

# 動画ファイル形式の選び方2026年版

MP4・MOV・WebM の使い分けと、現場で起きる2大トラブルの避け方

TL;DR

# 本書の結論

## KEY MESSAGE

### 迷ったらMP4。困るのは形式そのものより「重い・再生できない」

業務動画のファイル形式選定は、MP4の普及で大半の用途が標準化されました。それでも現場で困りごとが残るのは、形式そのものより「用途に対してオーバースペックで重い」「再生環境とコーデックが合わずに再生できない」の2点にほぼ集約されます。本書では用途別の選び方とコンテナ×コーデックの関係を整理し、この2大トラブルを避けるための判断軸を提供します。

## FOR WHOM

- 法人の動画発注・運用担当（マーケ・人事・広報など）
- 制作会社の編集ディレクター・制作進行
- 社内で動画ファイルを扱う情報システム・総務担当

## POINT 01

### 用途で選ぶのが基本／迷ったらMP4

SNS・社内配布・PowerPoint埋込はMP4。Web背景はWebM、編集中間はMOVが向いています。

## POINT 02

### 「重い」はオーバースペックが原因

用途に対して解像度・ビットレートが過剰なケースが大半。配布先に合わせて落とせば解決します。

## POINT 03

### 「再生できない」はコーデック起因

MP4でも内部のコーデック（H.264／H.265）と再生環境の組合せで動かないことがあります。

## POINT 04

### コンテナとコーデックを分けて理解する

拡張子（MP4・MOV等）はコンテナ、画質と互換性はコーデック（H.264・H.265・VP9等）で決まります。

CONTENTS

# 目次

01	<b>背景と課題</b> 業務動画の現場で残る2つの混乱	P. 04	02	<b>本論:選び方の3つの軸</b> 用途/コンテナとコーデック/仕様パラメータ	P. 06
03	<b>ケーススタディ</b> 現場の2大トラブルと相性マップ	P. 10	04	<b>実践のステップ</b> 発注・運用の5ステップ	P. 13
05	<b>よくある質問</b> 想定問答とリスク回避	P. 15	06	<b>結論と次のアクション</b> ご相談・関連リソース	P. 16
A1	<b>付録:用語集</b>	P. 17	A2	<b>付録:参考文献</b>	P. 18

# 01

SECTION ONE

## 背景と課題

ファイル形式の選定が標準化された現在も、業務動画の現場で残る2つの混乱と、3つの典型課題を整理します。

BACKGROUND

# 標準化されたはずの「ファイル形式」、いまだ残る現場の混乱

MP4の普及により業務動画の発注・納品はかなり標準化されました。それでも「重くて使えない」「再生できない」という相談はゼロになりません。原因を分解すると、形式そのものではなく仕様パラメータと再生環境のミスマッチに行き着きます。

DATA 01

9割

業務動画の納品で MP4 が指定される割合の目安 (編集中間納品を除く)

Source: Smarvee 納品実績ベース

DATA 02

2種

現場で残る主要トラブルは「重い」「再生できない」の2系統にほぼ集約

Source: Smarvee 顧客相談ログ

DATA 03

10+

拡張子・コーデック・解像度・FPS等、選定に関するパラメータの数

Source: 本書 第2章で詳述

ISSUE 01

## オーバースペックで「重い」

4K60p・高ビットレートで納品されたが、社内資料の用途で再生PCが追いつかない／メール添付できない、といった典型例。

ISSUE 02

## コーデック起因で「再生できない」

拡張子は MP4 でも、H.265 や AV1 など新しいコーデックを使うと、古い再生環境やプレゼンソフトで開けないことがあります。

ISSUE 03

## 媒体ごとの入稿規定が個別最適

YouTube／TikTok／Vimeo／PowerPoint／TVCM等で推奨仕様が異なり、発注時に媒体ごとの確認が必要になります。

SECTION TWO

# 選び方の3つの軸

ファイル形式選定で押さえるべき3つの軸(用途／コンテナとコーデック／仕様パラメータ)を順に整理します。

POINT 01

# 用途から逆引きするのが最短

業務動画の用途は概ね7パターンに分けられます。それぞれで推奨されるファイル形式は決まっております。用途から逆引きすれば、技術仕様を細かく理解しなくても適切な形式を選べます。

- SNS／動画プラットフォーム／社内配布／パワポ埋込はほぼ MP4 で対応可能
- Web背景は WebM、内製編集は MOV、放送納品は MXF/XDCAM
- ライブ配信は MP4 でよいが、ビットレートを下げすぎないこと

FIGURE 01

## 用途別の推奨ファイル形式・早見表

想定する利用用途	推奨形式	補足
SNS・動画プラットフォーム	MP4	媒体の入稿規定に従う
ライブ配信	MP4	低～中圧縮で配信PCの負荷とバランス
社内・取引先への配布	MP4	汎用再生ソフトで開けて軽量
PowerPoint 埋込	MP4 / WMV	PowerPoint 互換コーデックを優先
内製編集用の素材	MOV / MP4	低圧縮・高ビットレートで素材性を確保
Web 背景・アイキャッチ	WebM	HTML5 でネイティブ再生
CM・放送納品	MXF / XDCAM	放送局指定の専用形式

\* 媒体ごとに入稿規定が異なるため、最終的には発注先・配信先の指定仕様に従ってください。

POINT 02

# コンテナとコーデックを分けて理解する

MP4 や MOV といった「拡張子」はコンテナ (容器) の名前で、中身の動画と音声を圧縮しているのがコーデック。MP4 で再生できないトラブルの多くは、コンテナではなくコーデックの相性が原因です。

- コンテナ=動画/音声/字幕を束ねる容器 (MP4・MOV・WebM・AVI 等)
- コーデック=中身を圧縮する技術 (H.264・H.265/HEVC・VP9・AV1・ProRes 等)
- 拡張子が同じMP4でも、コーデックが H.265 や AV1 だと古い環境で再生できないことがある

FIGURE 02

## コンテナとコーデックの関係

CONTAINER

**拡張子 (MP4 / MOV / WebM / AVI)**

映像・音声・字幕などを束ねる容器。同じMP4でも中身は様々。



CODEC

**映像コーデック (H.264 / H.265 / VP9 / AV1 / ProRes)**

中身を圧縮する技術。互換性と画質・容量はここで決まる。

+ 音声コーデック (AAC / MP3 / Opus / PCM) = 1つの動画ファイル

\* 同じ拡張子でも、中身のコーデックの違いで再生互換が変わります。

POINT 03

# 判断に必要な7つの仕様パラメータ

形式とコーデック以外にも、解像度・フレームレート・ビットレートなど判断に関係する項目が複数あります。深く理解する必要はありませんが、用語と意味を最低限おさえておくことで発注時のすれ違いを避けられます。

- 解像度／ピクセルアスペクト比／コーデック／コンテナ／フレームレート／フィールドオーダー／ビットレート
- 業務動画では「解像度＝Full HD、FPS＝30、ビットレート＝中程度」が無難な初期値
- 媒体側の入稿規定があればそれに合わせるのが最優先

FIGURE 03

## 仕様パラメータの位置づけ(簡易マップ)

パラメータ	意味	業務動画の標準値
解像度	縦横のピクセル数	1920×1080 (Full HD)
ピクセルアスペクト比	1ピクセルの形	1.0 (正方形)
コーデック	圧縮技術	H.264
コンテナ	拡張子・容器	MP4
フレームレート	1秒あたりの枚数	30fps
フィールドオーダー	描画方式	プログレッシブ
ビットレート	1秒あたりのデータ量	5～10Mbps

\* あくまで業務動画の一般的な目安。配信先の指定がある場合は優先してください。

## SECTION THREE

# ケーススタディ

業務動画の現場で実際に起きるのは「重い」「再生できない」の2系統。原因と回避策、そして用途別の組合せマップを整理します。

CASE STUDIES

# 実例で見る現場で起きる2大トラブル

CASE 01 TROUBLE 01

## 「重い／オーバースペック」で動かない問題

**PROBLEM** 用途に対して解像度・ビットレートが過剰。再生PCが追いつかない、メール添付できない、PowerPoint埋込で保存に時間がかかる、といった症状が出ます。4K60fpsや高ビットレートで納品されたファイルが社内資料で使えないケースが典型です。

**APPROACH** 原因は「配布先の解像度・想定再生環境を確認していない」点に集約されます。社内資料なら Full HD (1920×1080) / 30fps / 中ビットレート (5~8Mbps程度) に落とせばまず動きます。発注時点で配布先を伝え、用途に合った仕様で納品してもらうのが最短経路です。

**RESULT**

配布先と用途を明示して発注 → Full HD・30fps・中ビットレートで再書き出し → 再生PCの想定スペックで動作確認。

CASE 02 TROUBLE 02

## 「再生できない」問題

**PROBLEM** 拡張子は MP4 なのに開けない、音声だけ出ない、PowerPoint に埋め込んだら再生されない、といった症状。古い再生環境や、特定のプレゼンソフト上で発生します。

**APPROACH** 原因の大半は、コンテナ (MP4) ではなく中身のコーデック。H.265 (HEVC) や AV1 は新しく、古い Windows や組織のセキュリティ制限下の PC では再生に追加コーデックが必要です。音声側も Opus 等の新しいコーデックだと PowerPoint で読み込めないことがあります。

**RESULT**

H.264 + AAC で書き出し直す (最も互換性が高い組合せ) → 配布先で再生確認。新しいコーデックを使うなら、配布先の環境を事前に確認。

CASE STUDY · DEEP DIVE

# コンテナ × コーデックの相性マップ

CASE 03 REFERENCE

## 用途で選べる「組合せの早見表」

**PROBLEM** 業務動画で使われる主要なコンテナとコーデックの組合せを整理した相性マップです。発注時に「どの組合せが用途に合うか」を一目で確認できます。

**APPROACH** 迷ったら表中の **MP4 + H.264 + AAC**。Web背景に WebM、編集中間に MOV+ProRes と覚えておけば、現場で困る場面はほぼなくなります。

**DETAIL**

コンテナ	主な映像コーデック	主な音声コーデック	向いている用途
MP4	H.264 / H.265	AAC	SNS／配信／社内配布／パワポ埋込 (汎用)
MOV	ProRes / H.264	AAC / PCM	編集中間素材／Mac環境での編集
WebM	VP9 / AV1	Opus / Vorbis	Web背景／HTML5での軽量再生
AVI	MPEG-4 / DivX	MP3 / PCM	古いWindows環境／レガシー資産の再利用
MXF	XDCAM / DNxHD	PCM	放送局・TVCM 納品

**RESULT**

汎用配布は MP4+H.264+AAC、Web背景は WebM+VP9、編集中間は MOV+ProRes。この3パターンで業務動画の9割をカバーできます。

## SECTION FOUR

# 実践のステップ

発注前に確認しておく、納品後の差し戻しを防げる5つのステップ。所要時間の目安は最短半日です。

ACTION STEPS

# 発注・運用の5ステップ

最短半日で判断軸が固まります



QUICK START 発注前に **用途 / 媒体 / 推奨形式** の3点を書類化しておく、納品後の差し戻しがほぼなくなります。

## FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

# よくあるご質問

### Q. MP4 と MOV、結局どちらを選べばよいですか？

A. 配布・公開用途なら MP4、内製編集の中間素材なら MOV が無難です。MOV は Mac／編集ソフト向けで圧縮が浅く、編集に向きますが配布には重すぎる場合があります。

### Q. WebM はどんな場面で使うべき？

A. Webサイトの背景動画・アイキャッチ動画など、HTML5 でネイティブ再生したい用途に向いています。配布・社内利用では再生互換が落ちるため MP4 のほうが無難です。

### Q. 4K動画の納品で気をつけるポイントは？

A. 再生環境のスペック確認が最優先です。社内PCで4K再生はもたつくことが多いため、Full HD版を併納してもらおうと運用がスムーズです。コーデックは H.265 が容量効率に優れますが、互換性は H.264 のほうが高めです。

### Q. 「MP4なのに再生できない」と言われました。原因は？

A. 拡張子ではなく中身のコーデックが原因のことが大半です。H.265 (HEVC) や AV1 など新しいコーデックは、古いWindows やPowerPointで再生できないことがあります。H.264 + AAC で書き出し直すと解消するケースがほとんどです。

### Q. H.264 と H.265 はどちらを選ぶ？

A. 互換性最優先なら H.264、容量を抑えたい・4K以上を扱うなら H.265 を検討します。ただし H.265 は古い環境やPowerPointで再生できない場合があるので、配布先を確認してから決めるのが安全です。

### Q. 縦動画と横動画でファイル形式は変わりますか？

A. コンテナ (MP4等) とコーデックは同じで構いません。解像度 (1080×1920 vs 1920×1080) が変わるだけです。配信先の縦横比指定 (9:16／1:1 等) を発注時に明示しておくとし返しを防げます。

NEXT STEP

# 選び方がわかったら、つくる側



業務動画のファイル形式は「迷ったらMP4+H.264+AAC」で大半が解決します。残るトラブルは「重い」「再生できない」の2系統で、いずれも用途・配布先を発注時に明示することで予防できます。試作と再生確認を必ず挟むこと、媒体ごとの入稿規定に従うこと、この2点で運用は安定します。

[動画制作のご相談 →](#)

[詳しい解説記事を読む](#)

MAIL  
[info@smarvee.com](mailto:info@smarvee.com)

TEL  
03-6403-0867

## RELATED RESOURCES



GUIDE

ビジネス動画の長さ完全ガイド | 横型2分・縦型15秒の最適尺



GUIDE

AI動画制作会社への依頼の流れ | 工程・費用・修正対応



INSIGHT

AI動画のテイスト一覧 | 実写・セルアニメ・3DCGなど6種類

# 付録：用語集

## コンテナ CONTAINER

動画・音声・字幕を束ねる「容器」のこと。MP4・MOV・WebM・AVI 等の拡張子で見分けられる部分。

## H.264 / AVC H.264

最も普及した映像コーデック。業務動画の標準。互換性が高く、迷ったらこれ。

## VP9 / AV1 VP9 / AV1

Google・オープン陣営が推進する映像コーデック。WebM コンテナと組み合わせ、Web 配信で使われる。

## AAC AAC

MP4 で標準的に使われる音声コーデック。互換性が高い。

## コーデック CODEC

中身の映像・音声を圧縮する技術。同じMP4でも内部のコーデック (H.264 / H.265 等) で互換性と画質が変わる。

## H.265 / HEVC H.265

H.264 の後継。同じ画質を約半分の容量で扱える反面、古い環境では再生できないことがある。

## ProRes ProRes

Apple が開発した編集向けコーデック。圧縮が浅く編集しやすいが、容量は大きい。

## ビットレート BITRATE

1秒あたりのデータ量。高いほど高画質だが、ファイルが重くなる。業務動画は 5~10Mbps が目安。

APPENDIX · REFERENCES

# 付録：参考文献

[1]

**Smarvee:動画ファイル形式の選び方**

— 本書のもとになった解説記事

[https://smarvee.com/column/video\\_file\\_specification/](https://smarvee.com/column/video_file_specification/)

[2]

**ITU-T:H.264 / AVC 規格**

— 映像コーデック H.264 の公式仕様

<https://www.itu.int/rec/T-REC-H.264>

[3]

**ITU-T:H.265 / HEVC 規格**

— 映像コーデック H.265 の公式仕様

<https://www.itu.int/rec/T-REC-H.265>

[4]

**WebM Project**

— WebM コンテナと VP9 / AV1 の公式仕様

<https://www.webmproject.org/>

[5]

**YouTube ヘルプ:推奨エンコード設定**

— YouTube の推奨入稿仕様

<https://support.google.com/youtube/answer/1722171>

[6]

**Microsoft:PowerPoint 動画再生**

— PowerPoint 埋込時の対応コーデック

<https://support.microsoft.com/ja-jp/office/>