

ほんの寺子屋

# KDP手動出版の 基礎マニュアル

キットを使わずに、自分の手で出版する。  
この基礎が、キットを使いこなす力になります。

電子書籍 → 紙書籍 スクリーンショット画像つきで全手順

第1版（2026年7月）

発行：ほんの寺子屋 <https://honno-terakoya.com>

# はじめに — なぜ「手動」を学ぶのか

このマニュアルは、寺子屋出版キットを**使わずに**、KDPの画面を自分で操作して出版する手順を、実際の画面写真つきで解説するものです。

## 基礎を知っている人は、キットを使いこなせる

キットのボタンは、この手順を自動化したものです。一度でも自分の手で出版しておく、「いまキットが何をしてくれているのか」「エラーが出たときどこを見ればいいのか」がわかるようになります。**最初の1冊は手動で**——それが上達のいちばんの近道です。

## 全体の流れ

#	やること	使うもの
1	原稿を書き上げ、電子書籍用にWordの体裁を整える（目次など）	Word
2	表紙を作成する	画像（JPEG）
3	KDPで電子書籍の情報を入力する（タイトル・紹介文・キーワード）	KDPの画面
4	原稿と表紙をアップして電子書籍を出版する	Word+JPEG
5	原稿を紙書籍用の体裁にしてPDFにする	PDF
6	紙のページ数から表紙のサイズを計算し、表紙類（表・背・裏）を作る	計算ツール+ PowerPoint→PDF
7	KDPで紙書籍（ペーパーバック）を出版する	PDF×2

## ファイル形式の鉄則（つまりきの8割はここ）

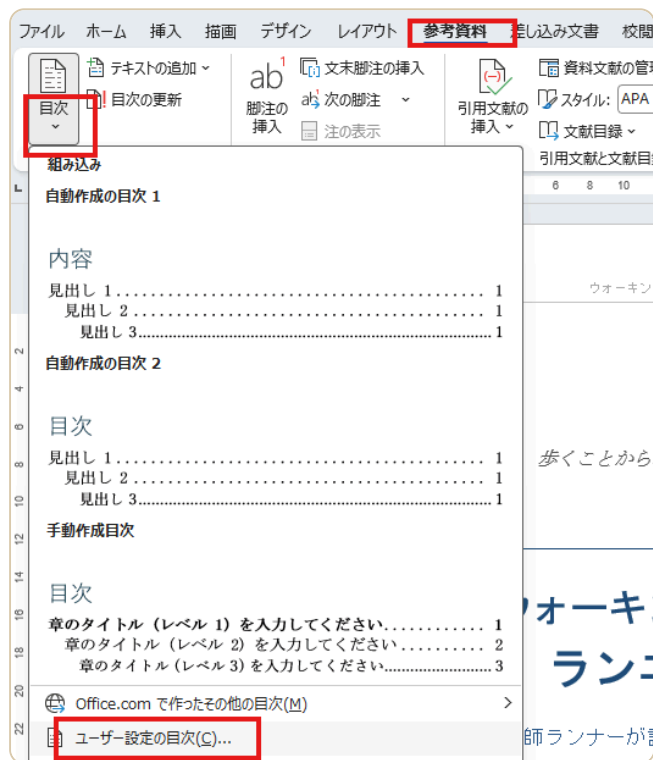
- ・電子書籍：原稿＝Word（docx）／表紙＝JPEG画像
- ・紙書籍：原稿＝PDF／表紙類＝PDF（表・背・裏がつながった1枚）

## Word原稿の目次を正しく作る（アップロードエラー対策）

電子書籍のWordをアップロードするとき、いちばん多いエラーが「目次」が原因のエラーです。Kindleは紙とちがってページ番号が存在しないため、ページ番号付きの目次を入れるとエラーや表示崩れの原因になります。次の設定で目次を作り直しておきましょう。

### 1 「参考資料」→「目次」→「ユーザー設定の目次」

Wordの上部メニューから **参考資料** タブ → いちばん左の **目次** → いちばん下の「**ユーザー設定の目次...**」を選びます。



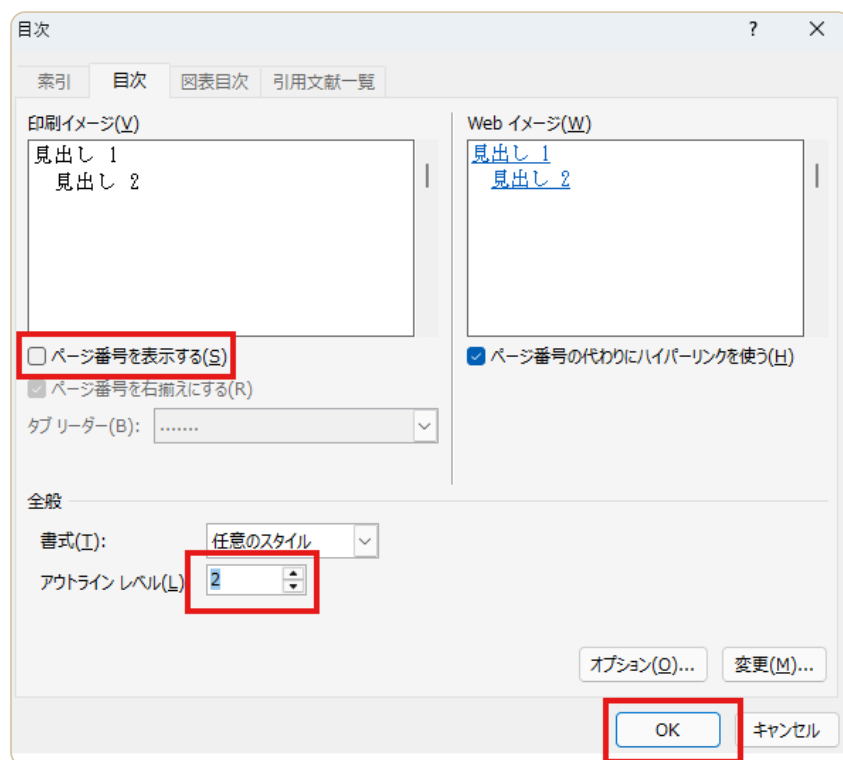
▲ 組み込みの目次（自動作成の目次1・2）は使わず、必ず「ユーザー設定の目次」から設定します。

## 2 「ページ番号を表示する」のチェックを外す

開いたダイアログで、次の2点を設定して OK :

- 「ページ番号を表示する」のチェックを外す（電子書籍にページ番号は無いため）
- アウトラインレベル=「2」を推奨（章と節までを目次に。深すぎる目次は読みにくい）

「ページ番号の代わりにハイパーリンクを使う」はチェックが入ったままでOKです（読者が目次から各章へ飛べるようになります）。



▲ この2か所（ページ番号を表示OFF・アウトラインレベル2）でエラーの大半は防げます。既に目次がある場合は「この目次を置き換えますか？」→「はい」。

**それでもエラーが出るときは：**目次をいったん削除してアップロードしてみる→通れば目次が原因です。上の設定で作り直してください。見出しは Wordの「見出し1」「見出し2」スタイルで付けておくと、目次に自動で拾われます。

## 電子書籍 | ①本の詳細を入力する

kdp.amazon.co.jp にログインし、「+ 作成」→「電子書籍 (マンガ以外)」を選ぶと、「Kindle 本の詳細」の入力ページが開きます。上から順に埋めていきます。

### 1 言語・タイトル・フリガナ・ローマ字

言語は「日本語」。本のタイトル・フリガナ (カタカナ)・ローマ字を入力します。サブタイトルも同様に3点セットで。出版後にタイトルは変更できないので誤字に注意。

言語	本が書かれている主要言語を選択します。サポートされる言語
	日本語
<b>本のタイトル</b>	
	表紙に書かれているとおりのタイトルを入力します。サブタイトルを追加すると、タイトルとサブタイトルの間にコロン (:) が挿入されます。出版後はこのフィールドの情報を更新できないため、移行する前に誤字脱字がないか確認します。本のタイトルのガイドライン
本のタイトル	ウォーキングから始めるランニング入門
タイトルのフリガナ	本のタイトルのフリガナをカタカナで入力してください。 ウォーキングカラハジメルランニングニュウモン
ローマ字	本のタイトルをローマ字または英語で入力してください。括弧、ピリオド、コンマ、アポストロフィなど、一部の記号は使用できません。 Wokingu kara hajimeru ranningu nyumon
サブタイトル (オプション)	医師ランナーが設計するゼロからの12週間
サブタイトルのフリガナ (オプション)	本のサブタイトルのフリガナをカタカナで入力してください。 イシランナーガセッケイスルゼロカラノジュウニシュウカン
サブタイトルのローマ字 (オプション)	本のサブタイトルをローマ字または英語で入力してください。括弧、ピリオド、コンマ、アポストロフィなど、一部の記号は使用できません。 Ishi ranna ga sekkei suru zero kara no 12 shukan
レーベル (オプション)	レーベルは、コンテンツの種類、特定のジャンル、その他の特徴を分類するために使用します (例: ◎文庫、**ノベルズ、△△ブックス)。

▲ ローマ字は「Wokingu kara hajimeru...」のようにヘボン式でOK。括弧・ピリオド・カンマなど一部記号は使えません。

## 2 レーベル・シリーズ・版

レーベル（出版社名のようなもの）を名前・フリガナ・ローマ字で入力。シリーズものなら「シリーズ」も。版は空欄でかまいません。

<b>レーベル (オプション)</b> レーベルは、コンテンツの種類、特定のジャンル、その他の特徴を分類するために使用します (例: ◎文庫、**ノベルズ、△△ブックス)。	<input type="text" value="和文庫"/>
<b>レーベルのフリガナ (カタカナ) (オプション)</b> 本のレーベルのフリガナをカタカナで入力してください。	<input type="text" value="ワユウブンコ"/>
<b>レーベル (ローマ字) (オプション)</b> 本のレーベルのフリガナをローマ字で入力してください。	<input type="text" value="wayuubunko"/>
<b>シリーズ</b> シリーズ名と巻数は、シリーズに含まれる別の本を読者が Amazon で探すときに役立ちます。	
<b>シリーズ情報 (オプション)</b>	
<input type="text" value="シリーズのタイトル"/>	<input type="text" value="巻数"/>
<input type="text" value="シリーズタイトルのフリガナ"/>	
<input type="text" value="シリーズ名 (ローマ字)"/>	
<b>版</b> 読者は版を見ることで、その本が最初のバージョンか、更新されたバージョンかを判別できます。注: 本が公開された後にこれを変更することはできません。 <a href="#">新しい版の基準</a> ↓	
<b>版 (オプション)</b>	<input type="text"/>

▲ レーベルは全部の本で同じ名前を使うと、あなたの「棚」として育っていきます。

### 3 著者・内容紹介

著者名（ペンネーム可）を氏名・フリガナ・ローマ字で。内容紹介はAmazonの商品ページに表示される「売り文句」です。太字や改行で読みやすくしたい場合は、入力欄の「<>ソース」を押してからHTML形式（<p>や<b>入りの文章）を貼り付け、もう一度「<>ソース」を押して表示を確認します。

The screenshot shows three sections of the Amazon product page form:

- 著者 (Author):** A section with a title and instructions. It contains three input fields for author names: "西村拓也", "ニシムラタクヤ", and "Nishimura Takuya".
- 著者等 (Author(s)):** A section for adding up to 9 authors. It includes a dropdown menu set to "著者", a "氏名" (Name) input field, a "フリガナ" (Kana) input field, a "ローマ字 (半角英字)" (Romanized name) input field, and a "削除" (Delete) button. A "他を追加" (Add others) button is also present.
- 内容紹介 (Description):** A section for the product description. It includes a rich text editor with a toolbar containing "B", "I", "U", "List", "Link", and "Source" icons. The "Source" button is highlighted. The text area contains HTML-formatted text: 

```
<p><b>【運動ゼロでも大丈夫。歩くことから、12週間で「30分走れる体」へ】</b></p><p>「自分は運動が苦手だから」「もう若くないから」「どうせ三日坊主だから」。<b> />そう思って、走ることをあきらめていませんか。</p><p>でも、それはあなたの意志が弱いからではありません。<b> />多くの人がつまずく理由は、たったひとつ。<b>準備をしないまま、いきなり走り出してしまう</b>からです。</p>
```

▲ 内容紹介の左上に「ソース」ボタンがあります。ふつうの文章をそのまま打ち込んでもOK。

## 4 権利・対象読者・マーケットプレイス

「私は著作権者であり…」を選択。露骨な性的表現「いいえ」。対象年齢は空欄でOK。主なマーケットプレイスは「Amazon.co.jp」。

出版に関して必要な権利	<input checked="" type="radio"/> 私は著作権者であり、出版に関して必要な権利を保有しています。出版に関して必要な権利とは？ <input type="radio"/> これはパブリックドメインの作品です。パブリックドメインの作品とは？
主な対象読者	<p><b>露骨な性的表現を含む画像またはタイトル</b> 本の表紙または本文に露骨な性的表現を含む画像が含まれていますか？または本のタイトルに露骨な性的表現を含む言葉が含まれていますか？詳細は、<a href="#">こちら</a>をご覧ください。</p> <p><input type="radio"/> はい <input checked="" type="radio"/> いいえ</p> <p><b>対象年齢 (オプション)</b> 児童およびヤングアダルト向けの本には、適切な年齢帯をお選びください。他の本については、年齢帯を空白のままにしてください。</p> <p>最少年齢 <input type="text" value="選択"/> 最高年齢 <input type="text" value="選択"/></p>
主なマーケットプレイス	<p>本の主な販売場所を選択します。主なマーケットプレイスを変更すると、希望小売価格に影響する可能性があります。本を出版する前に、希望小売価格を確認してください。</p> <p><input type="text" value="Amazon.co.jp"/></p>
カテゴリー	<p>本を説明するカテゴリーを最大3つ選択します。注: まず、主なマーケットプレイスと対象読者を選択する必要があります。<a href="#">カテゴリーとは？</a></p> <p><input type="button" value="カテゴリーを選択"/></p>

## 5 カテゴリーを3つ選ぶ

「カテゴリーを選択」を押すとダイアログが開きます。ドロップダウンで 大分類→小分類とたどり、本に合う場所を**最大3つ**選んで保存します。

### カテゴリー

以下のドロップダウンメニューでカテゴリーとサブカテゴリーを選択して、本の主題を最も正確に説明する最大3つのカテゴリー掲載場所を検索します。本はAmazonストアのこれらの場所に表示されます。 [カテゴリーを選択するためのヒント](#)

Kindle本 › Kindle本 › 暮らし・健康・子育て › 美容・ダイエット › ダイエット リセット

カテゴリー	場所
Kindle本	<b>ダイエット</b>
暮らし・健康・子育て	<input checked="" type="checkbox"/> エクササイズ
美容・ダイエット	<input type="checkbox"/> 低インシュリンダイエット
ダイエット	<input type="checkbox"/> 食事療法

[別のカテゴリーを追加](#)

**1個のカテゴリーを選択済み (全3個の掲載場所のうち)**  
Kindle本 › Kindle本 › 暮らし・健康・子育て › 美容・ダイエット › ダイエット › [エクササイズ](#) | [削除](#) ✕

[キャンセル](#) [カテゴリーを保存](#)

▲ 例：Kindle本 › 暮らし・健康・子育て › 美容・ダイエット › ダイエット › エクササイズ。ライバルが少なく、かつ内容に合うカテゴリーを選ぶと上位に表示されやすくなります。

### カテゴリー

本を説明するカテゴリーを最大3つ選択します。注：まず、主なマーケットプレイスと対象読者を選択する必要があります。[カテゴリーとは? >](#)

**本の現在のカテゴリー**  
Kindle本 › Kindle本 › 暮らし・健康・子育て › 美容・ダイエット › ダイエット › [エクササイズ](#)

[カテゴリーを編集](#)

▲ 保存すると「本の現在のカテゴリー」に表示されます。

## 6 キーワード7つ・発売オプション

読者がAmazonで検索しそうな言葉を、1枠に2~4語ずつ・最大7枠入れます。発売オプションは「本の発売準備ができました」のままでOK。入力できたら「保存して続行」。

### キーワード

本の固有の特性を強調するキーワードを最大7つ選択します。キーワードは通常、利用者がAmazonで本の検索を絞り込むために使用する最大50文字の短いフレーズです。例: 中世のファンタジー [キーワードの選択方法](#) ↓

#### キーワード (オプション)

ジョギング 初心者 始め方 大人

運動不足 解消 40代 50代 ダイエット

走り方 フォーム 膝 痛くない

有酸素運動 効果 健康 習慣化

ジョグ 30分 続けて走る 練習メニュー

マラソン 完走 トレーニング 初心者

中高年 運動 ゼロから 三日坊主 克服

### 本の発売オプション

#### 本の発売準備ができました

出版用に提出すると、販売が開始されるまでに最大72時間かかる場合があります。この間、本を編集することはできません。 [販売のタイムラインの詳細](#)

Kindle 本を予約注文用に設定します。 [KDPの予約注文はどのような場合に適していますか?](#) ↓

▲ 例: 「ジョギング 初心者 始め方 大人」。タイトルに入っていない言葉を優先して入れるのがコツ。

## 電子書籍 | ②原稿と表紙をアップして出版する

## 1 原稿 (Word) をアップロード

「Kindle 本のコンテンツ」ページ。ページを読む方向は「左から右 (横書き)」 (縦書きの小説などは右から左)。「原稿をアップロード」からWordファイル (docx) を選びます。DRMは「はい」のままでOK。

The screenshot shows the 'Kindle 本のコンテンツ' (Kindle Book Content) page. It has three tabs: 'Kindle 本の詳細' (Kindle Book Details) which is completed, 'Kindle 本のコンテンツ' (Kindle Book Content) which is the active tab, and 'Kindle 本の価格設定' (Kindle Book Price Setting) which is not started. The '原稿' (Manuscript) section contains instructions for uploading KPF files and a dropdown menu for 'ページを読む方向' (Page reading direction). The '左から右 (横書き)' (Left to right (Horizontal)) option is selected and highlighted with a red box. Below it is a yellow '原稿をアップロード' (Upload manuscript) button. A green notification box states: '原稿 (ウォーキングから始めるランニング入門\_KDP電子書籍.docx) を正常にアップロードしました' (Manuscript uploaded successfully). At the bottom, there is a question about DRM: 'デジタル著作権管理 (DRM) をファイルに適用しますか?' (Apply digital rights management (DRM) to the file?). The 'はい。デジタル著作権管理を適用します' (Yes. Apply digital rights management) option is selected and highlighted with a red box.

▲ 「正常にアップロードしました」が出れば第一関門クリア。ここでエラーが出たら第1章の目次設定を見直してください。

## 2 表紙 (JPEG) をアップロード・AI申告

電子書籍の表紙は**JPEG画像** (推奨2,560×1,600px、最低1,000×625px)。「参照」からアップロードします。

その下の「AI生成コンテンツ」は**正直に申告**します。AIで本文を作った場合は「はい」→テキストのツール名 (例: CLAUDE)、表紙をAIで作った場合は画像のツール名 (例: CHATGPT) を入力。申告しても問題なく出版できます。

**Kindle 本の表紙** 表紙ファイルをアップロードしてください。画像の寸法は 1,000 x 625 ピクセル以上にしてください。画像の最大の寸法は 10,000 x 10,000 ピクセルです。

 [参照](#)

✔ 表紙のアップロードに成功しました。

---

**AI生成コンテンツ** Amazon では、コンテンツ作成における人工知能 (AI) ツールの使用に関する情報を収集しています。AI生成コンテンツとは何ですか? ~

本のテキストや画像の作成、または翻訳で AI ツールを使用しましたか?

**はい**

テキスト

作品中 AI 生成テキストの作成に使用したツールは何ですか?

---

画像

作品中 AI 生成画像の作成に使用したツールは何ですか?

---

翻訳

**いいえ**

### 3 プレビューで確認・ISBNは空欄でOK

「プレビューアーを起動」で、実際のKindle表示を確認します（目次のリンク・図の位置・文字化けをチェック）。Kindle本にISBNは不要なので空欄のまま。アクセシビリティの質問は当てはまるものを選択します。

プレビューアーを起動

ダウンロード版プレビューアーのオプション

Kindle で本を直接表示する、または Kindle Previewer を使用して本を表示するには、以下の手順に従います。最適な表示のために、Kindle Previewer を使用することをお勧めします。Kindle Previewer のダウンロード

1. 変換された本のファイルをダウンロードします: HTML
2. コンピューター上でプレビューするには、Kindle Previewer をダウンロードし、このツールで本を開きます。
3. Kindle でプレビューするには、本のファイルを Send-to-Kindle メールアドレスに送信します。MOBI やその他のファイルを表示する場合は、Kindle Previewer を使用してこれらの形式をエクスポートすることができます。詳細

Kindle 電子書籍 ISBN (オプション)

Kindle 本に ISBN は不要です。ISBN とは ~

出版社 (オプション)

出版社 (ローマ字) (オプション)

主コード (オプション)

アクセシビリティ機能

これにより、電子書籍のアクセシビリティ機能に関する詳細情報が読者に提供されます。これらの機能は、本の商品詳細ページで確認できます。アクセシビリティが読者にとって重要である理由について説明します。

画像にアクセスできますか? アクセシビリティ可能な画像を持つことの意味について説明します。

- 情報を提供する画像に代替テキストや詳細な説明が含まれているかどうかわかりません。
- 情報を提供する画像のいずれにも、代替テキストや詳細な説明が含まれていません。
- 情報を提供する画像の一部に代替テキストや詳細な説明が含まれています。
- 情報を提供する画像のすべてに代替テキストや詳細な説明が含まれています。

#### 4 価格を設定して「出版」

「Kindle 本の価格設定」ページ。**KDPセレクトに登録**（Kindle Unlimited読み放題の対象になり、読まれたページ数でも収入が入る）、出版地域は「すべての地域」、ロイヤリティは**70%**を選び、希望小売価格を入力（70%は¥250～¥1,250の範囲）。最後に「Kindle本を出版」ボタンを押します。

**KDP セレクトへの登録** より多くの読者を獲得しましょう。販売機会を拡大しましょう。(オプション)  
KDP セレクトは、Kindle 本の 90 日間の無料プログラムです。割引や、Kindle Unlimited などのキャンペーンへの参加が可能です。 [ルールと要件](#) ↓

KDP セレクトに本を登録する

**出版地域** この本を販売する権利がある地域を選択します。これにより、本が販売可能な場所が決まります。どの地域オプションを選択すればよいですか？

すべての地域 (全世界での権利) 全世界での権利とは何ですか? ↓

特定の出版地域 特定の出版地域での権利とは何ですか? ↓

**主なマーケットプレイス** 以下の価格設定は、「詳細」タブで選択した主なマーケットプレイスに基づいています。主なマーケットプレイスを変更するには、「詳細」タブに戻り、選択しなおします。主なマーケットプレイスを変更する場合は、本を出版する前に希望小売価格を再確認してください。

Amazon.co.jp ↓

**価格設定、ロイヤリティ、配信** ロイヤリティ プランを選択し、下に Kindle 本の希望小売価格を設定します。価格設定とロイヤリティの仕組み

35%  70%

**変換後のファイルサイズは 0.35 MB.**

マーケットプレイス	希望小売価格	配信コスト	レート	ロイヤリティ
Amazon.co.jp	480 JPY ¥99 ~ ¥20000 の範囲で希望小	¥1 JP の税抜き価格:	70%	¥305

▲ 例：480円 → ロイヤリティ約305円/冊。発売記念で99円（35%）にして初速を作る作戦もあります。

## 5 提出完了！そのまま紙書籍へ

「おめでとうございます！」が出れば電子書籍の提出は完了。審査は最大72時間です。この画面の「紙書籍の作成を始めましょう」を押すと、いま入力した内容を引き継いだまま紙書籍（ペーパーバック）の作成に進めます。



## 紙書籍 | ①詳細はカテゴリーの再選択だけ

紙書籍（ペーパーバック）の「詳細情報」ページは、電子書籍の内容がすでに入った状態で始まります。タイトル・著者・内容紹介などはそのままOK。

### 1 カテゴリーを選び直すだけで完了

唯一やり直しが必要なのが**カテゴリー**です（紙の本は電子と分類体系が少し違うため）。「カテゴリーを編集」から、電子書籍のときと同じ要領で選び直せば、最初の入力ページは完了です。「保存して続行」。

#### カテゴリー

本を説明するカテゴリーを最大3つ選択します。注: まず、主なマーケットプレイスと対象読者を選択する必要があります。  
[カテゴリーとは? >](#)

#### 本の現在のカテゴリー

本 > 暮らし・健康・子育て > 美容・ダイエット > ダイエット > [エクササイズ >](#)

[カテゴリーを編集](#)

お客様の本がこれらのいずれかのタイプに分類される場合 当てはまるものをすべて選択してください。

- コンテンツが少ない本 (日記、ノートブック、スケジュール帳など) [コンテンツが少ない本とは何ですか? >](#)
- 大活字本 (コンテンツのフォントのサイズが 16 ポイント以上) [大活字本とは何ですか? >](#)

▲ 「本 > 暮らし・健康・子育て > …」のように、頭が「Kindle本」ではなく「本」になります。

## 2 ISBNを無料で取得・印刷オプション

「ペーパーバックのコンテンツ」ページ。紙の本にはISBNが必要ですが、「**無料のKDP ISBNを使用**」  
→「**ISBNを取得**」を押すだけで自動で割り当てられます。

印刷オプションは、文字中心の本なら「**本文モノクロ (碎木パルプ紙)**」がおすすめ（印刷コストが安く、小説など日本の文庫に近い紙質）。

**ペーパーバックの詳細情報** 完了 | **ペーパーバックのコンテンツ** 設定中... | **ペーパーバックの価格設定** 開始されていません...

**ISBN**

KDP で本に ISBN が自動的に割り当てられるようにすることも、すでに購入済みの ISBN を追加することもできます。ISBN は、小売業者、図書館、取次会社が本を検索して特定するために使用する固有の ID です。各本と各フォーマット (電子書籍とペーパーバックなど) にはそれぞれ独自の ISBN があります。ISBN オプションを比較する

**無料の KDP ISBN を使用**

**ISBN を取得** 無料の KDP ISBN が割り当てられました:  
ISBN: 9798185640432  
出版社名: Independently published

独自の ISBN を追加

**印刷オプション** 本を印刷する方法を選択します。最も一般的な設定が事前に選択されていますので、すぐに始められます。印刷コストはどのように計算されますか?

**インクと用紙のタイプ**  
原稿を印刷するインクと用紙のタイプを選択します。

本文 (白黒) 用紙 (クリーム)

本文 (白黒) 用紙 (白)

**本文モノクロ (碎木パルプ紙)**

本文 (標準カラー) 用紙 (白)

CHAPTER 1.  
Down the Rabbit-Hole

### 3 判型ほかの設定

判型は148 x 210 mm (A5)、裁ち落とし=なし、表紙仕上げ=光沢なし (お好み)、ページを読む方向=左から右 (横書き)。

**判型**  
[希望する本の高さや幅を選択します。](#)

判型  
148 x 210 mm ( 5.83 x 8.27 イン...

**裁ち落とし設定**  
画像やイラストを原稿のページの端ぎりぎりまで印刷する場合は、「裁ち落とし」を選択します。それ以外の場合は、「落としなし」を選択します。 [詳細](#)

裁ち落としなし  裁ち落とし (PDF のみ)

**❶** 裁ち落としは、印刷用 PDF のような固定フォーマットのファイルでのみサポートされます。

**ペーパーバックの表紙仕上げ**  
[本の表紙をラミネートする方法を選択します。](#)

光沢なし  光沢あり

**ページを読む方向**  
[本を読みたい方向を選択します。](#)

左から右 (横書き)  右から左 (縦書き)

▲ ここで選ぶ判型・用紙が、次章の「表紙サイズ計算」の前提になります。

## 紙書籍 | ②表紙のサイズを計算してPPTで作る（最重要）

紙の表紙は「表紙・背表紙・裏表紙がつながった1枚のPDF」です。背表紙の幅は本のページ数（＝厚み）で変わるため、毎回サイズを計算して PowerPointのスライドサイズを設定する必要があります。ここが紙書籍でいちばん細かい作業です。

### 1 KDPの表紙計算ツールで幅を出す

ブラウザで [kdp.amazon.co.jp/cover-templates](http://kdp.amazon.co.jp/cover-templates) を開き、左の欄に入力します：綴じ＝ペーパーバック／本文＝白黒／用紙＝碎木パルプ紙／左から右／ミリメートル／判型＝148 x 210 mm／ページ数＝本文PDFのページ数 → 「サイズの計算」。

印刷用の表紙計算ツールとテンプレート

表紙ファイルの正確な寸法を確認するには、計算ツールを使用してください。テンプレート (PDF および PNG) をダウンロードして、画像編集ソフトウェアでガイドレイヤーとして使用することもできます。\*提出するPDFファイルにはテンプレートが含まれないよう、元のファイルのレイヤーから削除してください。ペーパーバックの要件について詳しくご覧ください。

#	内容紹介	幅 (mm)	高さ (mm)	#	内容紹介	幅 (mm)	高さ (mm)
1	全表紙	316.2	216.35	6	背表紙	13.85	210
2	表表紙	148	210	7	背表紙のセーフエリア	10.67	203.65
3	セーフエリア	144.82	203.65	8	背表紙マージン	1.59	1.59
4	載ち落とし	3.17	3.17	9	バーコードマージン	6.35	6.35
5	マージン	3.17	3.17				

本の情報の入力

綴じのタイプ  
ペーパーバック

本文タイプ  
白黒

用紙タイプ  
碎木パルプ紙

ページを読む方向  
左から右

測定単位  
ミリメートル

本文の判型  
148 x 210 mm

ページ数  
232

サイズの計算

テンプレートをダウンロード

▲ 右の表の「全表紙」の幅(mm)がスライドの幅になります（例：232ページ → 316.2mm）。高さは216.35mmで固定です。

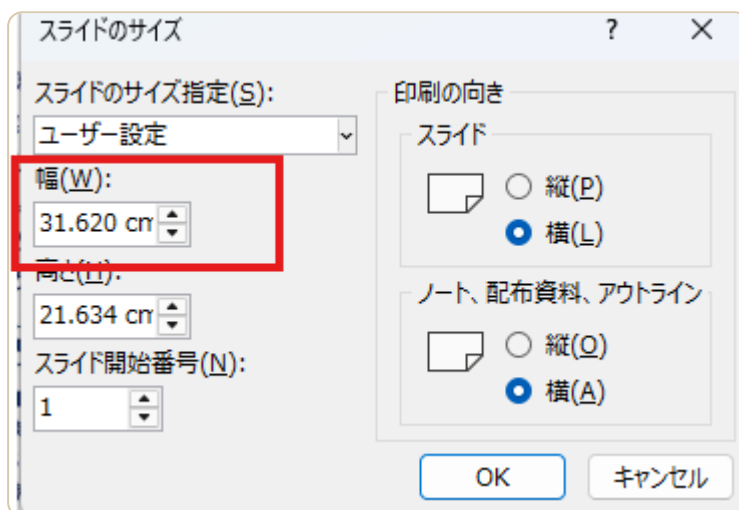
## 2 PowerPointのスライドサイズに設定する

表紙用のPowerPointを開き、**デザイン** → **スライドのサイズ** → **ユーザー設定のスライドのサイズ...**を選びます。



▲ デザインタブの右端にあります。

幅に、さっき計算した値を**cmに直して**入力します ( $\text{mm} \div 10 = \text{cm}$ 。例：316.2mm → **31.62cm**)。高さは21.635cm (=216.35mm)。向きは「横」。



▲ 単位の変換を忘れずに。「最大化/サイズに合わせて調整」と間かれたら「サイズに合わせて調整」を選ぶと配置が崩れにくいです。

## 3 表・背・裏を配置してPDFで保存

スライドの右半分に表紙・中央の帯に背表紙（タイトル+著者名）・左半分に裏表紙を配置します。裏表紙の右下は**バーコードが自動で入るので空けておく**こと。できたら「ファイル → エクスポート → PDF/XPS」で**PDF保存**します。

**キットならここは全自動**：寺子屋出版キットの②ボタンは、この「ページ数を数える→計算ツールで幅を出す→PPTのサイズを変える」を自動でやっています。一度手でやっておくと、ありがたみと仕組みの両方がわかります。

## 紙書籍 | ③原稿PDFと表紙PDFをアップして出版する

### 1 原稿PDFと表紙PDFをアップロード

紙書籍の原稿はPDF（A5・見開き余白・ページ番号入りに整えたもの）、表紙も第5章で作ったPDFをアップロードします。「表紙にバーコードが含まれていますか？」は**チェックを入れない**（オフにしておくとAmazonが自動でバーコードを追加してくれます）。

**原稿**

原稿 (本の本文コンテンツなど) をアップロードします。ファイルが上記で選択した判型と裁ち落としの設定と一致していることを確認してください。承認されているファイル: PDF、DOCX、HTML、または RTF。原稿ファイルのチェックリストを確認

原稿をアップロード

✔ 原稿 **ウォーキングから始めるランニング入門\_KDP紙書籍\_見開き.pdf** を正常にアップロードしました  
ファイルを処理しています...

---

**表紙**

本の表紙として使用する PDF をアップロードします。表紙を作成する方法については、[こちら](#)をご覧ください。または表紙作成の参照として使用する KDP テンプレートを [こちら](#) でダウンロードしてください。

表紙をアップロード (PDF のみ)

表紙ファイルをアップロード

✔ 表紙のアップロードに成功しました。  
ファイルを処理しています...

表紙にバーコードが含まれていますか? チェックボックスをオフにしておくと、バーコードが追加されます。

はい、表紙にバーコードが付いています。バーコードのサイズとその位置の詳細

## 2 AI申告と印刷プレビュー

AI生成コンテンツの申告は電子書籍と同様に正直に。そのあと「プレビューアを起動」を押します（読み込みに少し時間がかかります）。

**AI 生成コンテンツ**

Amazon では、コンテンツ作成における人工知能 (AI) ツールの使用に関する情報を収集しています。  
AI 生成コンテンツとは何ですか? ↓

本のテキストや画像の作成、または翻訳で AI ツールを使用しましたか?

はい

テキスト

一部のセクション (最小限の編集あり、また... ↓

作品で AI 生成テキストの作成に使用したツールは何ですか?

CLAUDE

---

画像

1 つまたはいくつかの AI 生成画像 (最小限... ↓

作品で AI 生成画像の作成に使用したツールは何ですか?

CHATGPT

---

翻訳

なし ↓

いいえ

**本のプレビュー**

アップロードした原稿、原稿ファイルをプレビューし、問題がないか確認してください。ファイルのガイドラインと仕様の詳細はこちらをご覧ください。

プレビューアを起動

### 3 印刷プレビューを確認して「承認」

表紙・背表紙・本文が枠（ガイド）に収まっているかを確認します。文字が点線の枠からはみ出していないか確認してください。右下の「承認」を押します。

レビュー

印刷できないマークアップ (HTML形式のタグによる書体や修飾) を原稿から削除しました。各ページを見直して、デザインに影響が生じていないかを確認してください。

3 4 5 6

品質チェック

出版する本を提出すると、Amazonでは機械学習、自動化、および調査担当者の専門チームを組み合わせて、品質審査を行います。Amazonでチェックし、一般的なファイル却下の対象とする項目には、背表紙テキスト、裁ち落とし、マージン、埋め込みフォントなどがあります。ガイドラインを確認して、ファイルがAmazonの仕様を満たしていることを確認してください。

バーコードがテキストと重ならないようにしてください。Amazonの本の注文では Transparency コードが含まれることがあります。このコードはQRコードに似ており、ISBNバーコードの上に表示されます。バーコードの問題 問題が選択されていません

見開きページ表示 サムネイル表示 ページ範囲: 表紙 / 232  ガイド

印刷プレビューアを終了 **承認**

▲ 左に警告が出ることがありますが、内容を読んで問題なければ承認して進めます（バーコードと文字が重なっている場合などは修正が必要）。

#### 4 価格を設定して「出版」

紙書籍は印刷コストが差し引かれるため、電子より高めの価格になります。画面に最低価格が表示されるので、それ以上で設定します。

### 価格設定、ロイヤリティ、配信

販売する本の希望小売価格を入力します。以下のマーケットプレイスで購入できるようになります。ロイヤリティを計算するには、希望小売価格にロイヤリティレートを掛けます。次に、印刷コストを差し引きます。価格設定とロイヤリティの仕組み

**i** この本を外部流通プログラムに登録するには、Amazonの現在の要件を満たしている必要があります。要件の表示:

マーケットプレイス	希望小売価格 + 想定付加価値税 (VAT)	印刷コスト	<input checked="" type="checkbox"/> RETAIL レート	<input type="checkbox"/> EXPANDED_DISTRIBUTION_CHANNEL レート	ロイヤリティ
JP (主なマーケットプレイス)	希望小売価格 ¥ 1480 JPY 最低 ¥1,078、最大 ¥1,628 ¥30,000 この価格がすべてのマーケットプレイスの基準となります	¥647	60%		¥241
AU	\$ 13.99 AUD 最低 \$13.99、最大 \$350.00 JPに基づくお勧め	\$7.27	60%		\$1.13

以下の希望小売価格は、以前に入力した価格に基づいて換算されています。

▲例：1,480円 → 印刷コスト647円を引いてロイヤリティ約241円。最低価格（この例では1,078円）を下回る設定はできません。

「ペーパーバックを出版」を押すと提出完了。紙は審査に最大10営業日かかる場合があります。

ペーパーバックが提出されました



**ウォーキングから始めるランニング入門: 医師ランナーが設計するゼロからの12週間**  
著: 西村拓也  
¥1480 JPY

**i** 本は KDP のガイドラインに対してチェックされます。この間、変更を行うことができなくなります。

レビューを通過しましたら、メールでお知らせいたします。その本が Amazon で購入可能になるまでに最大 72 時間かかることがあります。コンテンツが少ない本の場合、最大で 10 営業日かかる場合があります。配信日が設定されている本は、指定した日に購入可能になります。

完了

## 5 本棚で「レビュー中」を確認

KDPの本棚に、電子書籍とペーパーバックが並んで「レビュー中」になっていればすべて完了です。審査が通るとメールが届き、Amazonで販売が始まります。

### タイトルの新規作成

<p>+</p> <p>電子書籍 (マンガ以外)</p> <p>電子書籍を出版します。Kindle およびマンガストアで販売し、既存シリーズに紐づけることができます。日本以外でも販売でき、KDP セレクトに登録すれば Kindle Unlimited でも配信できます。</p>	<p>+</p> <p>マンガ</p> <p>新しいマンガまたは Fliptoon シリーズを作成して Amazon.co.jp で出版しましょう。インディーズマンガと Fliptoon シリーズの両方がインディーズマンガ基金の対象となります。</p>	<p>+</p> <p>紙書籍</p> <p>紙書籍を作成して世界中の Amazon ストアで販売しましょう</p>
---	--	--

### 本棚

表示:  並べ替え:  フィルター:  タイトルで検索:

	Kindle 本	¥480 JPY	Kindle 本のアクション
	レビュー中 ▼		<input type="button" value="設定の続行"/> ...
	ペーパーバック	¥1480 JPY	ペーパーバックのアクション
	レビュー中 ▼		<input type="button" value="設定の続行"/> ...

▲ 同じ本の電子版と紙版が1つにまとまって表示されます。おつかれさまでした！

## ほんの寺子屋

この流れを全部ボタンにしたのが、  
寺子屋出版キットです。

基礎がわかったら、あとは量産へ。