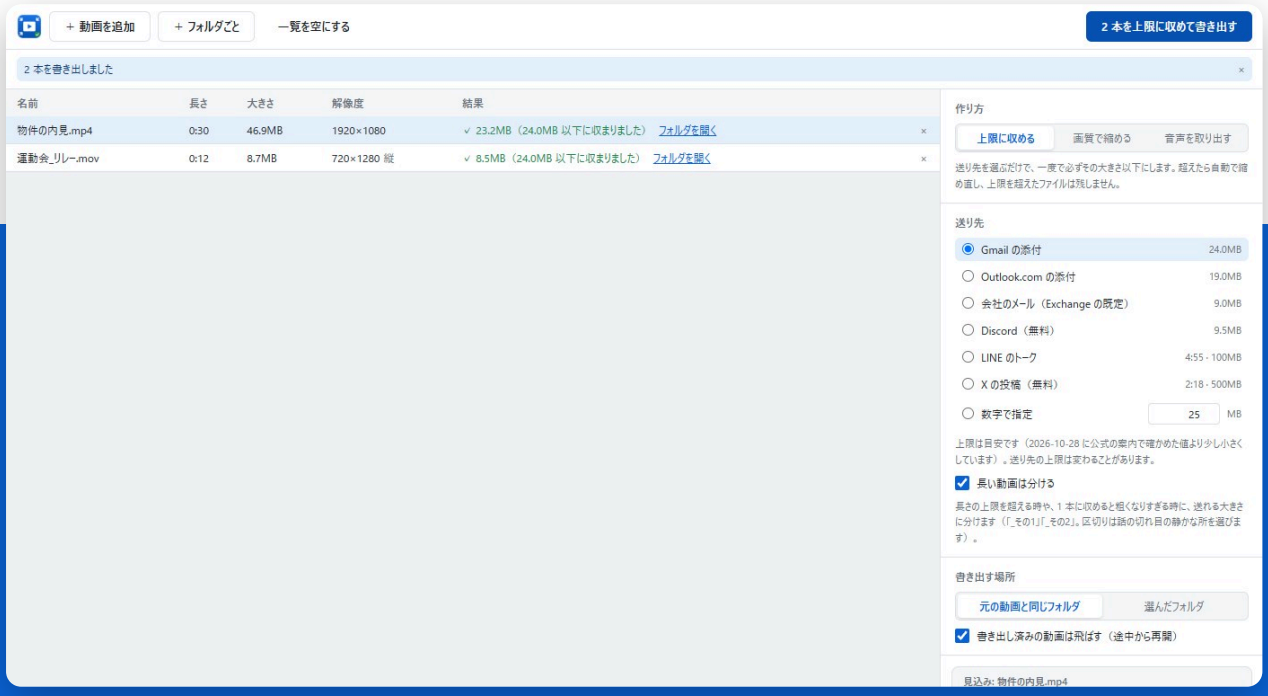
テマラボ

動画を決めた大きさに収めるソフト

テマカル

操作説明書

バージョン 1.0



画面はすべて実際のテマカルのものです。動画の名前は架空のものです。

2026年11月 ／ テマラボ（temaheru.com）

目次

1. はじめに 3

2. インストールと起動 4

3. 送り先の上限に収める（製品版） 5

書き出しの流れと結果 6

4. 長い動画を分ける（製品版） 7

5. 画質で縮める・音声を取り出す 8

6. まとめて処理と書き出す場所 9

7. 表示の言語 9

8. ライセンスの登録 10

9. AI から使う（Claude に頼む） 11

10. 困ったとき 12

この説明書の読み方

ボタンやメニューの名前は「」で囲んで、画面の表示のとおりに書いています。

1 はじめに

テマカルは、動画を送り先の上限（Gmail の添付・LINE のトークなど）に収める Windows 用のソフトです。製品版では、**送り先を選ぶだけで、一度でその大きさ以下の動画を書き出します。**長い動画は、送れる長さ・大きさに分けて書き出します。

できること

上限に収める	送り先の型（Gmail の添付・Outlook.com の添付・会社のメール・Discord・LINE のトーク・X の投稿）を選ぶか、「10MB」のように数字で決めると、その大きさ以下の MP4 を書き出します（3章。製品版）。
分ける	長さの上限を超える動画や、1本に収めると粗くなりすぎる動画を、送れる長さ・大きさに分けます（4章。製品版）。
画質で縮める	高・中・小の画質と解像度を選んで、どこでも開ける MP4（H.264）にします。大きさは決まりません（5章）。
音声を取り出す	動画から音声だけを MP3・M4A で保存します（5章。無料版でも制限なし）。
まとめて処理	何本でも、フォルダごと入れて一度に書き出します。途中で止めても、書き出し済みの動画を飛ばして続きから始められます（6章。製品版）。
AI から使う	製品版は、Claude Code や Claude のデスクトップアプリから頼めます（9章）。

動作環境

OS	Windows 10 / 11（64ビット）
メモリ	8GB 以上
ディスクの空き	インストールに約500MB。ほかに、書き出す動画の分の空きが要ります。
入れられるファイル	動画: MP4・MOV・M4V・AVI・MKV・WMV・WEBM・MTS・M2TS・TS・3GP・MPG・FLV・OGV。音声: MP3・M4A・AAC・WAV・FLAC・OGG・OPUS・WMA
書き出す形	動画は MP4（H.264）、音声は MP3・M4A。HEVC（H.265）での書き出しはできません。
インターネット	ライセンスの登録・確認と、更新の確認のときに使います。縮める・書き出すにインターネットは要りません（動画のアップロード不要）。

無料版と製品版の違い

無料版	画質で縮める（1本ずつ・書き出しに透かし入り）と、音声の取り出し（制限なし）ができます。上限に収めるは、書き出す前の見込みまで見られます。
製品版	上限に収める（送り先の型・数字で指定）・長い動画を分ける・まとめて処理・AI からの操作が使えます。書き出した動画に透かしが入りません。

2 インストールと起動

ダウンロード

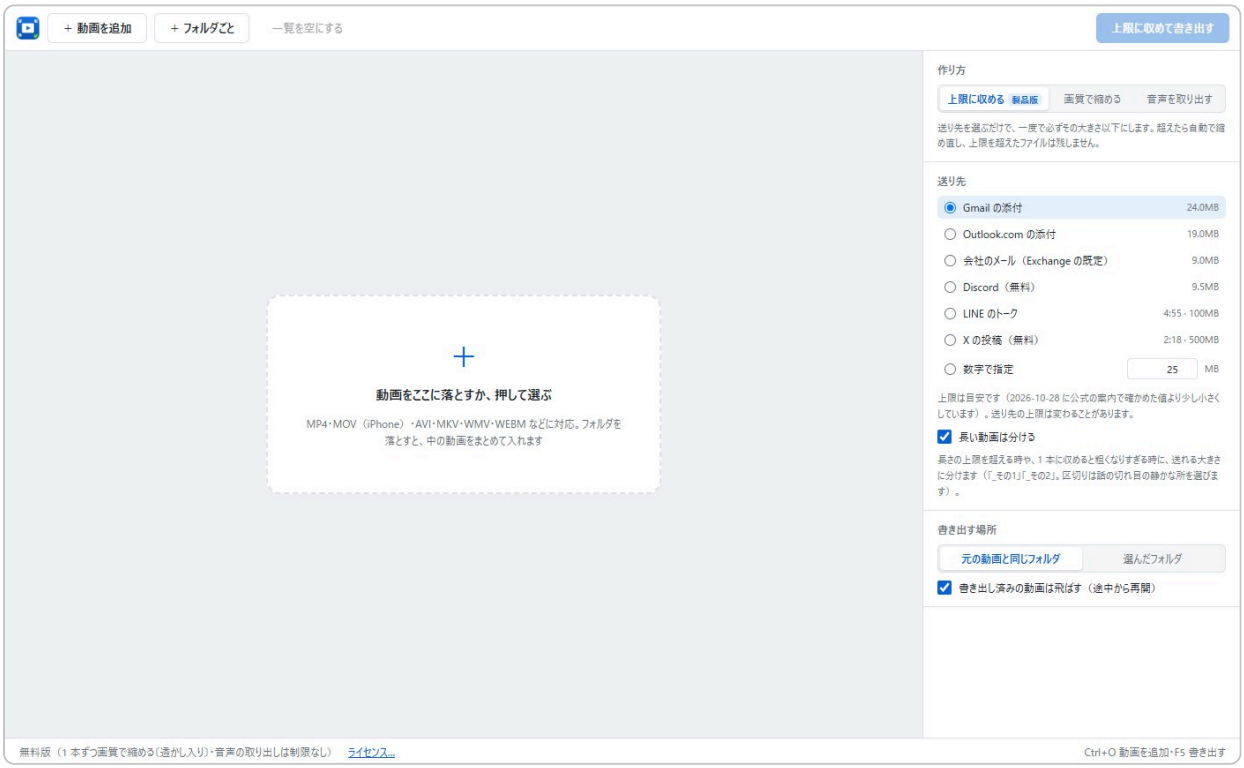
テマラボのサイトのテマカルのページ（https://temaheru.com/store/temakaru/）で「無料版をダウンロード」を押します。インストーラー（`TemaKaru-Setup-1.0.0.exe`。約160MB）が download.temaheru.com から届きます。無料版と製品版は同じソフトです。製品版にするときも入れ直しは要りません（8章）。

インストール

1. ダウンロードしたインストーラーをダブルクリックします。
2. 青い画面で「Windows によって PC が保護されました」と表示された場合は、「詳細情報」を押し、表示された「実行」を押します。
   テマカルのインストーラーには、発行元の電子署名（コード署名）がありません。そのため、Windows がこの確認を出すことがあります。テマラボの公式サイト（temaheru.com）から入手したファイルであることを確かめてから進めてください。
3. インストーラーの画面の案内に従って進めます。
4. インストールが終わると、デスクトップとスタートメニューに「テマカル (TemaKaru)」ができます。

アンインストール
Windows の「設定」→「アプリ」から「テマカル (TemaKaru)」をアンインストールします。書き出した動画は消えません。

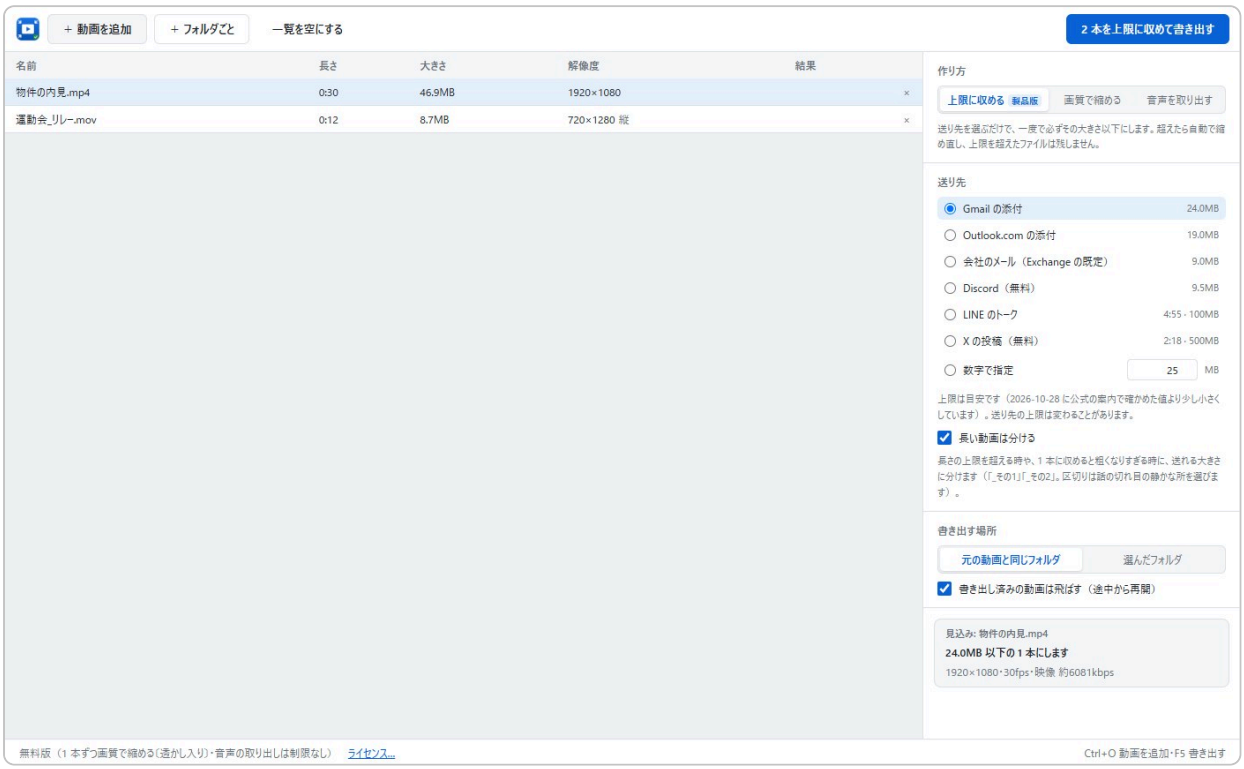
起動と画面の見方



起動したところ（無料版）。左に動画を入れ、右で作り方・送り先・書き出す場所を選びます。一番下に無料版か製品版かが出ます。

3 送り先の上限に収める（製品版）

1. 動画を窓に落とすか、上の「＋ 動画を追加」「＋ フォルダごと」で入れます。
2. 右の「作り方」で「上限に収める」を選びます。
3. 「送り先」から送る先を選びます。決まった大きさにしたい時は「数字で指定」を選び、MB の数字（0.5〜4000）を入れます。
4. 一覧で動画を選ぶと、右下に書き出す前の見込み（「24.0MB 以下の 1 本にします」など）が出ます。
5. 右上の「上限に収めて書き出す」を押します（F5 でも書き出せます）。



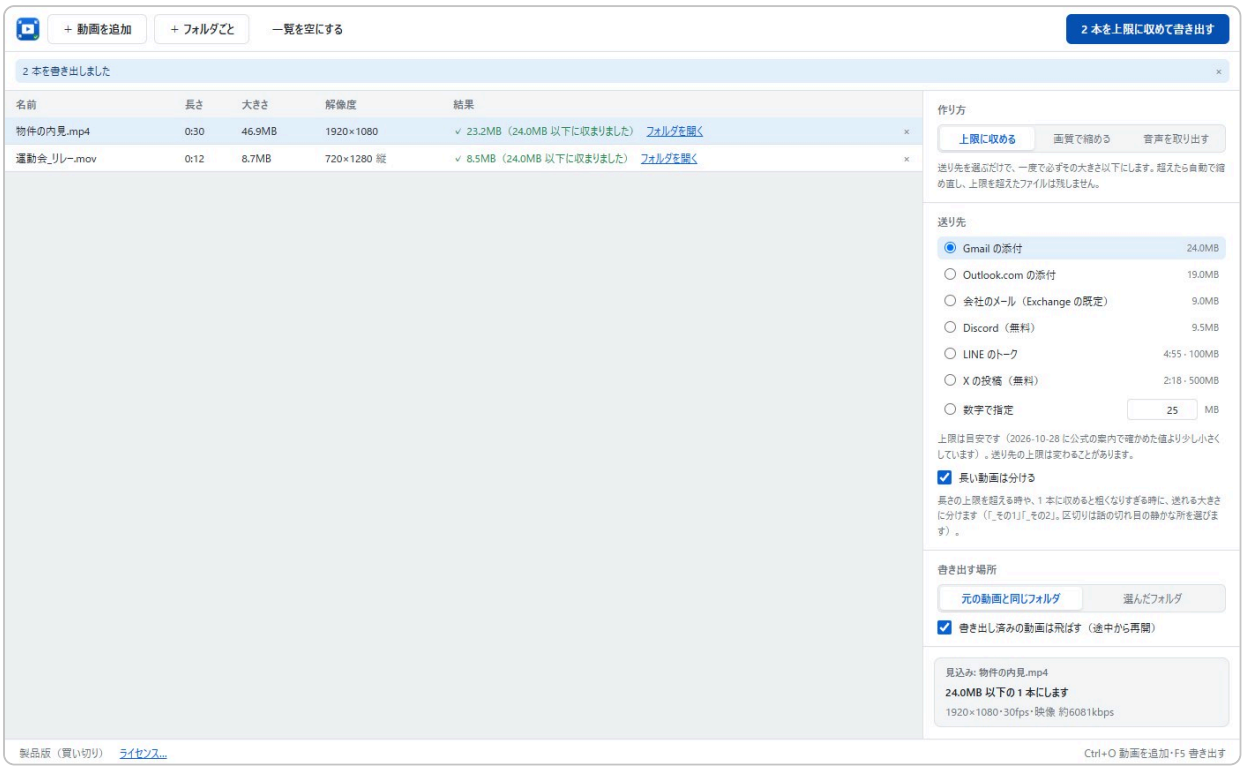
Gmail の添付を選び、2本を入れたところ。右下に1本目の見込みが出ています。動画の名前は架空のものです。

Gmail の添付	24.0MB
Outlook.com の添付	19.0MB
会社のメール（Exchange の既定）	9.0MB
Discord（無料）	9.5MB
LINE のトーク	長さ 4分55秒・100MB
X の投稿（無料）	長さ 2分18秒・500MB

送り先の上限は目安です。公式の案内などで確かめた値より少し小さくしています（確かめた日を画面に出します）。LINE のトークの長さは、公式の案内が見つからず、第三者の記事で確かめた値です。送り先の都合で上限が変わった時は「数字で指定」をお使いください（1MB = 100万バイト）。

書き出しの流れ

1回目で動画の中身を下調べし、2回目で上限に近い大きさに書き出します。それでも上限を超えた時は、自動で縮め直します。**上限を超えたファイルは残しません。**何度縮め直しても収められない時は、その動画は失敗として一覧に出ます。



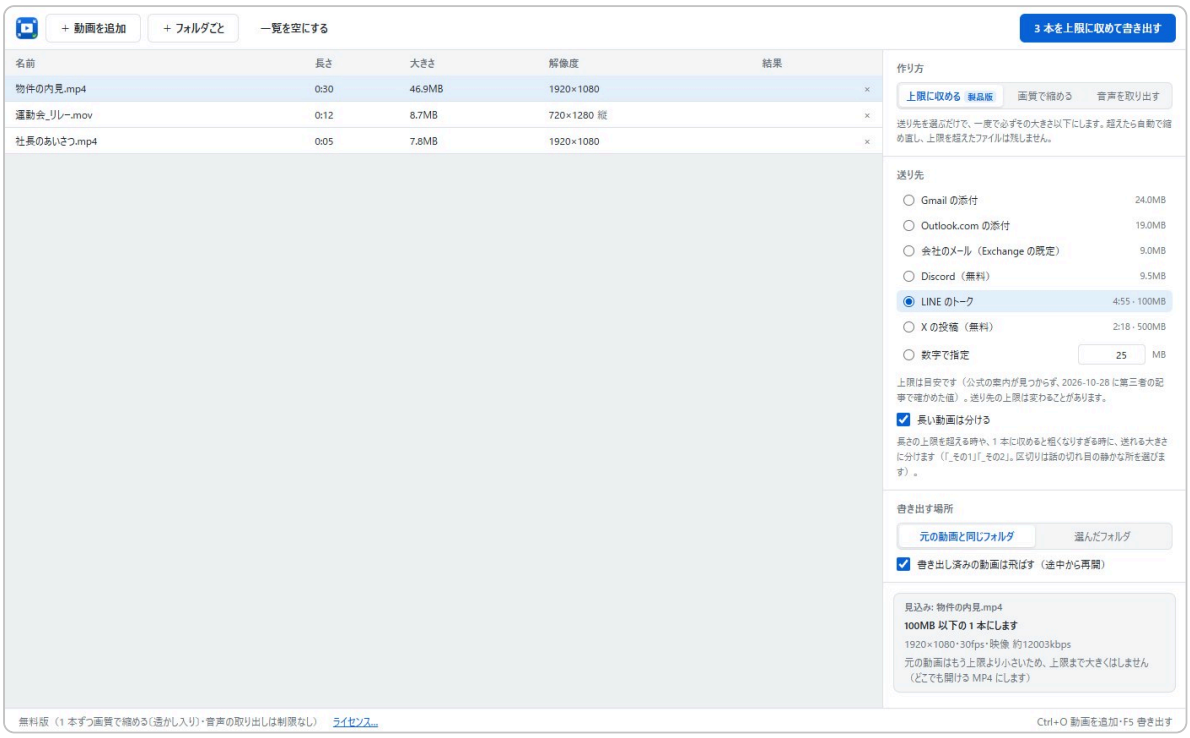
製品版で2本を書き出したところ。結果の欄に大きさと「24.0MB 以下に収まりました」が出ます。「フォルダを開く」で書き出した場所を開けます。動画の名前は架空のものです。

書き出す名前	元の名前の後ろに上限を付けます（例:「物件の内見_24MB.mp4」）。元の動画は書き換えません。
元がすでに上限より小さい時	元より大きくはしません。どこでも開ける MP4（H.264）にして、元の大きさ以下で書き出します。
向き	スマホの縦の動画は縦のまま書き出します。回転の情報に頼らない形なので、どの PC でも正しい向きで開けます。
粗くなりそうな時	長い動画を小さな上限に1本で収めると、画質が粗くなります。書き出す前の見込みで知らせますが、知らせが出ないこともあります。「長い動画は分ける」をオンにするか、上限の大きい送り先をお使いください。

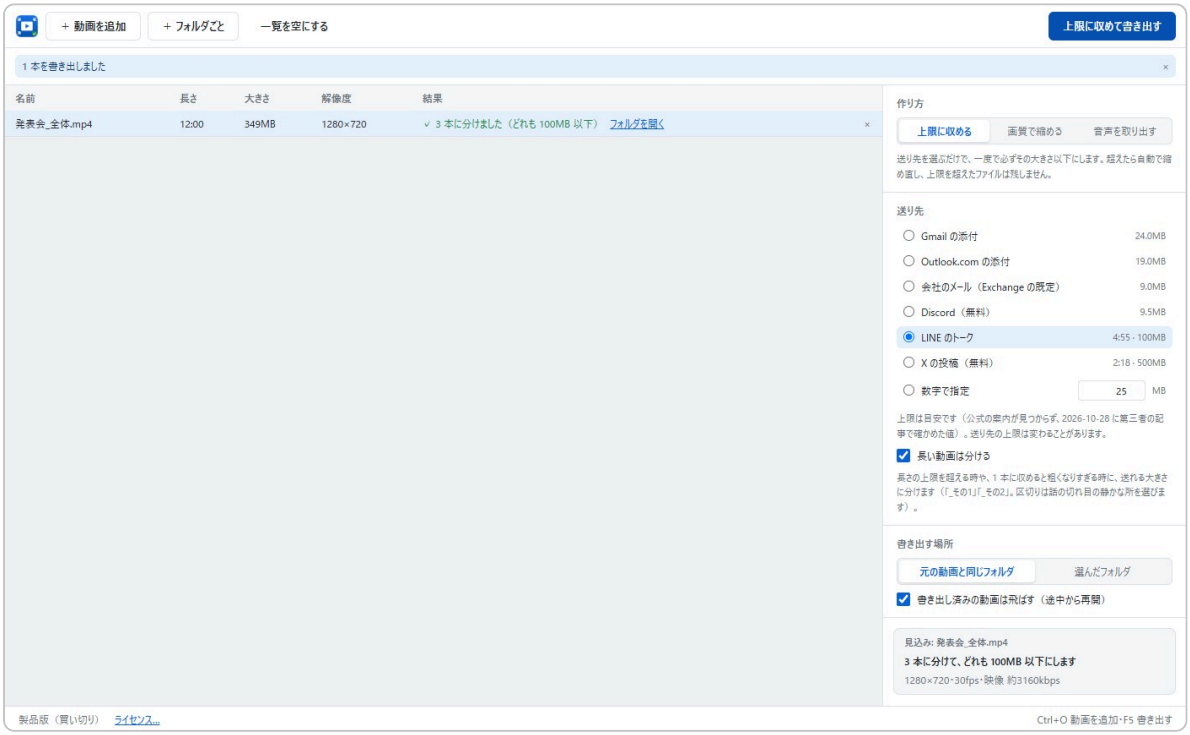
書き出しには時間がかかります。上限にぴったり収めるため、1本を2回に分けて書き出すからです。長い動画・4K の動画ほど時間がかかります。

4 長い動画を分ける（製品版）

「長い動画は分ける」をオンにすると（はじめからオンです）、送り先の長さの上限を超える時や、1本に収めると粗くなりすぎる時に、送れる長さ・大きさに分けて書き出します。名前は「_その1」「_その2」…です。



LINE のトークを選んだところ。見込みに、長さと大きさの上限が出ます。元の動画がもう上限より小さい時は、上限まで大きくしないことも出ます。動画の名前は架空のものです。



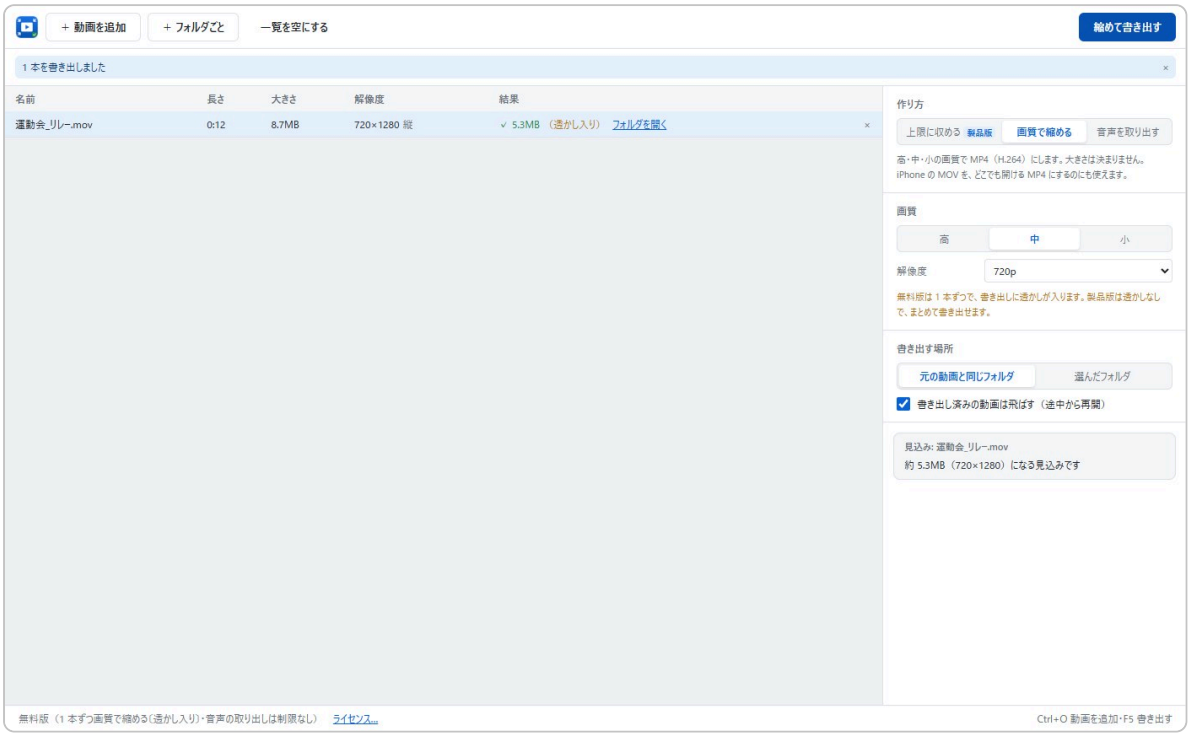
製品版で12分の動画を LINE のトークに合わせて書き出したところ。3本に分かれ、どれも100MB 以下・4分55秒以下になりました。動画の名前は架空のものです。

区切りは、話の切れ目の静かな所を選びます。静かな所が見つからない時は、上限に合う所で区切るため、話の途中で切れることがあります。

5 画質で縮める・音声を取り出す

画質で縮める

1. 「作り方」で「画質で縮める」を選びます。
2. 「画質」で高・中・小を、「解像度」で元のまま・1080p・720p・480p を選びます（元より大きくはしません）。
3. 右下に見込みの大きさが出ます。「縮めて書き出す」を押します。



無料版で「画質で縮める」を使ったところ。無料版は1本ずつで、書き出しに透かしが入ります（結果の欄に「透かし入り」と出ます）。動画の名前は架空のものです。

大きさは決まりませんが、iPhone で撮った MOV を、どこでも開ける MP4 にするのにも使えます。書き出す名前は「元の名前_縮小.mp4」です。

音声を取り出す

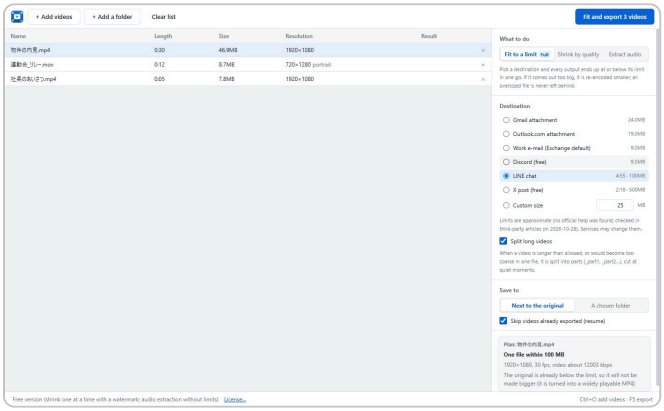
「作り方」で「音声を取り出す」を選び、MP3 か M4A を選んで書き出します。発表会の演奏や講演の声だけを残したい時に使えます。無料版でも、本数の制限はありません。

6 まとめて処理と書き出す場所

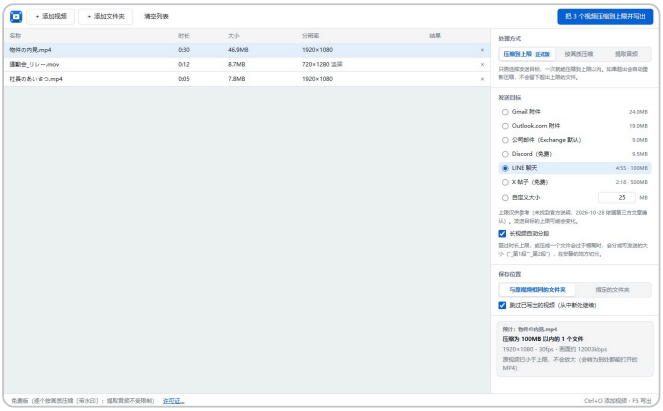
まとめて処理（製品版）	何本でも一覧に入れ、一度に書き出します。「＋ フォルダごと」で、フォルダの中の動画をまとめて入れられます。
書き出す場所	「元の動画と同じフォルダ」（はじめの設定）か、「選んだフォルダ」です。
途中から再開	2本以上をまとめて書き出す時、「書き出し済みの動画は飛ばす（途中から再開）」がオンなら、書き出した動画がもうある動画を飛ばします。途中で止めた後も、続きから始められます。
同じ名前がある時	上の場合のほかは、「(2)」のような番号を付けて書き出します。上書きはしません。
キー操作	Ctrl+O で動画を追加、F5 で書き出します。

7 表示の言語

メニューの「設定」→「表示の言語」で、日本語・英語・中国語から選べます。はじめは「自動（Windows の表示言語）」です。



英語の表示。



中国語の表示。

8 ライセンスの登録

ご購入後にお渡しするライセンスキーを登録すると、製品版になります。登録にはインターネットが必要です。

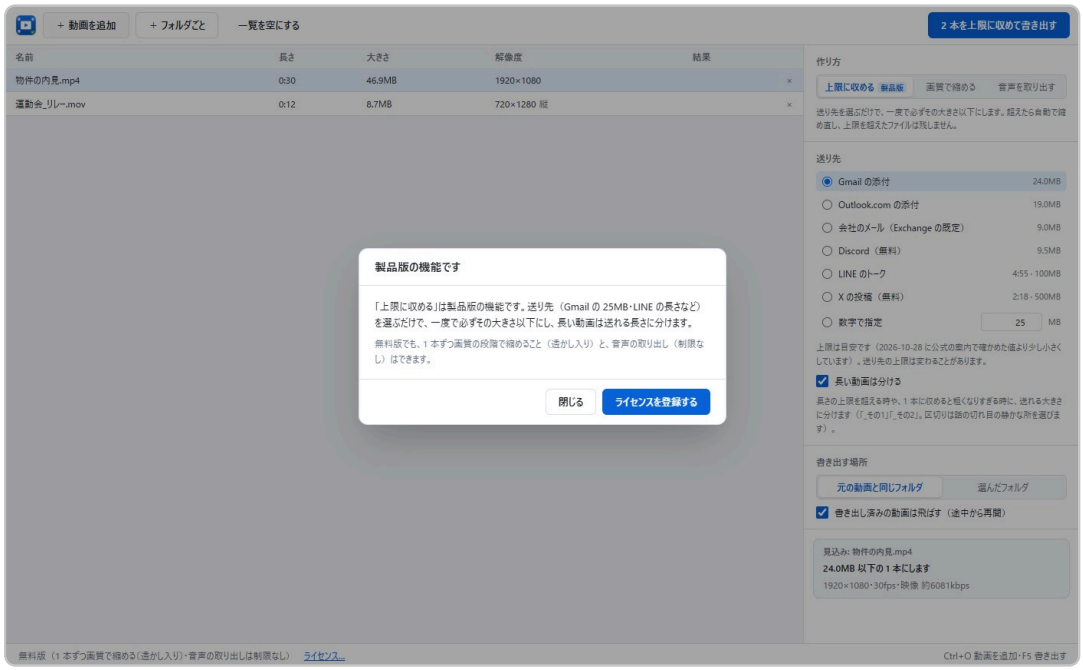
1. メニューの「ヘルプ」→「ライセンス…」を選びます（一番下の「ライセンス…」からも開けます）。
2. 欄にライセンスキー（`TMKL-XXXX-XXXX-XXXX-XXXX`）を貼り、「登録」を押します。キーは購入完了の画面とメールに書かれています。
3. 登録が終わると、一番下の表示が「製品版（月額・年額・買い切り）」になります。

料金（税込）	月額 980円 ／ 年額 9,800円 ／ 買い切り 49,800円
使える PC	1つのキーで PC 2台まで。

PC を買い替えるとき

先に古い PC の「ライセンス」の画面で「この PC の登録を解除」を押してから、新しい PC で登録してください。古い PC が使えなくなった場合は、hello@temaheru.com までご連絡ください。

無料版で「上限に収める」を押した時



無料版で「上限に収めて書き出す」を押したところ。何も書き出さず、製品版の案内が出ます。動画の名前は架空のものです。

9 AI から使う（Claude に頼む）

製品版は、お手元の Claude Code や Claude のデスクトップアプリ（MCP）から操作できます。「ダウンロードのフォルダの動画を全部 25MB 以下にして」のように頼めます。

- **テマカルが AI に返すのは、長さ・解像度・大きさと、書き出したファイルの場所だけ**です。動画の中身は AI に渡しません。
- **AI からの書き出しは製品版の機能です。**無料版で AI からできるのは、製品版かどうかの確認（license）・動画の長さや大きさを見る（inspect）・登録の方法を出す（setup）までです。
- Claude Code・Claude のデスクトップアプリは、別にご用意ください。Claude の利用料は、テマカルの料金に含まれません。

登録する（はじめに1回だけ）

テマカルのメニューの「ヘルプ」→「AI から使う（Claude に登録）…」を開くと、この PC に合わせた登録の方法が出ます（コピーのボタンもあります）。

Claude Code: ターミナルで次の1行を実行します（「AI から使う」の画面に、そのまま使える1行が出ます）。

```
claude mcp add --scope user temakaru -- "C:\Users\<ユーザー名>\AppData\Local\Programs\TemaKaru\TemaKaru.exe" --mcp
```

Claude のデスクトップアプリ:「設定」→「開発者」→「構成を編集」で `claude_desktop_config.json` を開き、「AI から使う」の画面の「設定の JSON をコピー」で写した中身を貼って保存し、アプリを開き直します。

コマンドで使う

インストール先の `temakaru.cmd`（または `TemaKaru.exe --cli`）で、同じことをコマンドから行えます。`--help` で使い方が出ます。

fit	送り先の型（--destination gmail・outlook・work-mail・discord・line・x）か MB の上限（--limit-mb）に収める。長い動画は分ける（--split。既定オン）。--dry-run で見込みだけ（製品版だけ）
shrink	画質（--quality high・medium・small）と解像度（--resolution source・1080・720・480）で MP4 にする（製品版だけ）
audio	音声を MP3・M4A で保存する（--format。AI からは製品版だけ）
inspect	長さ・大きさ・解像度・向きを出す。中身は出さない
license / setup	製品版か無料版か／Claude への登録の方法

どのコマンドも --out で書き出すフォルダ、--overwrite で上書きを決められます。無料版で fit・shrink・audio を頼むと、何も書き出さずに終了コード 3 で止まります。同じ名前のファイルがある時は終了コード 6 で止まります。

10 困ったとき

Q. 書き出した動画の画質が粗い

長い動画を小さな上限に1本で収めると粗くなります。「長い動画は分ける」をオンにするか、上限の大きい送り先（Gmail の添付より LINE のトークなど）をお使いください。

Q. 「上限が小さすぎて、この長さでは収められません」「何度縮め直しても上限を超えたため、書き出しませんでした」と出る

上限に対して動画が長すぎる時に出ます。「長い動画は分ける」をオンにするか、上限を大きくしてください。上限を超えたファイルは残しません。

Q. 「送り先の長さの上限を超えています」と出る

LINE のトーク・X の投稿には長さの上限があります。「長い動画は分ける」をオンにすると、送れる長さに分けます。

Q. 送り先で「大きすぎる」と言われた

送り先の上限が変わった可能性があります。「数字で指定」で、送り先の案内より少し小さい数字を入れて書き出し直してください。

Q. 書き出しに時間がかかる

上限にぴったり収めるため、1本を2回に分けて書き出します。長い動画・4K の動画ほど時間がかかります。

Q. HEVC（H.265）で書き出したい

書き出す形は MP4（H.264）だけです。どこでも開けることを優先しています。

Q. Mac で使えますか？

いまは Windows 版のみです。

不具合の報告・お問い合わせ

メニューの「ヘルプ」→「不具合を報告・問い合わせ…」を選ぶと、サポートのページ（https://temaheru.com/support/）が開きます。メールの場合は **hello@temaheru.com** までご連絡ください。

「ヘルプ」→「ログのフォルダを開く」で開くフォルダの中のファイルを添えていただくと、原因を調べやすくなります。動画そのものは、送らないでください。