

「ホットヨガ 痩せない」というキーワードで記事を書く場合の例。

## 1.ターゲット（ペルソナ）

30代後半～40代の女性。以前と同じ生活をしていても太る。太ったら簡単には痩せないし、太り方も変わってきて体型崩れが気になっている。体重を落としたいというよりは、ボディライン（見た目）を変えたい。普段は運動をしないから、ハードな筋トレは無理そう。楽しく趣味になりそうなヨガで痩せられたらいいなと思っている。（リサーチして需要は確認済みのもの）

## 2.検索意図を確認する

### 【想像する】

痩せる目的でホットヨガを始めようと思っているんだけど、その前に本当に痩せられるのか確かめたくて検索している。

### 【検索結果を見る】

まず、検索窓に「ホットヨガ 痩せない」と入力すると3語目のサジェストに以下のものが出てきました。



ホットヨガで痩せない理由・原因、毎日やっても痩せないのか？半年やっても痩せないのか？というところと、ホットヨガスタジオの「LAVA」はどうなんだろう？という検索意図がみてとれます。

ここだけみても、自分の想像だけでは浅いことが分かりました。

そして、1 ページ目にある記事を確認していくと…

＝＝＝＝

- 1 位 ホットヨガでは**痩せない**？ 1 ヶ月間毎日ホットヨガ1 レッスン頑張っ
- 2 位 ホットヨガにダイエット効果は？ 痩せる？ ヨガインストラクターに
- 3 位 ホットヨガ**痩せない**！ びくともしない体重と体脂肪率
- 4 位 **痩せない**なんて嘘！ **ホットヨガ**で痩せる効果的な方法
- 5 位 ラバ通っても**痩せない**？ **ホットヨガ**の効果ってある？ 本音の口コミ
- 6 位 **ホットヨガ**は痩せるの！？ **痩せない**の！？ そんな疑問を徹底解説
- 7 位 **ホットヨガ**で**痩せない**（発言小町）
- 8 位 **ホットヨガ****痩せない**！ 中年太りに変化なしの1 ヶ月
- 9 位 「**ホットヨガ**に効果がない」と感じる原因は3 つ！ 痩せる上手な
- 10 位 **ホットヨガ**だけでは痩せません。痩せたいなら守りたい3 つのポイント

＝＝＝＝

1 位の記事内容を見てみます。

見出しはこんな感じでした。

＝＝＝＝

ホットヨガをはじめたキッカケは？「痩せたい」から  
イメージと実際の図

スリムなヨギーニは理想像

ヨガをしたからって**痩せない**現実

ヨガっていいものだね！

「ヨガでは**痩せない**」って言えるほどヨガしたのか  
だから私は毎日ヨガやってやりましたよ

結果はどうだったか？

毎日ホットヨガのレッスンに出たら太らない

痩せるには食生活を改善させること

もう「〇〇するだけで痩せる」を真に受けない

＝＝＝＝

ハッキリ言って、SEO はほとんど意識していない見出し構成です。

(各見出しにキーワードを意識していない)

それでも、ヨガインストラクター（プロ）が書いた記事のある大手メディアを  
抜いて1 位に君臨しています。発言小町という Q&A サイトも出てきていますし、  
このキーワードで上位表示は狙えそうと判断します。

ちなみに 1 位の記事はめちゃくちゃ実践的な体験記事です。

記事はこちら <https://tekeoworld.com/yasenai-hotyoga/>

きっと初めから 1 位だったわけではなく、少しずつアクセスを拾うようになった時に、しっかり読まれる記事だったからだんだん評価が上がったのではないかと思います。

あまりにもライバルが強いキーワードだった場合、ほんの少しでもアクセスを拾うことすら難しいですが、このようにライバルが弱めのキーワードなら読まれる可能性があります。

その時にお！この記事いいな。と思ってもらえることが大事で、そういう記事はじわじわと順位が上がっていくんですね。

だから、徹底的にターゲットを明確にして、ライバル弱めのキーワードでドンドン記事を書きます。

で、この 1 位の記事は成約も狙っているところも上手。

記事の最後に「結局宣伝」って LAVA の広告を貼って、さらりと紹介しているのも嫌悪感を与えていない感じですし、LAVA の隣にロイブの広告（別のスタジオ）も置いておくことで取りこぼしを減らしているのも上手。

2019 年 12 月現在 って追記をして、最新情報だよって分かるのも信頼性を高めています。

1 位を狙うためにはこの記事を超える内容、もしくは違う視点からの訴求をする必要があるってことです。

っていうと、超えられない(>\_<)と思って、書くのを辞めてしまいたくなるかもしれないけど…。

上位に個人ブログがあるキーワードなら、まずはチャレンジ！



同じように、2 位～10 位の記事内容もチェックします。

## 【Q&A、SNS を見る】


知恵袋で「ホットヨガ 痩せない」と検索し、  
閲覧数が多いものを探してみるとこの質問がありました。

ホットヨガについて

ホットヨガを続けるとダイエット効果はあるのでしょうか。  
効果があつた方はどのくらいの頻度でやりましたか？  
ホットヨガを始めて痩せた方はいらっしゃいますか？  
また、ホットヨガをやってよかったことはどんなことでしょうか。  
教えてください。

 共感した  1

閲覧数 : 90,119    回答数 : 4

 違反報告

- ・ダイエット効果があるのか
- ・どのくらいの頻度なら効果が出るのか？
- ・ホットヨガの良かった効果は？

その他にも、普通のジムとホットヨガどちらが痩せるか？常温ヨガよりホットヨガの方が痩せるか？等の質問がありましたが、

どのくらいの頻度や期間でダイエット効果が出るのか

という、痩せるためのホットヨガのポイントを聞きたい人が多かったです。

## 3.記事の落としどころを決める

ホットヨガは〇〇・△△・□□を意識することで痩せることができます。  
さらに、あんなことやこんなメリットもあるので、アラフォー女性にはまさに  
おすすめ！

ご近所で見つけやすい LAVA なら続けやすい&今ならキャンペーン中  
→LAVA を紹介（アフィリエイト）

## まとめ

「ホットヨガ 痩せない」の記事では、運動的じゃない生活をしていて太ってきた（痩せにくい）アラフォー女性に向けて「ポイントを押さえればホットヨガで楽しく痩せることはできる。まずは LAVA でお試ししてみませんか？」という記事を書く。

### 盛り込む内容

#### <導入文>

アラフォーになって痩せにくくなってきたこと、激しい運動は続かなそうだしできれば避けたいことに共感する。

私はホットヨガ歴〇年で若くなったと言われるけど、ポイントを意識しないと痩せないよ！

#### <本文>

- ・ホットヨガを〇年続けて感じた効果  
（LAVA に通っていること、メリット等を踏まえて伝える）
- ・ホットヨガの効果を感じる頻度・期間
- ・ホットヨガで痩せるためのポイント  
ポイント 1△△  
ポイント 2△△  
ポイント 3△△
- ・まとめ  
痩せるためのポイント 3つのおさらい  
ホットヨガ LAVA のおすすめ  
似た感じのホットヨガスタジオとしてカルドもサラッと紹介しとく。  
（通いやすい場所にあるのが継続のポイントだから）

この他に、スポーツジムと比べた活動量（カロリー消費など）や、常温ヨガとの比較も加える。

## 番外編

テーマを特化したブログでどうやってトレンドネタを絡めたらいいのかという疑問を持つ人が多いです。

たとえば、今回の例のブログだとターゲットは

＝

30代後半～40代の女性。以前と同じ生活をしていても太る。太ったら簡単には痩せないし、太り方も変わってきて体型崩れが気になっている。体重を落としたいというよりは、ボディライン（見た目）を変えたい。普段は運動をしないから、ハードな筋トレは無理そう。楽しく趣味になりそうなヨガで痩せられたらいいなと思っている。（リサーチして需要は確認済みのもの）

＝

要するに暴飲暴食してないのに太って来ちゃって焦っている女性です。ハードな運動はできそうにないけど、ホットヨガを検討する程度には本気で痩せたいと思っています。

そこで、普段の生活の中で痩せられる工夫とか美容効果の高い食べ物などの情報があったら興味をもつと思いますよね？

健康・美容系はトレンドネタに多いですから、アラフォー女性がキレイになるための情報としてそういった記事を書くのはOKです。

王道的なのはテレビ番組やニュースネタ。

たとえばYahoo! テレビ番組表でしらべてみると、今日 12/7 19時から「世界一受けたい授業」の中で「お腹を引っ込めるために腹筋はウソ？」という言葉があります。ダイエット系でいけるのかな？と詳細をクリックしたら

「レモン7個分のビタミンCが柿1個でとれる」とありますね。

### 番組内容

ラグビー日本代表田中史朗選手が先生で登場！日本代表を陰で支えた職業図鑑▽ベートーベンの第九が年末に頻繁に演奏されるのは日本だけ！スタジオで第九生合唱▽CDと第九の意外な関係とは▽夜ホットミルクを飲むとよく眠れるのはウソ▽日本一うまいマグロを見分ける男が伝授！冷凍マグロは氷水で解凍するとおいしくなる▽アナ雪大ヒットの秘密公開！エルサはもともと邪悪な女王だった▽レモン7個分のビタミンCが柿1個でとれる

ために「柿 ビタミン C レモン」で検索すると、知恵袋の記事が1ページ目にあるのでしっかり書けば上位表示できるかもしれません（今回はもう番組に

間に合わないかもしれませんが)。

上位表示したら番組放送中や放送後しばらくはアクセスがばんばん来ます。しかも、「柿 ビタミンC レモン」というキーワードなら今後も検索が繰り返される可能性が大きくて捨て記事にならないんです。

ブログを育てる初期段階では、たまにこういう記事を意識的に仕込んでいくと成長スピードを速めることができますよ。

ただし、こういうトレンドネタを扱う場合でも、あくまでのターゲットは変わらず同じ対象に向けて書くことを意識してください。