

The background of the entire page is a photograph of a sunset over a mountain range. The sun is a bright red orb partially obscured by a thin layer of clouds, positioned in the lower-middle part of the frame. The sky is filled with dark, heavy clouds, with some lighter, orange-tinted clouds near the horizon. The mountains in the foreground are dark and silhouetted against the sky. A large, semi-transparent, light-colored oval is centered in the upper half of the image, containing the main title text.

学生でも出来る！  
動画撮影の **How-To** !

著作者 Fueki Mitsuo

はじめに

---

## はじめに

ビデオカメラさえ買ってしまうえば、素人でも動画撮影はとても簡単です。

しかし！ただ撮るだけではなく色々な知識を身につけることで表現の方法が広がります。

**色々な知識と機能を活用して一歩進んだ動画ライフを！**





# 目次

LEVEL1: ホワイトバランスって何？

LEVEL2: 照明の役割とは？

LEVEL3: 絞りと被写界深度

LEVEL4: カメラの高さとアングル

LEVEL5: カメラワークのあれこれ

LEVEL6: 「180度ルール」、イマジナリーラインって何？

LAST: 実際の撮影の流れ

## LEVEL 1 : ホワイトバランスって何？

---

## LEVEL1:ホワイトバランスって何？

動画を撮ったのはいいものの、後々確認してみると不自然な色をしていた。

なんて事ありませんか？

それは適切なホワイトバランスが設定されていないために起こった現象です。



(右がホワイトバランスを取った状態のもの)

「ホワイトバランス」は、太陽光や室内の蛍光灯など、さまざまな光源のもとで白色を正確に映し出すように補正する機能です。ホワイトバランスが取れていないと肉眼では自然に見えていた色が、カメラで撮影すると上の画像のように不自然な色に写ります。

通常、構図を決めた状態でピントを合わせたい位置に白い紙などを置き、画面いっぱい白い紙が写るようにします。

カメラの機能にあるホワイトバランスまたは白取り込みで白い紙を写し設定します。

※説明書に推奨されている距離があればその距離まで近づいてホワイトバランスを取ります。

写している白い紙がカメラで見ても白色に見えればOKです。

最近のカメラには「オートホワイトバランス(AWB)」といった機能があります。

撮影環境によって自動でホワイトバランスを取ってくれるのですが、

カメラによっては癖があり色の補正が足りなかったり、補正しすぎたりと便利とは言い切れない部分もあります。

## LEVEL2 : 照明の役割とは？

---



## LEVEL2: 照明の役割とは？

ビデオカメラなしでビデオ映像を制作することはできませんが、照明がなくても撮影はできてしまいます。しかし、照明はカメラと同じくらい重要です。ここに、映像の差があると言えるのです。

照明には、次のような役割があります。

### 「照度の確保」

言うまでも無く、被写体を「十分に」明るく照らすことです。

「十分」な照度とは、カメラの感度だけでなく、撮影状況にもよります。

例えば逆光時、人物の顔を撮りたい場合、背景よりも明るい照明をあてなければ、顔が暗くなってしまいます。

### 「色彩のコントロール」

例えば、街のレストランや家庭のダイニングで、蛍光灯照明よりも白熱電球が好まれるのは、

蛍光灯の色が青白い光色のため、食べ物がおいしく見えないからです。

一方で白熱灯の光色は黄色に近いので「暖かさ」が失われることなく、食欲をそそる色となるのです。

最終的にカメラに記録される色は、「光源の色」と、「被写体自身の色」の和となります。

つまり、照明には被写体の色を変える役割があるのです。

### 「雰囲気演出」

最終的な照明の役割とは、そのシーンやカットに持たせたい「雰囲気」を表すことと言えます。

それが、単なる「明るく照らす」照明とは異なる重要な役割なのです。

例えば、ネオン街の明かりはロマンチックな夜の雰囲気をかもし出す照明の役割となっていますね。

その役割と同じように撮影の意図、環境に合わせて照明を使い分けることこそ差を出すポイントになるでしょう。

## LEVEL3 : 絞りと被写界深度？

---

## LEVEL3: 絞りと被写界深度？

スチール(スナップ)カメラと同じようにレンズには絞りがついています。

「絞り」とは、

光の量が多い(明るい)場合には眩しくないように小さくなり必要以上の光をカットし、

光の量が少ない(暗い)場合には暗がりを確認できるように大きく開いて光を多く取りこむ。

人間の目で言う「瞳孔」と同じ光量を調節する役割をもっています。

絞りの大きさを表す数値がF値で、焦点距離とレンズ口径の関係は次のように表すことができます。

また、「F 値」のFとは、焦点を意味する focal が略されたものです。

**F 値 = f/D (f: 焦点距離 D: レンズ口径)**

F値が小さいほど明るい(光量が大きい)レンズ、F値が大きいほど暗い(光量が小さい)レンズです。

ちなみに人間の目のF値は約 1.0 で、一般のビデオカメラのレンズに比べると非常に明るいレンズと言えます。

また、絞りには、光量を調整する役割のほか、被写界深度を調節する役目もあります。

「被写界深度」とは、ピントが合っていると感じられる範囲のことで、次のような特性があります。

1. 絞りが大きい(F値が小さい)ほど、被写界深度は浅くなり、ピントが合う範囲が狭くなる。
2. レンズの焦点距離が長いほど被写界深度は狭くなる。
3. ピントの合わせた点から手前の被写界深度は狭く、後方に広い。

(つまり、奥行きのある被写体にピントを合わせたいときは、手前側にピントを合わせれば OK)



(被写界深度：浅)



(被写界深度：深)

ピントが合っていない状態の事を「ボケ」と呼びます。

しかし適度なボケを出すことで、メインの被写体を引き立て、画全体の雰囲気を柔らかくする効果があります。

## LEVEL 4 : カメラの高さとアングル

---

## LEVEL4:カメラの高さとアングル

被写体となる人物の目と同じ高さを「水平アングル」または「目高(めだか)」といいます。水平アングルは、視聴者が落ち着いて見られる撮影方法で、構図の基本とされています。

しかし、落ち着いて見られるとはいえ同じアングルばかりでは退屈してしまいます。そこでカメラの高さやアングルを変えて、心理的な演出もしていきます。

### 「俯瞰」

被写体に対して高い位置から見下ろすように撮影するのが、俯瞰(ふかん)撮影です。

俯瞰撮影の極端な例は、ヘリコプターなどによる高空からの撮影です。

自然をメインとしたドキュメンタリー番組などでは、状況説明のお決まりショットになっています。

俯瞰には、物事を小さく、矮小に見せ、その人物の地位・権力の低さや、心理的な弱さを表現できます。

### 「あおり」

あおりは、カメラをアイレベルより下に置き、被写体を見上げるように撮影することを言います。

俯瞰撮影とは逆に、被写体を大きく、尊大に見せる効果があります。



(俯瞰撮影のイメージ図)



(あおり撮影のイメージ図)





## LEVEL5:カメラワークのあれこれ

カメラワークとは「どのようにカメラを動かすか」という技術です。

しかし、ただ動かせば良いわけではなく、動かすことに何らかの意図がなければなりません。

ここではいくつかの基本的なカメラワークを紹介します。

### 「フィックス(フィクス)」

カメラを固定して撮影する最も基本的な撮影方法です。フィックス撮影は画面に落ち着きがあり、撮影者の存在を感じさせません。カメラを固定しているため、撮影中に絞りやホワイトバランスを調整することも少なく、撮影の負荷も小さくなります。



(フィックスショットのイメージ図)

しかし、最近のTVドラマなどでは意図的に手持ち撮影の手ブレを使い臨場感や躍動感を演出している場合も多くみられます。

### 「ズームイン、ズームアウト」

ズームは、レンズの焦点距離を変えること。

広角→望遠をズームイン、望遠→広角をズームアウトといいます。

ズームインには、特定の被写体の強調や視点の誘導、緊張感を。

ズームアウトには、被写体の周囲の状況や関係の説明、開放感や弛緩(俯瞰の対義語)を感じさせる

風景などの長いショットに非常にゆっくりとしたズームイン、ズームアウトを加えることがあります。

この場合は、ズームイン、ズームアウトの意図よりも、画面に動きをつけることで、

平板で退屈な感じを避けることが主な目的になります。

ズーム撮影を行う時の注意点として。

1. ズームは多用しない。

(ズームは肉眼ではありえない映像表現です。つまり、他のカメラワークに比べて不自然な技法です。

必要性をよく考え、演出上の意図がない無意味なズームはしないこと)

2. ズームアウトする場合は、広角側の構図に気を配り不要なものが映らないようにすること。





## LEVEL5: 続・カメラワークのあれこれ

### 「パン」

“Panoramic Viewing”の略で、「パノラマのように見る」という意味です。

三脚にのせたカメラを水平方向に回転させ、横長の撮影エリアを1ショットで見せる技法です。

広い風景や横長の被写体を、ある程度見せながら同時に広さを表現する場合や、複数の被写体の位置関係を表現する場合、視点の移動を表現する場合にパン撮影が効果的です。

### 「ティルト」

カメラを垂直方向に振ることを、ティルト(Tilt)と呼んでいます。俗に、タテ・パンとか、パン・アップ、パン・ダウンとも言われますが、ティルトが正しい名称です。ティルト・ダウンは上から下へ、ティルト・アップは下から上へカメラ・アングルを変えることです。

ズーム同様、パン、またはティルト撮影を行う際の注意点として。

1. 撮影の頭と終わりに、最低でも3秒以上のフィックス撮影を入れること。
2. 頭と終わりのフィックス撮影はしっかりした構図になるようにする。
3. 終わりのフィックス撮影がもっとも自然に撮影できるように、三脚とカメラマンの立ち位置を決める。
4. 絞り、ホワイトバランスなどはマニュアル設定を使う。

(オート撮影だとパン・ティルト撮影の途中で明るさや色温度が変わってしまい不自然に見えることがあるため)

以上の注意点は、動画を編集する際に重要で動きの前後で止まった絵がないと繋ぎづらくなり、最悪の場合、上手く撮れていても使えない絵となる事もある。

**LEVEL 6** : 「180度ルール」、イマジナリーラインって何？

---

## LEVEL6:「180度ルール」、イマジナリーラインって何？

### 「イマジナリーライン」

耳にしたことがある方も多いと思いますが、よく例に出されるのが、二人の会話のシーンです。

二人の人物を結ぶ線のどちらか片側の半円(180度)のエリアにいったんカメラを置くと、

続くカットもすべて同じエリア内でしかカメラポジションを変えられない。

すなわち視点(カメラ)は二人を結ぶ線を越えることはできない、という編集上の作法です。

この二人を結ぶ線がイマジナリーラインで、この作法は「180度ルール」とも呼ばれています。



上の画像はただ反転させただけですが

実際に撮る際はこのような映像のつながりは視聴者に違和感と混乱を与えてしまうためタブーとされています。

イマジナリーラインは二人の会話だけでなく、次のような場合にも生じます。

これらのイマジナリーラインも原則として超えてはならないとされています。

#### 1. 2つの、互いに関係する物体の間

例えば、月に向かうロケット、コンピュータに向かう人。

#### 2. 視線

例えば、フレーム外の「何か」を見る視線。

#### 3. 動きの方向

例えば、画面を横切るように走る車

しかし、どうしても演出上イマジナリーラインを超えたい場合も出てきます。

その場合はまったく別のカットを挟むか、カメラ自体を動かし、パン撮影のようにイマジナリーラインを超える。

という方法があります。



## LAST: 実際の撮影の流れ

撮影というとまずカメラワークが思い浮かびますが、実際に撮影する前には準備が必要です。

これを、撮影設計と呼ぶこともあります。

撮影設計は、編集作業の負荷や、その結果としての映像の出来栄えに大きく影響します。

### シナリオ分析

撮影設計は、シナリオ(または絵コンテ)に示された意図を、画面に翻訳する作業です。

そのためには、まずシナリオを綿密に分析し、作品の意図を読み取る必要があります。

シナリオの分析としては、大きく内容的なもの、スタイル・ムード的なものに分かれます。

### 内容分析

内容的なものとは、「5W1H いつ・誰が・どこで・何を・どのように」に従って分析すると、漏れがありません。

映像に限らず、すべての情報はこの5W1Hが基本だからです。

この分析がなければ、スムーズな撮影は不可能と言ってもよいでしょう。

5W1H	意味	撮影対象の事例
When いつ	時代、季節、時刻	太陽の位置、空の色、季節の植物 季節行事、昔の電化製品、など
Where どこで	場所	状況を表す場所の全景(俯瞰)、 ランド・マーク、家具、周囲の人々
Who 誰が/誰に	登場人物	服装、小物、など
What 何を	対象物	対象物の全体と部分 周囲の環境、など
Why なぜ	理由	出来事、行為、など
How どのように	感情・心理、 方法	表情、態度、行為 比喩的な事物、など





# LAST: 続・実際の撮影の流れ 1

## スタイル・ムード分析

スタイル・ムード＝雰囲気も重要です。例えば、ライブ感のある映像を狙うなら、三脚を使わずに手持ちで撮影する方がよいかもしれません。適度な手ぶれも演出のうちです。反対に、しっかりと落ち着いた映像を作るなら、カメラを固定してバランスのよい構図で長めのショットにするのが安定します。

もうひとつ、撮影には、撮影現場の物理的な制約も影響します。

例えば、町の全景を俯瞰で撮りたいと思っても、適当な山や展望タワーでもなければ撮影できません。

また、天気に左右される場合もあるのでスケジュールを組む際にはそういった部分も視野に入れます。

## 現場での撮影準備

ロケ撮影での作業フローはおよそ次のようになります。

必ずしもこの順番で行う必要はありません。

複数の作業を並行して行う場合もありますが、

決定項目の優先順位のつけ方としては、

「変えてはいけないものから決めていく」ことを基本にすると、

スムーズに準備が進みます。



撮影風景

### (1) 被写体の決定

まず、撮影は被写体があって初めて行える、ということです。

当たり前のことのようにですが、実際の現場作業では機材やスケジュール面での都合を優先しがちです。

「何をどのように撮影したいのか、そのためにはどうすればよいのか」ということを常に念頭に置いておくと、

不必要な物体を視界に入れず、意図通りの対象物に視聴者の意識を集中させる映像を撮る事が出来ます。

### (2) カメラ・ポジションの決定

「何を撮影したいのか」が決まれば、次は「どこから撮影するか」、カメラ・ポジションを決めます。

1. 被写体をどのような角度から撮影したいか。
2. どんな背景を入れるか。
3. 背景に余計な物が映っていないか。
4. 距離感、例えば、同じクローズ・アップでも、カメラを被写体に近づけて広角レンズで撮るのと、カメラを離して望遠レンズで撮るのとでは、画の雰囲気は大きく変わります。
5. 屋外撮影の場合、太陽の位置、影の方向や補助照明の有無に影響します。
6. その場所にカメラを設置できるか





## LAST: 続・実際の撮影の流れ 2

### (3) 画面サイズ、カメラ高さ、カメラワークの決定

カメラポジションの次は、カメラの高さとカメラワークの決定です。

それぞれの名称や意味、特長は、LEVEL4LEVEL5を参照してください。

### (4) 照明の決定

カメラが決まったら、それにあわせて照明を決めます。

1. 照明の色温度の調整。
2. 照度の確保。
3. 以上による全体の雰囲気表現。

なおロケ現場では、照明の電源ケーブルの取り回しに十分気を付けなければいけません。

照明は消費電力が多く、高温にもなるため、安全への以下の注意は必須です。

#### !!! ケーブルの扱いについて !!!

1. 電源ドラム(リール)のケーブルは全て伸ばしきる。  
(ケーブルを巻いたままだと、ケーブルがコイル化し、発熱する)
2. 電源ケーブルがじゃまにならないようにシートで覆うか、テープで固定する。  
(ケーブルを引っ掛けて照明が倒れると非常に危険)

#### !!! WORKING !!!

### (6) ホワイトバランス

以上の設定が終わったら、撮影前にカメラのホワイトバランスを取ります。

被写体にあたる光源下に、白い紙を置き、カメラに正しい白色を認識させる作業です。

詳しい内容はLEVEL1を参照してください。

#### ホワイトバランスを意図的に変える

意図的にホワイトバランスをずらすこともあります。

例えば、白紙の代わりに青い紙を使ってホワイトバランスを撮れば(基準となる色温度を上げる)、撮影される画面が赤みを帯び、暖かいムードを作ることができます。逆に、赤い紙でホワイトバランスを撮ると(基準となる色温度を下げる)、全体にブルーがかったクールな画になります。



## LAST: 続・実際の撮影の流れ 3

### (7) リハーサル

時間が許す限り、本番の前にリハーサルを行うべきです。

そうすることにより、本番でスムーズに事を運ぶほか、撮影者、演者ともに落ち着いて撮影に挑めます。

確認する項目は以下です。

1. 演技・表情・セリフは演出的にOKか。
2. 照明エリアを外れて被写体が動かないか。
3. ケーブルなど不必要なものが画面に入っていないか

### (8) 本番

リハーサルが完了したら、いよいよ本番です。

ディレクターは演技内容を、カメラマンは画面を、照明マンは照明関係を、それぞれ重点的にチェックします。

気になる場合は撮影後すぐにプレイバックし、すべてが予定通り収録されているか確認します。

面倒な作業ですが、ロケのやり直しは時間的にも費用的にも大きな損失です。

ロケ現場での慎重に慎重を重ねた作業が、結果的にはもっとも効率の良い結果を生みます。







## ロケ撮影現場でのTips

### Tips1:たくさん撮る

編集段階になって多々起こるのが「ショットの不足」。

絵コンテがきっちり決まっている場合はともかく、実際には編集しながら画を考えていくケースが多いので、素材はたくさんあるにこしたことはありません。

対象物は様々なカメラポジション／アングル・カメラ・ワークで撮影しておくことも重要です。

また、風景や建物、テーマや場所を表す器具・小物のクローズ・アップ、

植物や小動物、空・太陽などは、状況説明やインサート・カットとして、編集時に大変重宝します。

現場では時間がゆるす限り、様々なものを撮影しておきましょう。

### Tips2:基本ショットから撮る

一方で時間が限られた撮影現場では重点指向も大事です。

各ショットには、「あればいいなあ」程度のショットから、絶対必要なショットまで、それぞれ異なった重要度があります。

撮影現場では絶対必要なショット＝基本ショットから撮るのがセオリーです。

ただし、イベントのように撮影時刻が決まっているものは、

そのタイミングを逃すと撮影できないので、臨機応変な対応も大事です。

撮影設計の段階で、各ショット撮影のスケジュールまで決めておくべきでしょう。

### Tips3:ロケ撮影では「録音中」のサインを掲げる

ロケ撮影中、野次馬や撮影していることを知らない人が入ってきて、作業が中断することがあります。

これを防止する小道具が「録音中」のサインです。

赤色など目立つ紙にわかりやすい字で「録音中」と書いて、撮影現場にかかげます。

なお、「撮影中」と書くと、「おや、撮影をやっているの?」と余計に野次馬の好奇心をそそってしまっ逆効果のようです。

「録音中」と書けば、たいていの人は反射的に静かにしてくれます。

使用した素材のリンク

---

今回LEVEL3、4、6で使用した画像は  
写真素材 足成【フリーフォト、無料写真素材サイト】様から使用させていただきました。

リンクURL <http://www.ashinari.com/>

その他の画像は私が所属している**定平研究室**のプロジェクト中に撮影されたものです。

気になる方は「サダヒラ文庫」のほかの書籍へGO！