iPhoneで4K動画からフル解像度の写真を取り出す方法

4K動画のスクリーンショットは8.3メガピクセルのうち3.2しか残しません。コマはファイルから抽出し、iCloudの軽量コピーを確認しましょう。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: September 9, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone



iPhoneで4K動画からフル解像度の写真を得るには、スクリーンショットではなくVideo to Photo: Save Framesのようなフレーム抽出アプリで動画を開き、目的のフレームまで1コマずつ進めて、動画本来の3840×2160ピクセルで書き出します。スクリーンショットでは8.3メガピクセルではなく約3.2メガピクセルに制限されます。

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を用い、実在する代替アプリを名前で挙げています。

4K動画のスクリーンショットはなぜ細部の大半を失うのか?

スクリーンショットは画面を標本化し、ファイルを読まないからです。Appleの*iPhone 17 Pro*技術仕様では画面は2622×1206ピクセル、つまり3.16メガピクセルですが、4Kフレームは3840×2160、つまり8.29メガピクセルあります。一時停止した4K動画をスクリーンショットで撮ると記録された画素の約38パーセントしか残らず、しかも再生ヘッド、タイムライン、ステータスバーまで焼き込まれます。8Kで撮った素材はさらに深刻で、7680×4320は33.2メガピクセル、画面が表示できるのはその12分の1です。ファイルから抽出すれば画面を完全に迂回でき、Video to Photo: Save Framesのような道具はそのために存在します。

4つの方法のうち、フル解像度を保てるのはどれか?

4Kクリップから静止画を得る方法は4つあり、記録解像度を保つのは2つだけです。

- 一時停止した動画をスクリーンショット。速くていつでも使えますが上限は3.16メガピクセル。控えには足りますが、印刷や切り抜きには不向きです。
- 撮影中に静止画を撮る。同じ技術仕様に*4K*動画の録画中に8*MP*の静止画を撮影できると書かれています。写真処理系からの8メガピクセルですが、その瞬間にしか使えません。
- クリップをパソコンへ移してそこで書き出す。無料で確実ですが、数秒のために数ギガバイトを転送することになります。
- フレーム単位で正確なアプリで端末上で抽出する。ファイルを動かさずに4Kから3840×2160、8Kから7680×4320を得られる唯一の道です。

4番目の手順は、まともなアプリならどれも同じです。動画を選び、ドラッグではなく1コマずつ進め、出力形式を確認して保存する。Video to Photo: Save Framesでは3タップで、書き出しはJPEG、PNG、またはAppleがiOS 11から提供するHigh Efficiency Image File形式のHEICとして「写真」に入ります。

隣のコマではなく狙ったコマに止めるには？

ドラッグせず、1コマずつ進めることです。技術仕様は4K録画を24、25、30、60、100、120フレーム/秒、1080pのスローモーションを最大240フレーム/秒としています。120フレーム/秒なら1秒に120枚の異なるコマが入るため、幅2622ピクセルのタイムラインを指でなぞると1ミリあたり数十コマを通過します。

もう一つ、見えない罠があります。Appleの画像生成APIは許容誤差の初期値を正の無限大にしており、この設定を変えないアプリは要求したコマではなく最も近いキーフレームを返してよいことになります。圧縮の強い素材ではキーフレームが1秒離れることもあります。近いけれど選んだ瞬間ではない画像が返るのは、たいていこれが原因です。Video to Photo: Save Framesは許容誤差ゼロを要求し、1タップで1コマ進み、8倍までズームし、端末上で範囲内の鮮鋭度を比較するので、本当にピントが合ったコマを選べます。

iCloud写真が低解像度の動画を渡してくることがあるのはなぜ？

フル解像度の書き出しが甘く見える最大の原因はこれで、アプリのせいではありません。iCloud写真の資料は「ストレージを最適化」について明確です。iCloudは高解像度のオリジナルを保持し、容量を節約したバージョンが端末に残ります。端末に軽いコピーしかなければ、抽出元もそれになります。

対処は1分です。Wi-Fi環境で「写真」からクリップを開いて完全に読み込ませるか、容量に余裕があれば「ストレージを最適化」を切ります。iCloud写真のガイドが両方を説明しています。30フレーム/秒の4K動画60秒はおよそ400MBなので、即座には終わりません。オリジナルが端末にあればVideo to Photo: Save Framesでコマを抽出し、出力は元素材と1ピクセルずつ一致します。Live Photosも同じ確認が必要です。Appleはシャッターの前後1.5秒、およそ90コマを記録しますが、キー写真として提示するのは1枚だけです。

実際にどのフレーム抽出アプリを使うべきか？

評価の高い代替3本でほぼ足ります。以下の数値はすべて2026年8月20日にApp Storeの現行ページから読み取りました。

最小サイズと最も広い動画ソースが欲しいならFrame Grab

- 6.6MB、バージョン2.69、2026年8月14日更新、評価93件、平均4.4。
- 「写真」だけでなくミュージック、Podcast、TVの動画にも届きます。ここで挙げる他のアプリに

はできません。

- iOS 17.5が必要で、2024年の版を動かせない端末は除外されます。
- 書き出しサイズは初期値ではなく設定で、公開された説明が選択肢を列挙しています。

> Size: Actual size of original video / Half size of original video / Maximum 1920, 960 or 640 pixels

この一覧はFrame GrabのApp Store説明からの引用です。半分のサイズのままにすれば、告知もなく画素の4分の3を捨てたことになります。

サムネイル一覧から探したいならVideo To Photo / Image

- 無料、評価377件、平均4.8、2026年5月15日のバージョン2.41.2、32.7MB。
- 説明には動画全体のサムネイル表示、調整可能な間隔、PNGまたはJPG出力、一括保存が挙げられています。
- iOS 13から動作し、Video to Photo: Save Framesと同じ下限です。

HEIC出力を優先するならVideo to Photo: High Quality

- 無料、評価433件、平均4.6、2026年8月17日更新、26.1MB、iOS 15.6以降。
- ページには4Kでも元の解像度で書き出し、ファイルを小さく保つためHEICを用意すると書かれています。

1枚ではなく多数のコマが必要ならVideo to Photo: Save Frames

- 1タップ1保存ではなく、Nコマごと、N秒ごと、または指定範囲での一括書き出し。
- 元の撮影日、GPS座標、カメラ情報を保持するため、写真は今日ではなく撮影日の隣に並びます。
- iOS 13で動作し23MB、広告、サブスクリプション、透かし、書き出し上限はいずれもありません。
- 7680×4320まで書き出し、ネットワークに一切接続せず動作します。

月に1枚ならFrame Grabの6.6MBが軽い答えです。発表会から40枚抜くならVideo to Photo: Save Framesがその用途に作られています。

コマの抽出が適さないのはどんなときか?

欲しいコマがそもそも鮮明に記録されていないときです。被写体ぶれは画素に焼き込まれており、どの抽出アプリも取り消せません。720pのクリップはどのアプリで開いても1280×720です。撮影前も適しません。写真処理系の8メガピクセルはノイズとダイナミックレンジで動画のコマに勝ちます。ここで挙げた4本にAndroid版はないので、PixelやGalaxyでは別の道具が必要です。さらにVideo to Photo: Save Framesは評価ゼロのバージョン1.0で、非常に長い8Kファイルでは未知が残ります。

iPhoneでの4K動画コマ保存に関するよくある質問

書き出した写真の解像度はどうなりますか?

元動画とまったく同じです。1080pなら1920×1080、4Kなら3840×2160、8Kなら7680×4320になります。拡大補間は行われないので、より大きな画像が欲しければ高い解像度で撮影するしかありません。

書き出したコマが動画より甘いのはなぜですか?

考えられる原因は二つです。オリジナルがiCloudにあり端末には最適化されたコピーしかない場合と、そのコマ自体が被写体ぶれで、動いている間だけ問題なく見えていた場合です。オリジナルを読み込み、前後のコマを送ってください。120フレーム/秒なら鮮明なコマは2コマ先にあることが多いです。

コマの抽出にインターネットは必要ですか?

抽出自体には不要です。Video to Photo: Save Framesはネットワークアクセスを宣言せず、処理は端末上で行われます。ただしオリジナルがまだiCloudから読み込まれていない場合は事前に接続が必要です。含まれていない細部を軽いコピーから取り出すことはできません。

JPEG、PNG、HEICのどれで書き出すべきですか?

保存目的ならHEICです。AppleがiOS 11で導入したHigh Efficiency形式は同程度の画質を小さいファイルで保てます。古いソフトとの互換やウェブ投稿にはJPEG。PNGは可逆が必要なとき、たとえば文字が乗ったコマをさらに編集する場合だけにしてください。

クリップ全部のコマを一度に取り出せますか?

一括書き出しで可能です。Video to Photo: Save Framesは範囲内の全コマ、Nコマごと、N秒ごとに書き出せます。計算にはご注意を。60フレーム/秒の4Kを10秒なら600枚、1枚約3MBとして合計およそ2GBになります。

撮影した日付と場所は写真に残りますか?

アプリがメタデータを引き継ぐ場合だけです。単純な書き出しでは今日の日付になり位置情報もないため、ライブラリの末尾に並びます。Video to Photo: Save Framesは元の撮影日、GPS座標、カメラ情報を引き継ぐので、静止画は元の動画の隣に残ります。

スローモーションやLive Photosでも使えますか?

使えます。スローモーションは高フレームレートの通常動画なので、1080pの240フレーム/秒なら1秒あたり240コマが候補になります。Live Photosはフル解像度で約3秒の動きを含み、「写真」が示すキー写真だけでなくどのコマでも書き出せます。

透かしのない無料の選択肢はありますか?

いくつもあります。Video to Photo: Save Framesは広告、サブスクリプション、透かし、書き出し上限のいずれもなく無料で、Frame Grab、Video To Photo / Image、Video to Photo: High Qualityも無料で入手できます。特定の機能に頼る前に各ページのアプリ内課金欄を確認してください。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). *iPhone*で4K動画からフル解像度の写真を取り出す方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ja/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.