

*photo*  
note



# 写真をがらっと変えるテクニック

撮り方の基本とコツ

レンズの焦点距離によって、写真の写り方は違う！？

撮影するときのワンポイント

Good! ズームではなく歩いたり移動して構図を調整！

NG! 立ち止まってカメラ任せのズームで大きさを調整

1. 撮る被写体の一番よく見える角度を考える
2. 背景や大きさを考えて何 mm で撮るのがいいかレンズの焦点距離を決める
3. 足で動いて調整



離れてみたり近寄ってみたり  
正面、左右、動くと被写体の見え方  
背景の写り方もだいぶ変わります！

インパクトのある写真の撮り方

画面いっぱいにおっくく撮ろう！

撮りたい被写体が画面いっぱいにあると

背景もすっきりして写真を見る人がみやすくなります。

1. 出来るだけレンズを望遠にして被写体近づいて撮影！

ポイント 背景の色のトーンをまとめると Good!!



風景や背景選びのコツ

写真にまとまりをだそう！

すっきりまとまった写真はみやすいもの。

構図の不要な電柱や建物などは撮影者が一步前後して

写り込まないように工夫してみましょう！

ポイント ぼかしてけしても Good!





順光・逆光、太陽の光を写真に演出！

## 光の向きで写真の印象を変えるテクニック

1. 順光（太陽を背中）で撮影してみよう。
2. 逆光（太陽を正面）で撮影してみよう。



順光：青空など色が出やすい



逆光：木漏れ日ややわらかいトーンに。

## 露出補正

### 画像の明るさで印象を変える

好きな撮影モードでOK

1. 撮りたい構図を決める
2. +/-ボタンを使って-1・0・+1で撮影。
3. それぞれの写真の空や色の出方を比較してみよう。



-1



±0



+1

撮る前に目でみているように撮りたいか、もっとこく！やわらかくななどのくらいの明るさで撮りたいかイメージすると Good!  
-1 or -2 色を濃く出したい時  
+1 or +2 ハイキー ややわらかいイメージにしたい時

## 風景など余裕があるときはなるべく3カット撮ろう！

露出、絞り、シャッタースピード、  
ご自身のやりやすい方法でかまわないので  
適正 -1+1 など3枚撮影。  
そうすると自宅に帰ってからじっくりベストショットを選べます！



手ぶれの原因ってなに？

## シャッタースピードを使いこなそう！

手ぶれしてしまった経験って、ありますよね。

今回は実際に手ぶれを起こしてしまうシャッタースピードを体験して頂き  
手ぶれしないコツをお教え致します！

撮影モード TV (ISO AUTO もしくは 200 に設定)

### レッスン1：失敗しない為に手ぶれの目安を知る

- 1.レンズ焦点を 50mm に設定
- 2.構図を固定して 1/30 1/60 1/250 で1枚づつ撮影
- 3.撮影した画像をアップでみてみましょう。



1/30



1/60



1/250

### レッスン2：ブレ効果を利用して写真を撮ってみよう！

- 1.どこに歩いてくる人が入ると面白いか考えながら撮りたい風景を決めましょう。
- 2.シャッタースピードを 1/8 1/15 1/30 で撮影
- 3.撮った写真のぶれ感を見比べてみよう。

Point: なるべく広角側（18mm 側）を使うとぶれにくくなりますよ！

モデル役の人は

カメラの前を左右から横切る。



モデル



モデル



カメラ





### 応用編：一瞬を狙って撮る！

シャッタースピード 1/350 に設定して  
二人のモデルさんが正面で交わる瞬間を撮影してみよう！  
シャッターを押してから写真が撮れるまでに  
わずかなタイムラグ（時間差）があります。  
その為、ファインダー内でシャッターチャンスになる少し前に  
シャッターを切るのがポイント。

### レッスン3：みずしぶき水滴を撮る！

1. 噴水などをなるべくアップ目で構図に入れる
2. TV 1/250 1/500 1/1000 で撮影
3. 見比べてみる！  
+α 余裕がある方は 1/8 で水面を撮影してみてください。



1/250



1/500



1/1000

### まとめ

個人差がありますが標準レンズでは 1/30 が手ぶれするかしないかのギリギリな所  
望遠レンズでは 1/250 が手ぶれや高画素によるデジタル手ぶれしない目安になります。  
動いているものや水滴は出来るだけ早い高速シャッターを使用ししっかり止めましょう！  
応用すれば、なるべくスローシャッターで水面を撮ると水面の反射がきれいに撮れます。

#### シャッタースピードの目安

1/250 通常の撮影はこのくらいのスピードが理想的。

1/500 スポーツ 運動会、動物など動きもの

1/1000 以上 水しぶきや水滴など一瞬を撮りたいときに。

レンズと絞りの効果的な使い方  
標準レンズを使いこなそう！  
撮影モード AV (ISO AUTO もしくは 200)

レッスン4：レンズの焦点距離によって印象が違う！

1. 背景に奥行きが出るように構図を決める。
2. レンズの  $f$  値は  $f11$  に固定
3. 18mm(ワイド側)と 55mm(望遠側)それぞれ、  
モデルの顔や体の大きさが同じになるように撮影者が移動して撮影。
4. 撮った写真の背景の違い（背景の写り込み／ボケ味）を比べてみましょう！



18mm



55mm

18mm(ワイド側)のちょっとしたテクニック  
下から見上げたり、ワイドで近づくとよりおもしろく撮れるかも！？

下から見る事で青空のみの背景に統一。  
背景がしまったことでモデルに注目しやすくなり  
カンガルーの目線の行方が気になるところ！？





## レッスン5：ピントの合う範囲を自分で調整しよう。

撮影対象が小さい場合は写真のように少し距離を撮って実験してみてください。

1. レッスン4と同じく背景に奥行きを出るようにモデルの立ち位置を決めます。
2. レンズ 35mm で f 値を 5.6 8 11 と撮影し、画像を比べてみましょう。



### 背景をぼかすコツ

カメラと被写体の距離が近く、被写体と背景がより遠いとぼけます！

A では撮影者とモデルの距離が遠く、

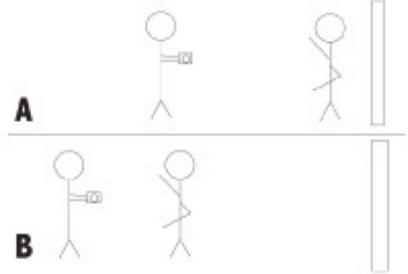
モデルと背景の距離が近い為背景をぼかす事は難しくなります。

その為、背景をうまく活かした撮影などに効果的。

B は、背景をぼかして人物を強調したいときにおすすめ。

出来るだけ背景から離れ、望遠気味にレンズを使って

モデルとのぎりぎりの距離感で撮影するのがポイント。



### f 値とシャッタースピードの関係

F 値が明るく（数字が少なく）なるとより背景がぼけ、  
シャッタースピードが速くなる。

逆に、F 値が暗く（数字が大きく）なると、

全体にピントが合いやすくなる分、

シャッタースピードが遅くなります。

参考例：F 値とシャッタースピード

F 值

F2.8 F4 F5.6 F8 F11

1/500 1/250 1/125 1/60 1/30

シャッタースピード

### まとめ

同じ F 値でも背景のぼけ方はレンズの焦点距離によって異なります。

望遠側：なるべく背景をぼかしたい時や、背景をすっきりさせたいときに。

広角側：ピントを全体的に合わせたいときや、風景や空間をより広く見せるとき。

どこまでピントを合わせたいか自分の好みの F 值で撮影するのがポイントです！

