

日本のSNSトレンド（直近1週間まとめ）

X（旧Twitter）のトレンド（日本、過去7日間）

1. **ゴールデンウィーク&こどもの日** - 5月初旬の大型連休明けには関連ワードが多数トレンド入りしました。5月5日の「こどもの日」当日には「こどもの日」や「子供の日」がトレンド上位に浮上し
①、家族行事や鯉のぼりに関する投稿がタイムラインを賑わせました。また連休終了後の5月6日以降は「連休明け」や「五月病」といったワードも例年通り話題になっています ②。
2. **アイドル誕生日ハッシュタグ** - ジャニーズ系アイドルを中心に、メンバーの誕生日祝い投稿が活発です。例えばSnow Manの**深澤辰哉さん**の誕生日にはファンが「#深澤辰哉誕生日祭2025」を付けて祝福メッセージを投稿し、5月5日のトレンド5位にランクインしました ③。このように推しメンバーへの愛を込めた**誕生日ハッシュタグ**は毎週のように複数見られ、ファン文化の盛り上がりを示しています。
3. **KinKi Kids楽曲サブスク解禁** - 5月5日0時からKinKi Kidsの全楽曲（356曲）のストリーミング配信が解禁され、大きな話題となりました ④。当日は「#KinKiKids堂々サブスク解禁」のタグがトレンド入りし ⑤、ファンからは「ついにKinKiの曲が全部聴ける！」と喜びの声が続出。過去の名曲を懐かしむ投稿や、お気に入り曲を共有する動きが活発化しています。
4. **新人ユニット「ROIROM」デビュー** - オー디션番組出身の浜川路己さん&本多大夢さんが結成した新ユニット**ROIROM**がデビュー発表され、SNS上で瞬く間に拡散されました。発表後にはX上で関連ハッシュタグ「#ROIROM」が日本トレンド1位、「#ロイロム」が2位になるほど注目を集め ⑥、デビュー前にもかかわらず高い人気ぶりを示しました。若年層を中心に「推せる新グループ！」と期待が高まっています。
5. **大谷翔平選手の活躍** - 野球メジャーリーグで活躍中の**大谷翔平選手**関連ワードもトレンドの常連です。今週も試合での活躍に伴い「大谷さん」や「#大谷翔平」といったキーワードが複数ランクインしました ⑦。特に試合中に特大ホームランを放った際には「#大谷翔平」が急上昇し、多くのファンがリアルタイムで歓喜の投稿をしています。また「ドジャース」「オオタニサン」など彼にまつわる別表記も同時に話題となり ⑧ ⑨、その注目度の高さが伺えます。
6. **話題のキャンペーンハッシュタグ** - 企業主催の懸賞・キャンペーンによるハッシュタグも盛んに拡散されています。今週目立ったのは**お菓子のプレゼント企画**で、「#おやつ1ヶ月分が届く」というタグがトレンド上位に登場しました ⑩。これは東ハト「キャラメルコーン」公式アカウントが実施したフォロー＆リポストでお菓子1ヶ月分が当たるキャンペーンによるもので ⑪、多数のユーザーが応募のため投稿をシェアした結果、関連キーワード（「キャラメルコーン」など）も賑わいました。
7. **イベント系トレンド（リアル&バーチャル）** - 大型イベント開催時には公式ハッシュタグや会場名がトレンド入りします。例えば5月10日には秋葉原で開催されたVRChatユーザー交流イベント「**超メタフェス**」関連ワードが急上昇し ⑫、参加者による現地レポートや写真付きツイートが拡散。またコスプレイベント「**acosta@池袋**」が週末に開催され、コスプレイヤーたちが#アカスタ池袋 のタグで写真を投稿しトレンド8位にランクインしました ⑬。リアルとバーチャル双方のイベントがSNS上で注目を集めています。

8. **バーチャルアイドル「蓮ノ空」** - ラブライブ！シリーズの新展開として登場した**蓮ノ空女学院スクールアイドルクラブ**もSNS上で話題です。公式番組やゲーム更新の際には「#With蓮ノ空」のタグがファンの投稿で盛り上がり、5月10日にもトレンド入りしました⁷。従来のμ'sや虹ヶ咲に続く新アイドルたちの活動に、ファンが考察や応援イラストを投稿するなどコミュニティが活発化しています。
9. **eスポーツ日本チームの優勝** - 先週は国内eスポーツチームの快挙もトレンドに上がりました。人気FPSゲーム大会で**ZETA DIVISION**が優勝を果たし、ハッシュタグ「ZETA優勝」が多くのゲーマーによって共有されています¹³。試合直後には祝福ツイートが殺到し、「世界に誇れる快挙！」と国内外のファンが盛り上がりました。近年はeスポーツ関連ワードがトレンド入りする機会も増えており、ゲームカルチャーの浸透が伺えます。
10. **「メイドの日」話題** - 5月10日はネット発の記念日「**メイドの日**」として定着しており、毎年この日には「#メイドの日」のタグがトレンド上位になります¹⁴。由来は5月10日を英語の「May(メイ)」+「十(とお→ド)」と読み替えた語呂合わせで、メイドカフェ業界なども公式にアピールしている記念日です¹⁵。今年もメイド服姿の写真投稿や関連イベント告知が多数見られ、「萌え」とお祭り気分SNSを楽しむユーザーが続出しました。

Instagramのトレンド（日本、過去7日間）

1. **GWのおでかけ・旅行シェア** - ゴールデンウィーク中からその直後にかけて、旅行やお出かけの写真・動画がInstagramのストーリーズやリールを席巻しました。特に「**安い・近い・短い**」をキーワードに近場で楽しむ傾向が今年のトレンドだったようで、実際に「連休初日は歩いて5分のご近所へお出かけ」といった投稿も見られました¹⁶。ハッシュタグ#GWや#日帰り旅行を付けて旅先の絶景やグルメを報告するユーザーが多く、まとめてハイライトに保存する動きも活発です。
2. **こどもの日と家族投稿** - 5月5日のこどもの日には、家族や子供にまつわる心温まる投稿が目立ちました。伝統行事の**鯉のぼり**を背景にした写真や、成長を祝うコメント付きのストーリーが多数共有されました。例えば「東京タワーにたくさんの鯉のぼりが泳いでいた」「息子達もすくすく大きくなっている」といったキャプションで、家族団らんの様子を伝える投稿もあり¹⁷、フォロワー同士で「いいね!」やお祝いコメントを送り合う微笑ましい光景が広がりました。
3. **春限定スイーツ&ドリンク** - シーズナルな食べ物・飲み物はInstagramで特に人気のコンテンツです。今週はスターバックスの**期間限定フラベチーノ（苺スペシャルVer.など）**が発売されたことで、さっそく多くのユーザーが真っ赤なイチゴフラベチーノの写真や動画を投稿しました¹⁸。鮮やかなスイーツの映える写真は「#スタバ新作」「#ご褒美ドリンク」などのタグとともに拡散され、思わず飲みたくなるビジュアルが共感を生んでいます。また各地の限定スイーツ（柏餅やご当地アイスなど）を紹介する投稿も増え、春ならではのグルメトレンドが感じられました。
4. **春コーデ・ファッション** - 暖かくなりファッションも衣替えということで、**春コーデ**を披露する投稿が盛り上がりました。明るい色や軽やかな素材のコーディネート写真を複数枚まとめて投稿するユーザーが多く、「#春コーデ」「#今日の服装」タグでトレンド化。中でもSNSで「バズってる」と話題の**GUのクロシェスカーフ**（かぎ針編みストール）を取り入れたピンク系コーデが人気で、「肩にさらっと巻くだけで後ろ姿まで可愛い!」といった口コミが拡散されています¹⁹。手頃なプチプラアイテムを上手に使ったリンクコーデや、おしゃれカフェでのスナップなども多くの反響を得ました。
5. **バイラルダンスチャレンジ** - TikTok発のダンスブームがInstagramリールにも波及し、引き続き**短尺ダンス動画**が人気です。特に一度バズった「**西山ダディダディ**」というコミカルなダンスはアレンジ版が次々登場し、派生動画が数百万再生される事態になっています²⁰。これは俳優の西山さんによるユニークな振り付けが若者の間でウケて海外でもブレイクしたもので、音源を差し替えたリミックスやコラボ動画がInstagram上でも大量にシェアされました。こうしたダンスチャレンジは「踊って

みた」系ハッシュタグで盛り上がり、友人や家族と一緒に真似して投稿するユーザーも少なくありません。

6. **超短尺ハウツー動画** - 「短く、すぐ役立つ」動画が今、リールで好まれています²¹。15～30秒程度の中に料理の豆知識やメイクのピフォアフターなど役立つ情報をギュッと詰め込んだクリップが人気で、ユーザーはスワイプしながら次々と視聴しています。「#便利」「#ライフハック」を付けて洗濯物の裏技や時短レシピを紹介する投稿がバズるケースも多く、テンポ良いテロップと軽快なBGMで**思わず最後まで見てしまう工夫**がなされています²¹。専門知識よりも日常で試せる簡単テクニック系が特に反響を呼んでいるようです。
7. **ストーリーズの「Add Yours」ブーム** - ストーリーズでは「Add Yours」スタンプ（お題に沿って写真を繋げる機能）を使ったユーザー参加型の流行が続いています。例えば「〇年前の自分」といったお題で写真をリレー方式に繋いだり、季節ネタ（#春の思い出）でフォロワー同士が投稿し合うなど、次々と**連鎖的にストーリーが広がる**現象が見られました。こうした参加型機能の人気ぶりは他プラットフォームにも影響を与えており、YouTubeのショート動画でも類似の「Add yours」ステッカーが採用されるほどです²²。気軽に共通テーマで盛り上げられるこの機能は、日本でも日々新しいお題が生まれて定着しています。
8. **母の日ギフト投稿** - 5月第2日曜の母の日を前に、プレゼントに関する投稿が急増しました。カーネーションの花束やスイーツギフトの写真を添えて「#母の日」「#母の日プレゼント」とタグ付けするユーザーが多く、感謝の気持ちを綴ったキャプションが目立ちます。企業アカウントもこの機運を活用しており、ママ向けメディアでは「母の日ギフトウィーク2025」キャンペーンが実施されました²³。フォロー&いいねで商品が当たる企画や、ユーザー自身の母の日エピソード募集などが行われ、温かいエピソード投稿に共感が集まっています。
9. **人気楽曲・音源のバズ** - 音楽はSNSトレンドの重要な鍵で、Instagramでも流行りのBGMが投稿に彩りを添えています。デンマークと日本のハーフ歌手Mina Okabeさんの曲「Every Second」は、その透き通る歌声と共感できる歌詞でInstagramリール上で大ブレイクし、累計再生100億回・500万本以上のリールに使用される驚異的ヒットとなりました²⁴。またTikTokで火が付いたjoyfulさんの「Chess」という楽曲もリールで人気です²⁵。テンポに合わせて足踏みするダンスが真似しやすく、速度違いの音源で難易度に挑戦する投稿が相次いでいます。こうしたヒット曲はテレビ番組でも取り上げられるなど注目を集めており²⁵、音源のトレンドがそのままInstagram上のコンテンツトレンドにつながっています。
10. **写真の「フォトダンプ」投稿** - Instagramの通常フィードでは、近年**フォトダンプ（写真まとめ投稿）**のスタイルが浸透しています。一つの投稿に複数の写真をスライド形式で載せる手法で、旅行中に撮り溜めた写真や日常のスナップを**大量放出**するケースが増えました。これは2022年頃から注目され始めた流行で²⁶、有名人やインフルエンサーもこぞって実践している投稿形式です。ストーリーズの気軽さとフィード投稿の蓄積性を両立できるため、「#photo_dump」のようなタグとともに**飾らない素の瞬間を共有する**流れが続いており、ユーザーからも「親近感が湧く」と好評です。

各プラットフォームで以上のようなトレンドが見られました。Xでは時事ニュースや季節行事、エンタメに関する瞬発的な話題が中心なのに対し、Instagramではビジュアルを生かした生活ネタや参加型コンテンツが人気です。それぞれの特徴を踏まえ、マーケティングや情報発信の参考にご活用ください。

Sources: トレンドワード出典¹⁸¹² ほか、各種SNS公式発表・ニュース記事⁶¹¹²¹²⁴ など。

- 1 3 5 **2025年5月5日のトレンドワード | トrendカレンダー**
13 <https://jp.trend-calendar.com/2025-05-05.html>
- 2 **SNS投稿に使える！2025年5月Xトレンドワード予測**
<https://www.flag-pictures.co.jp/column/20250401/>
- 4 **KinKi Kids、全356曲がサブスク解禁へ2人が出会った日とされる“5 ...**
<https://www.oricon.co.jp/news/2381407/full/>
- 6 **浜川路己×本多大夢「タイプロ」ファイナリストがユニット ...**
<https://www.nikkansports.com/entertainment/news/202505080000545.html>
- 7 8 9 **日本のトレンド【2025年5月10日15時】 | Twittrend（ついつトレンド） - 各地域のX**
10 12 14 **（Twitter）のトレンド**
<https://twittrend.jp/time/23424856/>
- 11 **キャラメルコーン【東ハト公式】 (@CaramelCorn1971) / X**
<https://x.com/caramelcorn1971>
- 15 **「#メイドの日」の由来考察 日常化した日本のメイドブーム | 久我真樹**
https://note.com/kuga_spqr/n/nb36415f017ed
- 16 **「安い・近い・短い」が今年のゴールデンウィークのトレンドだ ...**
<https://www.instagram.com/p/DI5S0jTsZto/>
- 17 **5月5日こどもの日。東京タワーは鯉のぼりがたくさん泳いでいた。**
<https://www.instagram.com/p/DJTCZ8SpEMB/>
- 18 **【スタバ新作2025年5月】もっと“いちご増し”に！「THE 苺 ... - るるぶ**
<https://rurubu.jp/andmore/article/23320>
- 19 **yuki | 春を感じた日 なにかとピンクが着たくなる バズってるGU ...**
<https://www.instagram.com/reel/DIgVFPPhv5Zu/>
- 20 **今週の最新SNSトレンドコンテンツはコレだ！ vol.5 | 虹と満月と株式会社**
https://note.com/nizi_to_mangetsu/n/n1c6d30788210
- 21 **【2025年5月版】今押さえるべきSNS運用トレンド5選 | 株式会社オアソビ**
<https://note.com/oasobi12/n/nec1f68568f1b>
- 22 **YouTube Shorts gets Instagram's 'Add yours' prompt stickers - Yahoo**
<https://www.yahoo.com/news/youtube-shorts-gets-instagram-add-yours-prompt-stickers-160002525.html>
- 23 **2025 母の日 ご注文ページアップしました Instagramのプロフィール ...**
https://www.instagram.com/p/DIWIW_6yLZo/
- 24 25 **【Instagram】リールやストーリーの投稿に使える人気曲**
<https://www.ragnet.co.jp/instagram-stories-songs>
- 26 **【Instagram】ユーザー思いなアップデートで夏の思い出を大量放出！**
<https://tabi-labo.com/310037/wt-instagram-photo-dump-summer>