

ライブMC台本テンプレート 対バン・25分／5～6曲用

下線の部分を自分のライブに置き換えれば
そのまま喋れる台本。秒数は1分270字換算

バンド名（出演名義）	出演日・会場・イベント名	持ち時間・曲数	MCを言う人
------------	--------------	---------	--------

セットリストとMCの配置

曲順	曲名	このあとにMCを入れる	話すこと（キーワードだけ）	秒数
1				
2				
3				
4				
5				
6				

場面別の台本（上から時系列。使わない場面は飛ばしてOK）

①1曲目のあと（名乗り） 1曲目が終わって、歓声が落ち着いた3秒後 約107字・約25秒

「ありがとうございます。 バンド名 です。 会場名、今日はよろしくお願いします。呼んでくれた 主催者・ブッキング担当の名前 さん、ありがとうございます。今日は全部で 〇 曲やります。最後まで置いていかないので、ついてきてください。」

名乗りは1曲目の「前」ではなく「後」が基本。演奏で掴んでから名乗ると名前が残る。1曲目の前に喋るのは、SEを使わず静かに始めるバンドだけでいい。

②中盤の曲紹介 3曲目の前あたり。アップテンポが続いたあとの切り替え地点 約80字・約20秒

「ここからちょっと空気を変えます。次の曲は、 曲を書いたときの場所・状況・気持ち、そんなときにできた曲です。 初めて聴く人に向けたひとこと。聴いてください、『 曲名 』。」

「これは失恋の曲です」と結論から言わない。状況だけ置いて、意味は歌詞に預ける。ここを20秒以内に収めると、演奏に戻ったときの落差が効く。

③感謝+告知（ラスト前） 最終曲の1つ前。この日いちばん長く喋っていい場所 約188字・約40秒

「今日一緒にした 対バン名、 対バン名、素晴らしい演奏をありがとうございました。そして 会場名 のスタッフのみなさん、PAの 名前 さん、ありがとうございます。そして今日ここまで来てくれたみなさん、本当にありがとうございます。次のライブが 〇月〇日、 会場名 で決まっています。フライヤーを 場所 に置いてあるので、持って帰ってもらえたら嬉しいです。終わったら物販にいますので、ぜひ話しに来てください。」

感謝は「対バン→スタッフ→観客」の順で名指しする。名前を呼ばれた相手はSNSで反応してくれる。告知はこの1回にまとめ、他のMCでは一切やらない。

④最終曲へ（締め） 最終曲の直前。ここは短いほど強い 約46字・約10秒

「最後の曲です。 この曲に込めたひとこと。またこの場所で会いましょう。 バンド名 でした、『 曲名 』。」

最後に長い挨拶を足さない。言いたいことは③で全部言い終えておく。「〇〇でした」は名前をもう一度刷り込む最後のチャンスなので必ず入れる。

⑤トラブル時のつなぎ（予備） 弦が切れた・音が出ない・チューニングが狂ったとき 約92字・約20秒

「 メンバー名 の弦が切れました。張り替えるので、少しだけ時間をください。その間に、さっきの 出演者名 さんの 印象に残った曲・場面 の話をさせてください。 ひとこと。……はい、直りました。行きます。」

隠さない・深刻にしない・誰が喋るかを事前に決めておく、の3つ。「すみません」を繰り返すと客席が気まづくなるので、謝罪は最初の一度だけにします。

⑥15分・O.A.用（MCはこの1回だけ） 持ち時間15分以下。MCを1回に圧縮するとき 約90字・約20秒

「 バンド名 です。今日は メインアクト名 さんの大事な日にお邪魔しています。短い時間をいただいたので、あと 〇 曲、全力でやります。終わったら物販にいますので、よかったら顔を見せに来てください。」

15分尺で2回喋ると、それだけで持ち時間の1割が消える。名乗り・感謝・告知を1回に全部入れて、あとは演奏に使う。

使い方：①セットリストを書いてMCを入れる場所を決める ②下線を自分の言葉に置き換える ③声に出して1回読み、秒数を測る。MCの合計が持ち時間の1割を超えたら削る（25分なら2分半が上限）。全文を覚える必要はなく、話し始めの1文と次の曲へ繋げる1文だけ決めれば本番で崩れない。MC例文40選・NG発言と言い換え：set-zu.jp/column/band-mc/

ライブMC台本テンプレート

ワンマン・60～90分用

ワンマンだけができるメンバー紹介・深い話・アンコールを含んだ台本。秒数は1分270字換算

バンド名（出演名義）

公演名・日付・会場

曲数・本編の長さ

MCを言う人

場面別の台本（上から時系列。使わない場面は飛ばしてOK）

①1曲目のあと（オープニング） 1～2曲目が終わったところ。客席の呼吸を整える最初の地点

約112字・約25秒

「ありがとうございます。バンド名です。公演名、今日という日をみなさんと迎えられて、本当に嬉しいです。今日は〇曲、〇時間くらいやります。疲れたら座ってもいいし、飲み物を取りに行ってもいいので、自分のペースで最後までいてください。」

ワンマンの冒頭は「長丁場の説明」を入れると客席が安心する。曲数・所要時間・休んでいいことの3つ。対バンではこれをやると長すぎる。

②メンバー紹介 序盤～中盤。ワンマンでしかやらない定番

約62字・約15秒

「ここでメンバーを紹介します。ギター、名前。ベース、名前。ドラム、名前。そしてパート、自分の名前。バンド名でお送りしています。」

呼ばれたメンバーが1フレーズ弾く「回し」にすると、同じ文章でも尺が倍になり見せ場になる。順番は自分（またはVo）を最後に。

③中盤の深い話 ライブの折り返し地点。ワンマンだけが持てる時間

約85字・約20秒

「ちょっとだけ、真面目な話をさせてください。バンドの転機・結成の経緯・しんどかった時期。そのとき支えになったこと。その時に書いたのが、次の曲です。聴いてください、『曲名』。」

ここが対バンとの最大の差。ただし重い話は1回まで。2回以上やると客席の熱が戻らなくなる。話の着地は必ず次の曲に繋げる。

④新曲・リリース告知 新曲を初披露する直前

約100字・約20秒

「ここで告知をさせてください。〇月〇日に、新しいEP・シングル・アルバム『タイトル』をリリースします。配信・会場先行・通販で聴けるので、ひとつ。今日はその中から、まだ誰も聴いたことのない曲をやります。」

「まだ誰も聴いたことがない」は、その日その場所にいる意味を作る最強のフレーズ。告知を先に置き、期待を作ってから演奏に入る。

⑤物販・次回告知（本編ラスト前） 本編最終曲の1つ前

約120字・約25秒

「終わったあと、場所で物販をやっています。Tシャツ・CD・タオルを並べているので、ぜひ見に来てください。買わなくても全然いいので、顔を見せに来てくれるのがいちばん嬉しいです。そして次のライブが〇月〇日、会場名です。またここから続けます。」

「買わなくていい」と先に言うとう物販に人が来る。売り込むほど足が止まる。次回日程はこのMCで必ず言う——投稿より記憶に残る。

⑥本編ラスト アンコール前の最終曲の直前

約74字・約15秒

「最後の曲です。今日はここまで来てくれて、本当にありがとうございました。この公演でいちばん伝えたかったこと。バンド名でした。聴いてください、『曲名』。」

アンコールがある前提でも「最後の曲です」と言い切る。ここで出し惜しみすると本編の終わりが締まらない。

⑦アンコール 再登場してすぐ。台本にしばらく、用意した方が絶対に良い場所

約103字・約25秒

「ありがとうございます。アンコール、ありがとうございます。準備してきた一言、または今の正直な気持ち。今日のこの景色は絶対に忘れません。次は〇月〇日、会場名で待っています。最後にもう1曲だけ、やらせてください。」

アンコールは感情が乗って長くなりがち。「1分以内」と決めて紙に書いておく。ここで泣いても構わないが、言うべきこと（次回日程）は先に言うておく。

ワンマンの要点：冒頭で「曲数・所要時間・休んでいいこと」を伝えと客席が長丁場に備えられる。**重い話は1公演に1回まで**（2回以上やると熱が戻らない）。告知はラスト前の1回にまとめ、次回日程はアンコールを待たずに言い切る。

フレーズのパーツ集（必要な行だけ台本に足す）

場面	フレーズ	使いどころ・メモ
名乗り	「ありがとうございます。 <u>バンド名</u> です。」	1曲目のあと。どんな型のMCでも最初はこれで始めて問題ない
会場への呼びかけ	「 <u>会場名</u> 、後ろの方まで見えてますか。大丈夫ですか。」	客席の奥まで意識を向けさせる。フロアが縦長の会場で効く
手拍子を誘う	「次の曲、手拍子いけたら一緒に叩いてください。」	曲の前に。「できたら」を付けると強制感が消える
一緒に歌ってほしい	「サビのところ、一緒に歌ってもらえたら嬉しいです。」	初見が多い対バンでは「歌える人は」と逃げ道を作る
テンポを落とす前	「ここからちょっとテンポを落として、ゆっくり聴いてください。」	緩急の合図。客席が息を整える時間になる
初見の人へ	「今日初めて観るって人、どのくらいいますか。ありがとうございます。」	挙手させると客席が能動的になる。対バン・フェスで有効
対バンへの感謝	「今日ご一緒した <u>対バン名</u> 、素晴らしい演奏をありがとうございました。」	名指しが鉄則。まとめて「対バンのみなさん」は印象に残らない
スタッフへの感謝	「 <u>会場名</u> のスタッフのみなさん、PAの <u>名前</u> さん、ありがとうございます。」	PA・照明の名前は当日リハで聞いておく。呼ばれる側は必ず覚えている
SNSの告知	「「 <u>バンド名</u> 」で検索したら出てくるので、フォローしてもらえたら嬉しいです。」	検索ワードを声に出す。アカウント名を読み上げても誰も覚えられない
音源の告知	「 <u>〇月〇日</u> に新しい音源を出します。サブスクで解禁するので、待っていてください。」	日付を先に言う。媒体名は後
物販の告知	「終わったら <u>場所</u> に立っています。買わなくていいので、顔を見せに来てください。」	「買わなくていい」が最も物販に人を呼ぶ
次回ライブの告知	「次のライブが <u>〇月〇日</u> 、 <u>会場名</u> です。フライヤーを持って帰ってください。」	日付・会場・持ち帰るものの3点をセットで
時間が押しているとき	「(MCを丸ごと飛ばして次の曲へ)」	押しているときに足す一言は無い。削るのが正解。感謝MCだけ残す
客席が少ないとき	「今日来てくれたみなさんのために、全部やります。」	「人少ないですね」は絶対に言わない。人数に触れず、来た人だけを見る
締めの一言	「またこの場所で会いましょう。 <u>バンド名</u> でした。」	バンド名で締めると最後にもう一度名前が残る

字数→秒数の早見表（1分270字）

字数	喋ると	合う場面
45字	約10秒	最終曲前の締め・名乗りだけ
70字	約15秒	1曲目のあとの名乗り／短い曲紹介
90字	約20秒	対バンの標準的なMC1回分
135字	約30秒	曲紹介＋ひとこと／メンバー紹介
180字	約40秒	感謝＋告知をまとめて
270字	約60秒	ワンマンの長めの1回（対バンでは長すぎる）

場面別・1回の目安

場面	目安	入れる内容
1曲目のあと（名乗り）	15～25秒	バンド名・会場名・主催への一言・曲数
中盤の曲紹介	15～30秒	曲を書いた状況だけ。意味は言わない
煽り・呼びかけ	5～10秒	1文で言い切る。長い煽りは冷める
感謝＋告知（ラスト前）	40～60秒	対バン→スタッフ→観客／次回・音源・物販
最終曲へ	10～15秒	一言＋バンド名＋曲名
ワンマンの深い話	30～60秒	転機・経緯。1公演に1回まで
アンコール	30～60秒	正直な気持ち＋次回日程
トラブルのつなぎ	20～40秒	状況説明＋別メンバーへ振る

MCの失敗の大半は「何を言うか」ではなく「何を言わないか」で決まる

MCで失点しないための10項目

言わない方がいい一言と、言い換え

MCのNGと言い換え

言わない方がいい一言	なぜダメか	代わりにこう言う
「練習できてないんですけど」	客席が演奏の粗を探し始める。保険をかけた瞬間に演奏の価値が下がる	(何も言わずに演奏する)
「今日体調悪くて」	心配させるだけで、できることは何もない	(言わない。本当に厳しいならスタッフにだけ伝える)
「人少ないですね」	来ている人を否定する一言になる	「今日来てくれたみなさんのために、全部やります」
「緊張してて何喋るか忘れました」	1回なら愛嬌、2回目からは準備不足	「今日は◯曲やります。よろしくお願いします」
「すみません、すみません」	謝罪の連発は場の温度を確実に下げる	(謝るのは最初の一度だけ。あとは進める)
内輪ネタ・メンバー間の私語	観客が置き去りになる。身内が笑うほど他が冷える	「(メンバー名)が◯◯で……」と、状況から説明して全員が分かる話にする
前の出演者と比べる発言	対バン・主催・会場すべてを敵に回す	「さっきの <u>出演者名</u> さんの <u>曲名</u> 、すごかったですね」
政治・宗教・下ネタ	一部を確実に不快にする。得るものが無い	(やらない)
長すぎる告知の連発	告知が3回あると、3回とも聞かれなくなる	(告知はラスト前の1回にまとめる)
「最後の曲です」のあとに長い挨拶	せっかく作った締まりが抜ける	(言いたいことは1つ前のMCで言い終えておく)

本番前のチェック

- ☐ MCを入れる場所をセットリストに書き込んだ
- ☐ 各MCの「次の曲へ繋げる1文」を決めた
- ☐ 対バン名とPA・スタッフの名前を確認した(読み方も)
- ☐ 声に出して1回読み、秒数を測った
- ☐ 各MCの「話し始めの1文」を決めた
- ☐ 告知は1回にまとめた(次回日程・音源・物販・SNS)
- ☐ 持ち時間に対してMC合計が1割を超えていない
- ☐ トラブル時に誰が喋るかを決めた

覚えておくこと：観客は「面白い話」を求めている。求められているのは熱量と人となりだけ。芸人になろうとせず、上の10項目を踏まないようにするだけで、MCの失敗はほぼ消える。

ワンマン・長尺用のMC配置シート(書き込み用・90分=14~18曲)

曲順	曲名	このあとにMCを入れる	話すこと(キーワードだけ)	秒数
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				