

H.264 AVCと言えば、高画質で高圧縮の動画フォーマットです。ニコニコ動画もH.264に対応しました。
普通、これに変換する場合は、いろいろなツールを利用するのですが、MediaCoderは他のソフトは要りません。

手順

・ オーディオ

オーディオ	ビデオ	Muxer	画像	時間	字幕	デジ
ソース	MPlayer	<input checked="" type="checkbox"/>	自動選択			
エンコーダ	FAAC					
リサンプル	オリジナル	<input checked="" type="checkbox"/>	オーディオ有効			
チャンネル	Stereo	<input type="checkbox"/>	オーディオをコピー			
オーディオID	1					
ゲイン	0 dB	<input type="checkbox"/>	ノーマライズ			

・ ビデオ

オーディオ	ビデオ	Muxer	画像	時間	字幕	デジ
モード	Bitrate-based	<input checked="" type="checkbox"/>	ビデオ有効			
	800		Kbps			
フォーマット	H.264	<input type="checkbox"/>	ビデオをコピー			
コンテナ	MP4					
ソース	MPlayer	<input checked="" type="checkbox"/>	自動選択			
エンコーダ	x264	<input checked="" type="checkbox"/>	自動選択			

これで変換すればすぐできます。
高画質にしたければ、モード:2passがQuality-basedにしたり、ビットレートをあげたりしてください。

場合によっては、フレームレートが25.000になっている場合があるので、画像タブ フレームレートにチェック 30000/1001にする。