

良い写真を撮れる秘訣を習得して写真の世界を楽しもう

## 作品例付き写真基本講習

日本写真芸術学会会員

## 目次

	頁		
I	はじめに		
1	写真の世界と面白さ、楽しみ方	3	
2	写真撮り方が上手になる秘訣	3	
3	写真の撮り方の基本	4	
II	デジタルカメラの種類と使い方	4	
1	デジタルカメラについて	4	
2	撮影の準備	6	
3	ピント	7	
4	露出の基本	7	
5	レンズ	9	
III	デジタル写真等撮影の基本	10	
1	撮影対象の把握と撮影位置の確定	10	
2	画面づくり	10	
3	シャッターテクニックの基本	10	
4	被写界深度(ピントの合う範囲)を活用した絵づくり	11	
5	光の方向と撮り方	11	
6	露出補正の基本と留意事項	12	
7	効果的なストロボテクニック	12	
8	広角系・望遠系レンズ及び角側・望遠側へのズームによる絵づくり	12	
9	色温度の変化とWB/ホワイトバランスの設定	13	
10	使ったほうがよいフィルター	13	
11	風景撮影のポイント	13	
12	花の撮影、接写	14	
13	スナップ、流し撮り	16	
IV	まとめ	18	
(付)	デジタルカメラの構造概略	19	

はじめに

写真は誕生してからわずか300年しかたっていませんが私達の日々の生活の中に深く浸透しています

この講習会では写真の世界に皆様をお誘いし、美しく、面白く、感動的な写真を上手に撮っていただけるように企画しました

### 1. 写真の世界と面白さ、楽しみ方

- 1) 人生の記録などを写真に撮り、アルバムなどにして保管する
- 2) 芸術写真を鑑賞する  
東京都写真美術館を初め市内には約40の写真美術館やギャラリーがある。  
観光地など旅行先にも著名な写真家の写真館は多い
- 3) まず、上手に写真を撮れるように習う
- 4) 撮影後にパソコンとプリンターを使ってプリントをつくり、作品に仕上げればもっと面白くなる
- 5) カメラクラブの活動に参加すれば撮影会、例会、写真展などを通して友達が増え、上達が早くなり、写真が更に面白くなる
- 6) ホームページの開設や個展の開催、電子メールによる写真の交換など、活動の幅を一層広げることできる

### 2 写真撮影が上手になる秘訣

- 1) 写真撮影の感性を磨き、コンセプト(イメージ)造りの能力を向上させるよう、いろいろ工夫してみる
- 2) 高性能で多機能なカメラを駆使して、撮る技術を磨くように努める

### 3 写真の撮り方の基本

- 1) 手撮りの場合：姿勢、カメラの構え方、シャッターのお押し方に万全を期す
- 2) コンパクトデジタルカメラ(コンデジ)の場合：安定した姿勢をとり、カメラを両手でしっかり持つ
- 3) 脇を占めて、肩の力を抜く
- 4) 被写体を液晶モニターのフォーカス・フレームに入れ、シャッターを半押しにしてピントを合わせる
- 5) 液晶モニターとファインダーの両方がついているカメラでは状況に応じてこれらを使いわけ。近くの被写体にはマクロ撮影、スナップショットには液晶モニターが適している
- 6) ストロボを使うときには人の顔に下から光が当たらないように注意
- 7) 三脚の使用  
夜の撮影、川の流れ滝などを撮るときには三脚が必要  
風景写真を撮るときは三脚の使用が原則  
カメラやレンズとのバランスのよい三脚を一台持つのが望ましい

### 三脚の使い方

- ・ 脚をいっぱいにかく
- ・ 各部をしっかり止める
- ・ 脚は前に1本、左右に各1本
- ・ エレベーターはなるべく使わない
- ・ なるべくシャッターレリーズを使う

## II. デジタルカメラの種類と使い方

「露出」、「ピント」、「構図」は写真を撮るテクニックの三要素です

デジタルカメラにはこれら三要素を調整する機能に加え、他にいろいろな機能を持っているものがあります

良い写真を撮るためには、まず、手持ちのカメラの使用説明書をしっかり読み、機能をよく理解しておくことが肝要です。と言っても、それを実際にはヤラナイ人が多いことも事実です

カメラのボタンを押す、ダイヤルを操作してみるなど、いろいろと試してみて、そのカメラの持つ機能を自由に使いこなせるように心がけましょう

カメラの種類は多く、設定方法などもいろいろありますが、ここではそのうちの標準的なものについて書きます。ご自身のもっているカメラについても調べ、早くデジタルカメラを駆使できるようになりましょう

### 1 デジタルカメラ

YY/2015.02

### 1) デジタルカメラのしくみ

レンズを通して受けた被写体を撮像素子(CCDなど)というひとつひとつの値(点)に変換(デジタル化)して受けとり、それをメモリーカードに記録させる方式のカメラ  
⇔ 被写体をそのままのかたちそのままフィルムに感光させる今までのカメラ(アナログ式)に対比させ、デジタルという

デジタルカメラは光学系と電子系の機能を持つ本体と、カメラに内蔵しており取り外しができるメモリーカードとバッテリーにより構成されている

### 2) デジタルカメラの種類

おおまかにはコンパクトデジタルカメラ、AF デジタル一眼レフ、ミラーレス一眼レフの三種類に大別される

#### ① コンパクトデジタルカメラ

小型・軽量で、レンズ交換ができないタイプ

普通のタイプ、ズーム倍率の高いタイプ(30倍～50倍)などがあり、撮像素子サイズも1インチもの～1/2.5インチまで、4段階ある。

画素数が増え、性能が良くなってきているが、撮像素子サイズが小さく、高感度時にノイズが出やすい、全体にピントがあってしまう。

比較的低廉価だが高倍率のもの、撮像素子が大きいものほど価格も高い。

#### ② AFデジタル一眼レフ

ミラーと光学式ファインダーがついた一眼レフ

撮像素子サイズにより、フルサイズ(36mm×24mm)とAPSCサイズ(フルサイズの2/3)の二種類がある。

交換レンズがあり レンズ交換が可能  
アクセサリは豊富

### ③ ミラーレス一眼レフ

ミラーの代わりに電子ビューファインダーや液晶ディスプレイで像確認する形式  
レンズ交換ができる

APSCサイズ(ソニー、キャノンなど)、マイクロフォーサズ(フルサイズの1/2、  
オリンパス、ルミックス)の撮像素子サイズの機種が望ましい(交換レンズ、アクセ  
サリーのそろったものが多い)

撮像素子サイズが小さいものはコンパクトカメラと同様の現象がでる。

4年前に発売され、AF デジタル一眼レフより小型・軽量なので急速に普及しつつ  
ある。

この他スマートフォン、携帯電話、タブレットのカメラ機能もあり、画素数が増えて  
性能が良くなってきている。

だが、撮像素子サイズが小さく、高感度時にノイズが出やすい、全体にピン트가あ  
ってしまうなどの問題があり、スナップ以外の趣味で写真を撮るには適当でない。

カメラを買うときや買い替えるときには、使用目的、撮像素子サイズ、最大画素  
数、手ブレ補正、被写体ブレ補正、高感度撮影、撮像素子のゴミ除去などの機能  
の有無などをよく考えて決めた方がよい。

趣味で写真を撮るためには、ミラーレス一眼か、デジタル一眼が適当。事前にご  
相談いただいた方がよいかもしれない。

### 3)メモリーカード(写真の記録媒体)

デジタルカメラのメモリーカードへの記録の仕方には JPEG と RAW の二つの方式  
がある

#### (JPEG)

画像データを圧縮処理してメモリーカードに保存する形式。

圧縮加工過程で画質が劣化するが、そのまま使うときには便利。

#### (RAW)

撮像素子で得られた信号を圧縮せずにそのまま生(RAW)データとして

保存する形式。メモリーサイズは大きい、加工による画質の劣化がなく、作品  
づくりに適している。画像データの加工には専用のソフトウェアが必要。

#### ① メモリーカード(記憶媒体)の種類

次の種類があり、カメラメーカーや機種によりこの採用は異なる。

- A SD カード: 多くの機種に採用されている
- B xD カード: フジ、オリンパス
- C メモリースティック: クMS-ソニー
- D コンパクトフラッシュ: フルサイズ一眼レフ

#### ② 容量(バイト、Byte) と画素(ピクセル)

##### 容量(バイト、Byte)

記憶媒体の大きさを容量、記憶容量(情報)の最小単位をバイト(Byte)という。

1KB(1 キロバイト)はおよそ1000バイト

1MB(1メガバイト)はおよそ1, 000, 000バイト

1GB(1ギガバイト)はおよそ 1,000,000,000 バイト

メモリーカードには16GB, 32GB, 120GBなどのものがある。

カードはバイト数が大きいほどたくさんの写真を撮影して保存できる

撮るときの画質により、メモリーカードに保存できる枚数が変わる

コンピューター内に保存される写真に〇〇KB や〇〇MB との表示ができるが、

それはその写真が使っているメモリー量をあらわしている

### 画素(ピクセル)

デジタル画像は微小な四角形の点で構成されており、その点で示される色の種類はたいへん多い

この色情報をコンピューターで扱うとき最小単位をピクセル(Picture's cell の略)という(ドットということもある)

デジタル写真の画質はピクセル数に大きく左右される

例えば、320X240 ピクセルの画像はコンピューターのディスプレイ上の画像は76,800 個(320X240)の画素で構成されていることを示している

写真のデジタル化されたメモリー(バイト)量と画素数とは深い関係がある

### 4) バッテリー

デジタルカメラはほとんどすべての機能が電子回路によって実現されて

いるため、カメラ本体には取り外しができる充電式バッテリーが内臓されている

YY/2015.02

シャッターを切ったり、フラッシュライトを点灯するときには特に大電流が必要となる

撮影中にバッテリーがダウンしないように、いつも充電に心がけておく

## 2. 撮影の準備

### 1) 初期設定

日付、時刻、言語を設定する。新しいカードは初期化した方が良い

### 2) 画質と画質モード

#### A RAWのとき

作品づくりを目的のときはRAWとJPEGを最高画素数に設定する

#### B JPEGのとき

画質は記録画質は撮るときの画素数と圧縮率で決まる

画素数が多いほど、圧縮率が低いほど画質はあがるが、撮れる枚数少なくなる

#### C 写真の用途と画質モード

趣味の作品づくりでは画質をあげる必要があるため、RAWを最高記録画素数に設定しておく。JPEGを同時に記録しておいてもよい。

そのほかの場合には、メモリーの容量、撮れる枚数、プリントする時のサイズを考慮してJPEGで画素数を設定する

### 3) ISO感度(アイエスオー感度)

国際標準化機構(ISO)で策定された写真フィルムの規格のこと

あるフィルムがどの程度よわい光まで記録できるかを示す値である

デジタルカメラでは CCD イメージセンサーなどの固体撮像素子の感度をISO100相当などと表現している

感光フィルムと同様に高感度になるほど暗い場所での撮影がより速いシャッター速度で可能になるが、ノイズが多くなり、フィルムでいう粒状の荒れのような事態が生じる

だから、デジタル撮影でもフィルム写真の場合と同様に被写体の条件などによってISOを選択するのが好ましい

光に対する感度

低感度—精細、美しく発色

高感度—暗いもの、動くもの

ISO感度:

100 200 400 800 1600 3200 6200 12800がある

オートに設定しておくとも撮りやすい

### 4) ホワイトバランス

いろいろな色合いの光源のもとで、望んだ色調の写真を撮るための補正のこと。

光源の違いによる色かぶりを防ぐ

光源がちがっても「白」を「白」として調整する機能 で「MENU」の WB の項目、または、WB ボタン等で設定する

オート撮影、シーン別撮影では、オート(自動)になる場合が多い。P モード、マニ  
YY/2015.02

ュアル(応用)では、対象の光の状況から判断して設定する:

オート: 太陽光 曇天 日陰、蛍光灯、白熱灯等から、選択できる。

風景は太陽光が良い

通常はオートが良い

### 3 ピント

原則としてカメラの自動焦点(オートフォーカス)機能を使ってピントを合わせる

- ① 撮りたいもの(主要被写体を真ん中に持ってきて、シャッターを半押し、ピントをあわせたから、画面構成しなおして、シャッターを全押しする。
- ② ピントを合わせる点がたくさんあるときには、撮りたいものに、ピントがあったところで半押し、それからフレーミングしなおし、シャッターを全押しする。

### 4 露出の基本

露出とはレンズを通してねらう被写対象を撮像素子に受光し、露光すること

露出量はレンズと絞りとシャッター速度の組み合わせで決まる

1) シャッター速度と絞り

① シャッター速度=早い

←1/1000 1/500 1/250 1/125 1/60 1/30 1/15 1/8 1/4

絞り値=開ける

f←2.8 4 5.6 8 11 16 22 32 64

- ② 自動露出機能付きカメラの場合、シャッター半押しか AE ロックで露出を決める。つまり、シャッター半押しで、ピントも露出も合わせられる

## 2) 測光方式

多分割測光、中央重点測光、スポット測光などの方式がある

多分割測光:

画面を分けて測光し、総合計算して最適の露出を決める  
コンパクトカメラの多くは、この測光だけのものが多い

中央重点測光:

画面中央を重点に測光し、全体を測光する  
多分割測光が登場するまえに一般だった測光方式である

スポット測光(部分):

画面中央の狭い部分のみ(全体の5パーセント、機種で子と異なる)を測光する  
明暗差が大きいときに有効である

風景、スナップなどでは、多分割測光が適当である。  
ポートレートでは、スポット測光で、顔の明るさを測る。

## 3) シーン別(被写体別)撮影モード

人物、風景、スポーツ、マクロ等に適した撮影モードがカメラに搭載されている

このモード数は機種によってまちまちである

YY/2015.02

多い機種ではモード数は30を超える

一般的には、「撮影モードダイヤル」で、「シーン(SCN)を選択し、撮影モードを個々に選んでいく

代表的なものは次のとおりであるが、このモードを駆使できることが上達の秘訣である。マニュアルでやってもこれと同じようにするのは容易ではない

- ① 人物一人をより美しくし、背景をぼかす
- ② 風景ー広がりのある風景を全体にピントを合わせ、鮮明に撮る
- ③ スポーツー高速シャッターで、動く被写体をブレないように撮る
- ④ マクロー花等の近接撮影に適す。望遠側にズームして撮ると無理がない
- ⑤ 夜景ー夜景をきれいに撮る。色も夜景らしくなる。三脚を使うほうがよい
- ⑥ 夜景・人物ー夜景と人物の両方を美しく撮る。三脚が必要

## 4) モードダイヤルP、A、S、M

P、A、Sと、シーン別撮影モードを上手に使いこなせるようになればもう一人前である。ベテランでも、そのような人は少ない。



P	プログラム露出	絞り値とシャッター速度をカメラが自動設定
A	絞り優先	絞りを自分で設定－カメラがシャッター速度設定
S	シャッター優先	シャッター速度を自分で設定－絞りカメラG設定
M	マニュアル露出	絞りもシャッター速度も手動で設定－

#### 5) 内臓ストローボ

初心者のうちは「自動発光」がよい

慣れてきたら必要なときにだけ、強制発光や赤目防止を使うようにする

- ① 自動発光
- ② 強制発光
- ③ 発光禁止
- ④ 赤目軽減

#### 6) 露出の補正

カメラの露出計は反射光式で、被写体の平均的な反射率は18パーセントにしてあるため、AEの指示に対して、補正が必要である

- ① 基本的には、画面に白い・明るいところが多いときは、+(プラス)補正、黒い・暗いところが多いときには、-(マイナス)の補正をする  
(「クロ(黒) マイ(ナス) シロ(白) ップ(プラス)」と暗記する)
- ③ 「MENU」等を押して、「露出補正」で設定する  
補正の範囲は、-2～P4+2の範囲のときが多い

刻みは「0.5」ぐらいが適当である

#### 4 レンズ

デジタルカメラのレンズは、35mm換算でその仕様・機能が説明されている。レンズの焦点距離は、レンズの中心からカメラ内で像を結ぶ位置までの距離のことで、50mm前後のレンズが標準である。

それより短いものを広角系レンズ、大きいものを望遠系レンズという。ズームレンズが多くなっているが、単焦点のレンズもある。

近年、広角～望遠の両面をカバーした標準系レンズが売り出され、人気を集めている。レンズを何本も持つ必要がなく、便利である。

レンズ類型	焦点距離mm	画角(°)	被写界深度	画像の特色
広角系レンズ	17～28等	100～75等	深い	広い範囲を緻密に写せる
標準系レンズ	40～100等	74～150等	普通浅い	バランスはとれた画像
高倍率標準レンズ	28～	60° ～100等	狭い～浅い	広い範囲～広い範囲まで
望遠系レンズ	75～無限遠	23° ぐらい	狭い・浅い	広く～遠くまで写せる

### Ⅲ デジタル写真等撮影の基本

#### 1 撮影対象の把握と撮影位置の確定

- 1) 撮る対象を良く見て、正確に把握する
- 2) 最善の撮影位置とアングル(撮るときの高さ)を決める(確信が持てないときは、色々の位置とアングルから撮っておく)

#### 2 画面づくり

##### 1) 横位置とタテ位置

- ① 横位置……広がり 安定感
- ② タテ位置……高さ 奥行き

##### 2) フレーミング 画面に写しこむ対象の範囲を決めること

##### 3) 構図(画面構成)

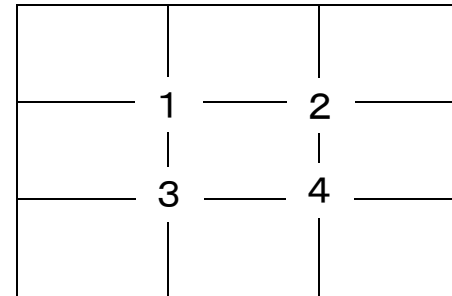
###### ① 意味

画面について、主題を強調しながら、人、もの、線などをバランス良く配置して、時にはダイナミックに、全体として、美しく配置した構成にすること

###### ② 「写真は引き算」

自分が表現したいことが強調できるように余分な要素を画面からけずること

###### ③ 構図の目安はタテ・ヨコ3分割法＝黄金分割



上の図で1から4のあたりに、主題、副題、画面を横切る線などを配する  
だがこれはあくまでも「目安」で、主題が真ん中の方が良いこともある

###### ④ 構図の種類

三角型、S型、放射線型など多くの種類があるが、固定的に考えず、自分独自のものを

画面構成上特に注意すべき点

- ① 水平線、地平線などで画面を二分割することはなるべく避ける
- ② 特別な表現意図がある場合のほかは、主題等を真ん中に配さない。

#### 3 シャッターテクニックの基本

- 1) 的確なシャッターチャンスをつかえる＝連写機能もフル活用  
「決定的瞬間」をつかえることを身につける

決定的瞬間とは:

フランスの写真家アンリー・カルティエ・ブレッソン (Henri Cartier-Bresson、1908-2004) が出版した有名な写真集。英語版のタイトルは The Decisive Moment、となっているが、仏語の原本は Image a la sauvette (逃げ去る映像) である

## 2) シャッター速度のテクニック

高速シャッター⇒

動きを止める

飛んでいる鳥等をキチンと撮る

スポーツの早い動きなどを捉える

気泡、波の動きをキチンと撮る

スローシャッターにする⇒

動きを流す・ブラす

波、川、滝などを流し、幻想的に

夜の光の動きを線で表現

歩いている人の手足の動きをブラして動感を表現

## 4. 被写界深度(ピントの合う範囲)を活用した絵づくり

1) 絞りを開ける(絞り値・F値を小さくする)場合

YY/2015.02

絞り優先モード・AまたはAVで数字を小さくする・ポートレートモードにする

↓

ピントが合う範囲が狭くなる(被写界深度が浅くなる)

主題を引き立てるために背景をぼかす

↓

ボケをいかす、ボカした前景の配置による遠近感の強調

美しいボケ味による雰囲気づくり

2) 絞りをしぼる(きりつめる・しぼり値・f値をおおきくする)

↓

ピントの合う範囲が広くなる(被写界深度が深くなる)

## 5 光の方向と撮り方

繊細な美の世界の表現や精緻・重厚な描写のために

1) パンフォーカス

近くから、無限遠までピントが合うこと順光＝前からの光が全体に回り、すべてが隅々まで写るが、平面的になりがちである。

2) 斜光

斜め横からの光により、光の当たるところ(ハイライト部とそうでないところ(シャドウ部))ができて、立体感が出る。

### 3) 逆光

後ろからの光により、日の当たっているところと、そうでないところとの明暗がくっきりし、また、花、葉などの透過光が美しい

## 6 露出補正の基本、留意事項

露出補正とは AE の露出値を補正すること

1) 被写体の状況により、1/2絞り、1/3絞り単位で露出補正

2) 全体が白っぽい画面(雪景色など)では、プラス補正する。

暗っぽい画面(機関車など)では、マイナス補正する

**(クロマイシロップとおぼえると良い)**

3) 逆光の被写体については、

① プラス補正する

② 撮影対象だけを画面に入れて測光し、AEロック

白っぽい画面や黒っぽい場合は背景などが露出オーバーになる。

そこで、ストロボを発光して、シャドウ部を明るくしても良い

## 7 効果的なストロボテクニック

YY/2015.02

1) 日中シンクロ・・・昼間に、逆光、斜光、日陰などにある被写体にストロボ光を当て、コントラストのバランスをとり、きれいに撮影する方法

2) スローシンクロ・・・夜景等を背景にして撮るとき、スローシャッターにして、背景に露出をかけて、その間に撮りたい被写体にストロボを当てて、背景と被写体の両方に写しだす方法 (三脚が必要)

8. 広角系・望遠系レンズや角側・望遠側へのズーミングによる絵作り  
(第2回で話したレンズの特徴を活かす)

1) 広角レンズ及び広角側へのズーミングのテクニック

① 遠近感を強調する。

② 広角レンズは、カメラに近い被写体はぐっと大きくなり、遠いものは極端に小さく写り、迫力と広がり・奥行感のある作画ができる。  
この効果は、焦点距離が短くなるほど大きい。

③ ピントの合う範囲(被写界深度)の深さを活かす

レンズの焦点距離が短くなればなるほど、ピントの合う範囲は広くなるから、手前から遠くまで、シャープな画像になる(パンフォーカス)

2) 望遠系レンズ及び望遠側へのズームのテクニック

① 引付け効果・圧縮効果を活かす

手前のものも遠くのものもすぐ近くにあるように写り、凝縮した表現ができる。この効果は、焦点距離が長ければ長いほど強調される。

② ボケの効果を活かす。

主要被写体を強調したいとき、前後のものをぼかすと効果的である。また、美しいボケ味は、写真のイメージを高める。ボケは、レンズの焦点距離が長ければ長いほど大きい。

3) 部分を切り取る

望遠レンズは、遠くのみを写すだけではなく、近くのものもくっつき大きく写して、部分を切り取り、拡大して撮ることができる

9 色温度の変化とWB／ホワイト・バランスの設定

1) 色温度

光に含まれている色を K(ケルビン)という単位で、表したものを

ケルビンは、発明者の名前

赤い光は、色温度の数値が低くなる(例。白熱電球 約3200K)、青っぽい光(晴天の日の日陰 約7,000K)

2) 晴れた日の日向は、ほとんど無色で、約5200Kである。

3) 光の状況に応じたホワイトバランスの設定

しかしながら、この調整が十分に行われていない場合や被写体の色が厳密の出したい場合には、それぞれ「光源に合わせて、カメラのホワイトバランスを、該当する光のモードに合わせて、設定する。

① 太陽光モード・・・晴れた日の日向(おおむね5200K)

YY/2015.02

② 日陰モード・・・晴れた日の日陰(おおむね7000K)

③ 曇り・夕焼けモード・・・おおむね6000K)

④ 白熱電球・・・(おおむね3200ケルビン)

⑤ 白色蛍光灯・・・蛍光灯の縁がかかった光をやわらげるため、紫っぽい色をプラスにする。

⑥ ストロボ光・・・おおむね6000K)

4) マニュアル・ホワイト・バランス

ホワイトバランスは、光源との関係で、高級機では、細かく設定されていますが、正確に把握することが困難なときがあります。その場合には、ホワイトバランスのマニュアルを選び、被写体の上に真っ白な紙をおいて、写真を一枚とります。それだけで、カメラは正確にホワイトバランスを正確に把握できるようになります。。

例 かなり白に近い光源のもとでも、白い和紙を真っ白に撮ることは、困難です。しかし、この方法を用いれば、白い和紙を実物と同じ白さで撮ることができます。

## 10 使ったほうが良いフィルター[フィルターが付けられるカメラの場合]

(1)無色透明のUVフィルターかプロテクト・フィルター・・・レンズ前面保護+紫外線カット)

(2)PLフィルター・・・反射除去+色彩コントラスト強調

## 11 風景撮影のポイント

### 1)テーマの絞り方

風景写真は漫然としやすいので、何に感動したか、何を表現したいのか、どのような美しさを出したのか、などのポイントを明快にしたうえで、それを写真で表現しよう

### 2)シーン別

被写体別撮影モードをフル活用する。マニュアルなどでがんばってみても、機械ほど上手に対応できないことが多い

#### 主なもの

- ① 風景モード: 自然を美しく撮り、パンフォーカスにするとき
- ② ポートレートモード: 人物の肌をきれいにし、前景や背景をボカすとき
- ③ スポーツモード: 動きの早いものや被写体ブレないように撮るとき
- ④ 夜景モード: 夜景を美しく撮れる(三脚 使用した方が良い)

⑤ 夕景モード: 夕焼けの風景の赤みを鮮やかに表現するとき

⑥ 夜景・ポートレートモード: 夜景と人物を同時にキチンと撮る。三脚使用が必要

⑦ 雪モード: スキー場や雪山などの雪山の雪が白く出るように撮れる。

このモードを使わないときはプラス補正が必要

### 3)季節感の表現

季節感、風景写真の重要な要素であり、更に、心象表現(撮る人が心の中で、表現したいと思っていること)を展開させることにより、一層感動を高めることができる

### 4)雨、曇りの日

光の強弱感が弱くなり、立体感に乏しい。しかし、しっとりとした情感を表現するのに適している。特に花の撮影には、雨やしずくを活かすと良い。風景＝晴天ではない独特な美しさ活かした作画、降る雪をストロボ光でハッキリと表現するなど

### 5)朝 夕

色温度の変化を活かしたドラマティックな作画

### 6) ISO感度と画質

撮像素子がマイクロフォーサーズ(17.3×13.0mm)以上のカメラでも ISO1600以上では、ノイズの発生、色落ちなど画質に問題がでる場合が多いので、注

意する。

(マイクロフォーサーズ:デジタル一眼レフカメラでは共通規格として約 17.3 mm × 13 mm(4/3 型)のイメージセンサーを採用しているが、これをミラーレス構造に最適化したもの)

## 12. 花の撮影、接写

花は身近な素材で、撮る機会が多い

美しく撮るポイントは3K+2Hである

接写(マクロ・クローズアップ)は花などを大きく撮って楽しむ

スナップは人の表情、行動などの中で、魅せる一瞬の感動を撮る

シャッター速度を活用した動感表現は面白い

また、流し撮りは優れた動感表現である

### 1) 花の撮影

まず「3K」を考える

3Kとはカメラの構え方、レンズの焦点距離、画面構成のこと

#### ① カメラの構え方

花に対してカメラをどう構えるか、花の形が美しく見える角度を把握する

YY/2015.02

花芯が良く見える角度を把握する

カメラ花の背景は、すっきりさせるか、雰囲気の良いボカシにすること

背景紙(バック紙)を使用して、背景を整理することもよい

#### ② レンズの焦点距離

一輪か数輪の花のときは、大きく写るようにできるだけ花に近づく。綺麗だと感じた部分を大きく撮るには、ズームレンズを望遠側にする

一眼レフ、ミラーレス一眼、コンパクトデジカメ、スマートフォン、ズーム機能のついた携帯電話では、望遠側にズームする

タブレットの機能については、現在、まだズーム機能はついていないようである

花のまとまりをワイドに(広い範囲で)写す

花畑の風景のように、全体をシャープに見せたいときは、ズームを広角側にする  
一眼レフ及びミラーレス一眼では、絞りを絞る(絞り優先モード)

#### ③ 画面構成(構図)

対象の花を画面のどこに配置するか。基本は、縦横3分割・黄金分轄、で、交点のどこかに主役をもってくる

「日の丸構図」は平凡な作品になりやすい。主役、わき役を考えて、ピントは主役に合わせる

横位置の写真でも、1枚はたて位置で撮ってみる(その反対も)

#### ④ 光の条件

次に「2H」を考える

## 2Hとは光の条件と露出補正のこと

### 光の状態

晴れた日は、光と影の差が大きく、うるおい感がなくなることもある

曇りの日は、光の強弱による差がつきにくく、立体感に乏しくなるので注意

雨の日は、花が濡れている風情、花や葉のしずくをうまく生かす

雪の日は、雪の反射光もあり、光と影の差が大きい。花の色と雪の白との対比を狙うとよい(補正露出+1前後が必要となる)

### 光の角度

順光では、全体が明るく撮れるが、立体感が乏しくなることもある

逆光では、花びらが透けて、透明感が表現できる

斜光(測光)では、立体感が出て、質感描写に適している

### 補助光

#### a. 外付けのストロボ一眼レフなど

ストロボ直射では光が強すぎるときには次のような方法で被写対象にあたる光を柔らかくする

バウンス: 天井、壁などにストロボ光をあててその反射光をあてる

デフューズ: 発光部をトレーシングペーパー、ガーゼなどで覆い、光を和らげる(る)などにより光をやわらかく拡散させる

#### b. レフ版の使用

影の部分にレフ版をあてて光量を補う

YY/2015.02

## ⑤ 露出補正

花や背景の明るさによってカメラの露出(AE)指示に補正を加える

画面が白っぽい部分が多いときは+補正

黒バックや濃い色のバックのよきには-補正が必要となる

特に、白い花の場合には白とびしないように注意が必要である

露出補正だけではなく、オートブラケットを使って、3段階ぐらい露出条件を変えて撮っておくとよい

## 13. スナップ、流し撮りなど

### 1) スナップ

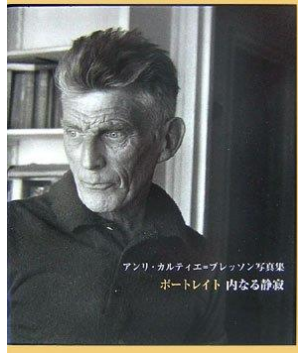
スナップとは狩猟の「早撃ち(snap shot)」に由来し、早撮りのことである

人などが一瞬の魅せる表情や動きをねらってシャッターを押す

だからシャッターチャンスが重要である

シャッターチャンスには「決定的瞬間」という言葉がよく使われる。この言葉は、アンリー カルティエ・ブレッソンの写真集「決定的瞬間」に由来する(10-11 頁)。特に、その中の「サン・ラザール駅裏(1932 年)」は、決定的瞬間の例としてよく引き合いに出される(次頁の写真はインターネットから収録)





## 2) スナップショットのテクニック

### ① 基本

対象に素早くピントを合わせて、シャッターを押すことが基本である  
ときには、構図にこだわらずに素早る連写することが求められる

### ② 連写モードの活用

カメラに連射モードを設定しておき、シャッターを押し続けて、何枚も撮り、その中から[決定的瞬間]を選ぶ出すことが、効果的である

### ③ 被写界深度の深さの活用

YY/2015.02

一眼レフやミラーレス一眼レフなど絞り優先モードを選択できる機種では、絞りを切り詰め(⇒f 16 f22など)被写界深度を深く(広く)して撮ると効果的である。撮影モードを「風景モード」に設定しておいてもよい。

④ 人物スナップについては、望遠系ズームを使い、あるいは、近距離のときにはディスプレイを上に向けて下を見ながら撮ると相手に気づかれなくてよい。このことは重要である

## 3) シャッター速度と道感

### ① 早い(高速)シャッターで撮る⇒動きを止める

スポーツ写真などで見られるが、ある一瞬の動作を止めて道感を表現する。「スポーツモード」の選択でもよい

### ② スロー(低速)シャッターで撮る⇒動きを流す

川や水の流れをスローシャッターで撮ると動きが流れて、高速シャッターとは異なる道感表現ができる。低速シャッターモードがついている機種もある

## 4) 流し撮り

スローシャッターで、被写体の動きに合わせて、カメラを回しながら撮り、動く被写体を止め、背景を流すテクニック

体とカメラを振り切ることが成功の秘訣である

#### IV. まとめ

以上、デジタルカメラで上手に写真を撮る方法にかかわる基本的な事柄についてお話ししました

上達の秘訣はこのテキストに書かれてあることを思い浮かべながら、いろいろと自分なりに工夫して、写真をたくさん撮ってみることです。そして、それを続けてゆくと、自ずと写真の面白さを実感するようになる

ハンガリー生まれの戦争写真家ロバート・キャパは次のように言っています。  
皆様の写真の上達に役立つ大切な言葉です  
是非心に留めておいていただきたいと思います

“写真の出来がよくないのは、十分近づいていないという証拠なんだ”

“撮る人間を好きになれ、そして、それを相手に伝えろ！”

“戦争写真家としては死ぬまで失業中でいられるといいね”

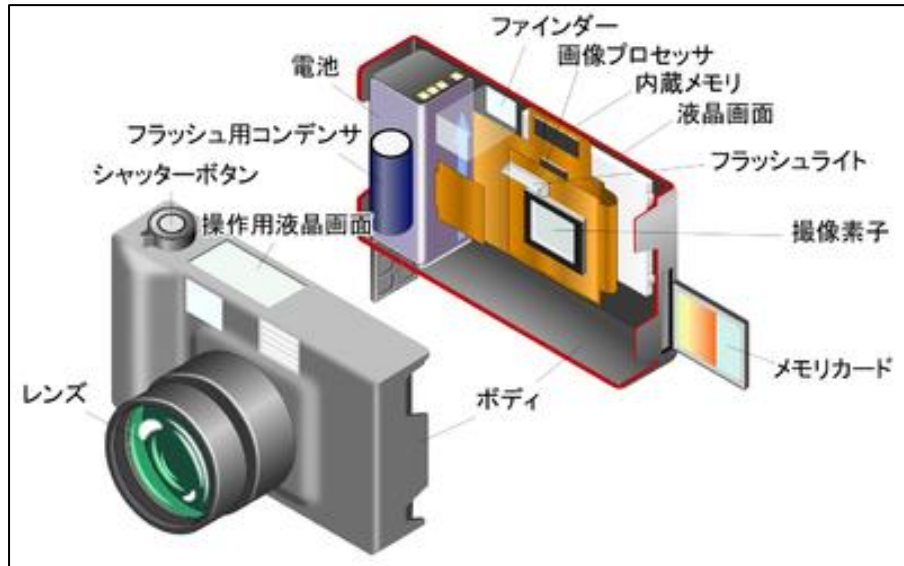


(Capa's Life ロバート・キャパ全作品展、東京富士美術館 1998 より)

(付)

## デジタルカメラの構造概略

(出典: ja.wikipedia.org/wiki/デジタルカメラ)



:コンパクト・デジタルカメラ(A)と一眼レフ・デジタルカメラ(B)

