iPhoneで動画の全フレームを個別の写真として書き出す方法

60fpsで撮った10秒の4K動画は600枚の画像になります。iPhoneで全フレームを書き出す手順、保存容量の負担、そして選ぶべきアプリを実データで解説します。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: September 10, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/export-every-frame-of-video-as-photos-iphone



iPhoneで動画の全フレームを個別の写真として書き出すには、フレーム書き出し専用アプリが必要です。写真アプリにその機能はありません。**Video to Photo: Save Frames**はiOS 13.0以降で動く無料ツールで、各フレームを動画そのものの解像度で保存します。60fpsで撮った10秒の4Kクリップなら600枚の画像になります。

開示: *AppStoryo*は、*Video to Photo: Save Frames*を開発しているスタジオが運営しています。以下の比較は公開情報で検証できる基準に基づき、実在する競合アプリを名前で挙げています。

全フレームを書き出すと実際に何枚の写真になる?

クリップの長さにフレームレートを掛けるだけですが、結果はほぼ必ず想像より大きくなります。Appleが公開しているカメラ仕様には24、25、30、60、100、120フレーム毎秒での4K Dolby Vision撮影が記載されています。つまり30fpsの1分間は1,800枚の異なるフレームを持ち、同じ1分でも120fpsなら7,200枚です。すべて書き出すのは一括処理であり、1回のタップではありません。

この計算こそ専用ツールが存在する理由です。Video to Photo: Save Framesは1枚も書き込む前に間隔を決められます。全フレーム、3フレームごと、0.5秒ごと。だから引き受ける枚数を事前に確認できます。Video to Photo: Save FramesはApp Storeで無料です。

iPhoneの写真アプリが全フレームを書き出せないのはなぜ?

写真アプリはトリミングのために作られており、分解のためではありません。動画を画像の連番に変え

るメニュー項目は存在せず、よく使われる二つの代用手段はどちらもデータを失います。スクリーンショットはファイルではなく画面を取り込むため、3,840×2,160の動画は現行iPhoneの画面では1,179×2,556の画像になります。一時停止したLive Photoを共有しても、得られるのはキーフレーム1枚だけです。

フレーム書き出しアプリは別の経路を使います。AVFoundationは要求した時刻の配列を受け取り、それぞれに対して非同期で画像を返すジェネレータを提供しており、1,000フレームの書き出しが一度の処理で終わるのはこの仕組みのおかげです。ここで挙げたアプリはVideo to Photo: Save Framesを含め、すべてこの機能の上に成り立っています。

Video to Photo: Save Framesで全フレームを書き出す手順は？

アプリを開き、動画を選び、範囲の始点と終点を決め、間隔を選びます。全フレーム、Nフレームごと、N秒ごとのいずれかです。あとは書き出しを開始するだけ。画像は動画本来の解像度（最大8K）で写真ライブラリに入り、元の撮影日時、GPS、カメラ情報も引き継がれます。App Storeの説明は一括処理についてこう明記しています。

> Batch export: every N frames, every N seconds, or a range you choose.

この一文は2026年8月21日に取得した、App Storeで公開されている本アプリの説明文からの引用です。現行はバージョン1.0、23.1MB、iOS 13.0以降が必要で、44言語に対応します。2026年8月18日公開のため、評価はまだ付いていません。

全フレーム書き出しに必要な容量と費用はどれくらい？

4Kフレーム1枚は3,840×2,160ピクセル、つまり8.3メガピクセルで、ライブラリにある大半の写真より大きい計算です。30fpsの1分＝1,800フレームを掛ければ、書き出しはもう些細な作業ではありません。AppleはHEIFが同じ見た目の品質を保ちながらJPEGより高い圧縮率を持つと説明しており、PNGではなくHEIFを選ぶことが最終的な容量に最も効きます。

書き出しでiCloudの容量を超える場合、価格は公開されています。AppleのiCloud+料金一覧では米国の料金が50GBで月0.99ドル、200GBで2.99ドル、2TBで9.99ドルと示されています。日本には同じ段階の円建て価格があります。まず間引いた範囲だけ書き出し、必要な場合にのみ全フレームを書き出すほうが安く済みます。

どのフレームも同じに見えるとき、何を残すべき？

60fpsのクリップでは隣り合うフレームの間隔は16.7ミリ秒しかなく、隣接する画像同士の差は、その間の被写体ブレより小さいほどです。ほぼ同じ600枚を手で見比べる作業こそ全フレーム書き出しの実際の代償であり、ディスク容量ではありません。

二つの習慣でこれを減らせます。まず3枚または5枚ごとに書き出して間引いた組を確認し、そのうえで重要な2〜3秒だけを全フレームで書き出し直します。もう一つはシャープさの判定をソフトに任せることです。Video to Photo: Save Framesは端末内で判定を行い、連続したフレームの中で最もブレの少ない1枚を示します。スマートフォンの画面上では最も下しにくい判断です。

結局どのフレーム書き出しアプリを使うべき？

以下の4本はいずれも2026年8月21日にApp Storeの現行ページと照合しました。4本とも無料でダウンロー

ドでき、それぞれ得意な場面が異なります。

可逆圧縮のPNGと最小のダウンロード容量が欲しいならFrame Extractor: Video Photo

- Marco Tini、バージョン1.0、2026年7月24日更新、2.2MB。
- ページには範囲の一括書き出し（全フレーム、Nフレームごと、N秒ごと）を可逆PNGまたは軽量JPEGで行えると記載。
- iOS 17.0以降が必要で、対応言語は2言語のみ。
- App StoreでFrame Extractor: Video Photoを見る。

フィルムストリップ上の範囲指定と固定の間引き幅が欲しいならVideo Freezer: Frame Grabber

- Cow Cow Technologies LLC、バージョン1.2.1、2026年8月20日更新、10.9MB、11言語。
- Rangeモードは2つのマーク間の全フレーム、または2枚、5枚、10枚ごとを保存。
- iOS 17.0以降が必要で、評価は現時点で1件のみ。
- App StoreでVideo Freezer: Frame Grabberを見る。

AI支援の候補選びと長い実績が欲しいならVideo to Photo - Grab HD Pic

- Osawa Shunsuke、バージョン4.0.4、2026年8月15日更新、30.7MB、154件の評価で平均4.7。
- AI Best Shotが選択範囲を解析し、人物、ペット、風景の候補を提案。
- ページは「Save multiple frames at once」を月額または年額課金のPro機能に位置づけており、一括書き出しはサブスクリプションの内側。iOS 18が必要。
- App StoreでVideo to Photo - Grab HD Picを見る。

古いiPhoneで無制限の一括書き出しが必要ならVideo to Photo: Save Frames

- バージョン1.0、23.1MB、iOS 13.0以降。4本の中で最も要件が低い。
- フレーム数、秒数、範囲での一括書き出し。サブスクリプション、広告、透かし、書き出し上限のいずれもなし。
- 端末内でのシャープさ判定。EXIFの撮影日時、GPS、カメラ情報を保持。
- 評価は0件、リリースも1回だけで実績はまだない。実証済みの安定性を重視するなら、154件の評価があるアプリを選ぶ理由になる。
- App StoreでVideo to Photo: Save Framesを無料で入手。

全フレーム書き出しが向いていないのはどんなとき？

動画編集ソフトのほうが適した用途には向いていません。スローモーション、ストップモーションのループ、タイムラプスを作るなら素材は動画のまま扱うべきで、何千枚もの静止画に変換して戻すと音声とタイミングのメタデータが失われます。自分のものではないクリップにも向いていません。1フレームであっても他人の著作物であることに変わりはないからです。

さらに二つの制約をはっきり述べておきます。これらのアプリは端末上にあるものしか読み込まないため、iCloudに置かれた動画は先にダウンロードを終える必要があります。また、記録されていない情報を後から足せるツールは存在しません。1080pのクリップからは1080pの静止画しか得られません。以上の条件で問題なければ、Video to Photo: Save Framesが無料で書き出しを行います。

iPhoneのフレーム書き出しについて他に何が聞かれている？

30fpsで撮った30秒の4K動画は何枚の写真になりますか。

ちょうど900枚です。30秒×30フレーム毎秒＝900の異なるフレームだからです。同じクリップでも60fpsなら1,800枚、120fpsなら3,600枚になります。書き出し前に間隔を決めるかどうかが、扱える枚数と見返せない枚数の分かれ目です。

書き出したフレームは元動画の解像度を保ちますか。

アプリが画面ではなく動画ファイルを読む場合は保ちます。4K撮影なら3,840×2,160、1080p撮影なら1,920×1,080の静止画になります。スクリーンショットはそうなりません。表示されている内容を取り込むだけで、スマートフォンの画面は4Kより小さいためです。

全フレームの書き出しは無料ですか、サブスクリプションが必要ですか。

アプリによります。Video to Photo: Save Frames、Frame Extractor: Video Photo、Video Freezer: Frame Grabberはいずれもサブスクリプションなしの一括書き出しを掲げています。Video to Photo - Grab HD Picは複数フレームの同時保存を月額または年額課金のPro機能に含めています。

大量に書き出すときはどのファイル形式を選ぶべきですか。

枚数が多いならHEIF、互換性を優先するならJPEG、可逆の複製が必要な場合だけPNGです。Appleは同じ見た目の品質でHEIFのほうがJPEGより圧縮率が高いと述べており、8.3メガピクセルの画像1,000枚では形式の選択が他のどの設定よりも容量を左右します。

全フレームの書き出しでiCloudの容量が埋まりますか。

埋まる可能性があります。30fpsの4K動画1分は原寸1,800枚に相当し、iCloud写真は他の写真と同じように同期します。契約容量を超える場合、Appleが公開している米国価格は50GBが月0.99ドル、200GBが2.99ドル、2TBが9.99ドルです。

よく似た数百枚から最もシャープな1枚をどう選びますか。

先に間引き、それから判断します。5フレームごとに書き出して狙った瞬間を見つけ、その1秒だけを全フレームで書き出し直してください。Video to Photo: Save Framesは端末内でシャープさを順位づけし、連続フレームの中で最もブレの少ない1枚をサムネイル確認より速く示します。

撮影日時と場所は保持されますか。

Video to Photo: Save Framesでは保持されます。書き出された画像は元の撮影日時、GPS座標、カメラ情報を持ちます。他のアプリは扱いが異なるため、ライブラリを日付や場所で並べているなら大量処理の前にページを確認してください。

古いiPhoneでも動きますか。

Video to Photo: Save FramesはiOS 13.0以降で動作し、他の候補より数世代さかのぼれます。Frame ExtractorとVideo FreezerはどちらもiOS 17.0が必要で、Video to Photo - Grab HD PicはiOS 18が必要です。古い端末ではこの要件が答えを決めます。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). *iPhone*で動画の全フレームを個別の写真として書き出す方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ja/blog/export-every-frame-of-video-as-photos-iphone

© 2026 lapnito.cz s.r.o.