

超初級写真の撮り方教室

本部HP委員 村松 克芳
(公益社団法人)日本写真協会会員
生涯学習第1級インストラクター(写真)

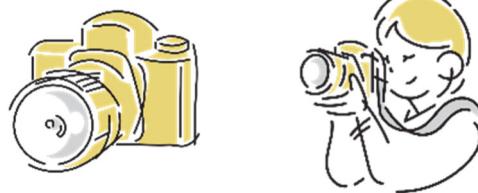
カメラの種類

コンパクトデジタルカメラ・スマホ

一眼カメラ

一眼レフ

ミラーレス

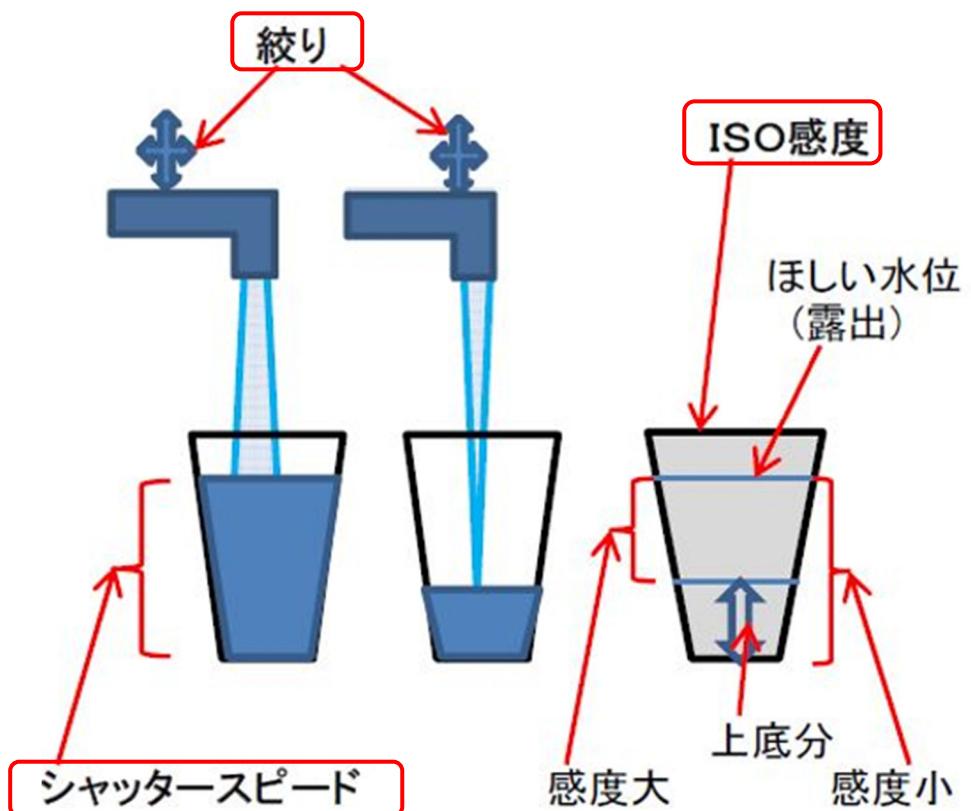


撮影の基本

露出を決める機能

露出を決める基本パラメータ・・・3つ

絞り シャッタースピード ISO 感度



カメラが決める適正露出



同量の光が得られる(同一露出)シャッタースピードと絞りの関係は、下表のようになる(一例)

シャッタースピード(S)	1/8	1/30	1/125	1/500
絞り(F)	22	11	5.6	2.8

ISO感度

カメラが光を感じる度合いをいう



(50) 100 200 400 800 1600 3200 6400

感度が低い

感度が高い

低感度

中感度

高感度

ISO感度

シャッタースピードが遅くなる
(ブレやすくなる)

シャッタースピードが速くなる
(ブレにくくなる)

絞り込みにくい

絞り込みやすい

スローシャッターになるので

絞り

三脚を使えば絞り込める

高感度にすることのデメリット：ノイズ増大による画質劣化

ISO感度と画質の関係

感度が低い

ISO感度

感度が高い

画質が良い
(きめ細かい)

画質

画質が荒い
(ざらついている)

写真は Auto 設定でも写せるがまず露出の基本をしっかり学びたい

ステップアップ

測光の種類

マルチ(多分割・パターン)測光 中央部重点測光

スポット測光 平均測光



撮影の基本

覚えることは4つだけ…セミオートでの撮影・・・プラス・ISO 感度

背景をぼかす・・・絞り・・・絞り優先モード

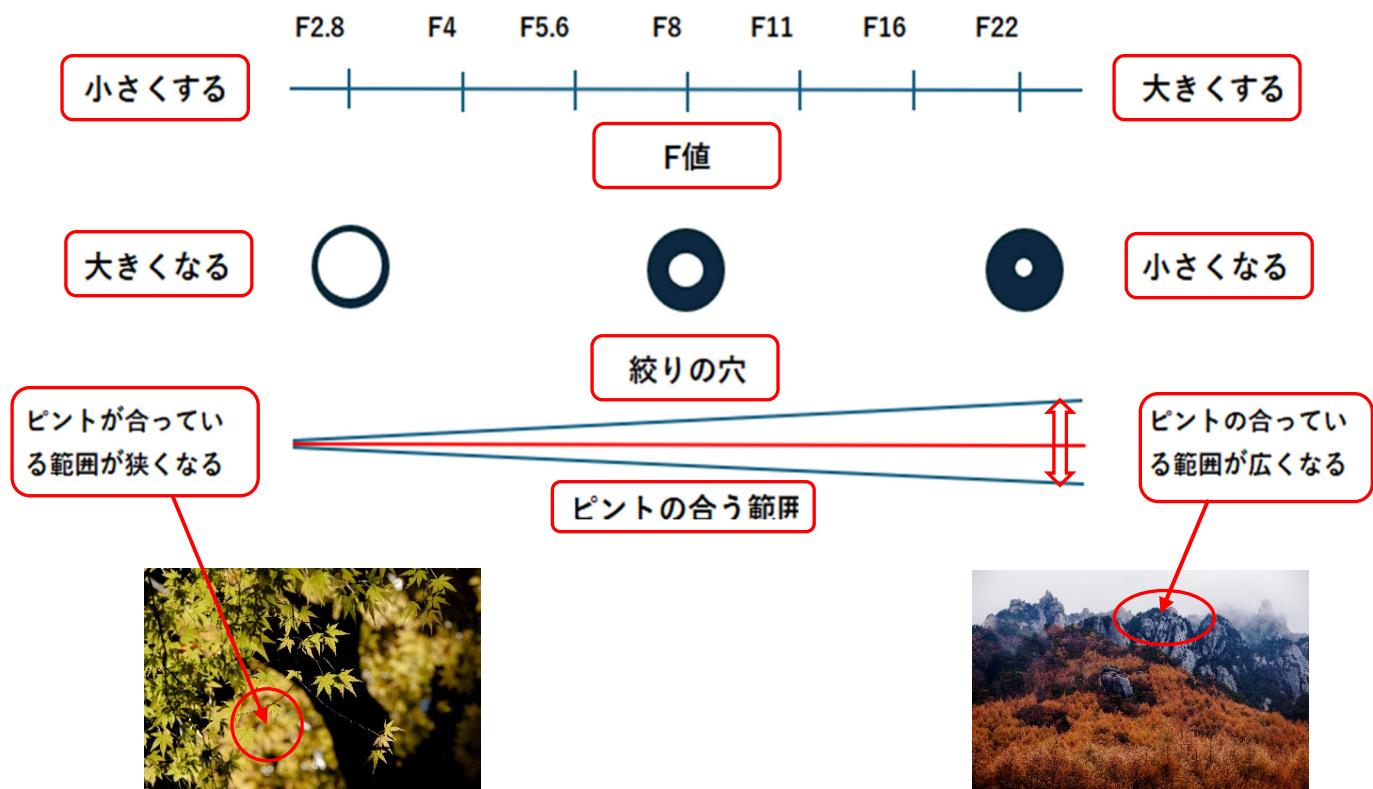
bras・止める・・・シャッタースピード・・・シャッタースピード優先モード

明るさを変える・・・露出補正

色を変える・・・ホワイトバランス

絞りの活用・・・露出を決める役目だけではない

絞りとボケの関係



絞りを開けるとピントを合わせた前後がボケやすくなる絞りを



絞るとピントを合わせた前後があまりボケない

ボケを演出するための4つの方法

ボケ範囲が狭くなる

ボケ

ボケ範囲が広くなる

絞る

絞り

開ける

広角にする

レンズ

望遠にする

離す(離れる)

カメラと被写体の距離

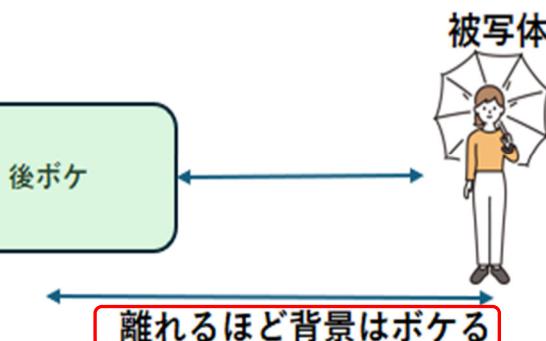
近づける(近づく)

近づける

背景と被写体の距離

離す

前ボケと後ボケ



ステップアップ

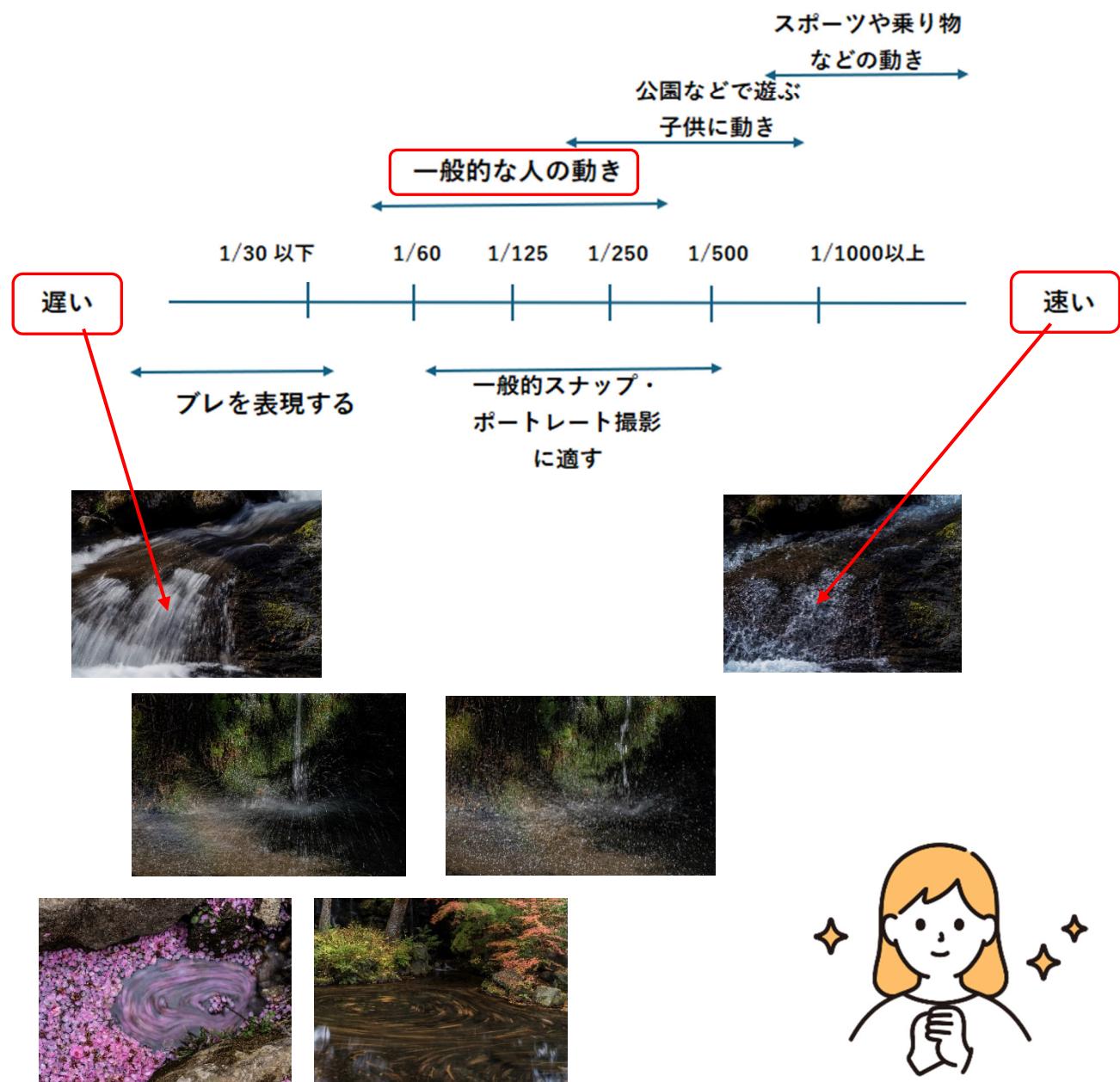
被写界深度



シャッタースピードの活用・・・露出を決める役目だけではない

動く被写体を止めて撮る

被写体の動きとシャッタースピードの目安



人物がブレないように撮影するには動きに合わせてシャッタースピードを速くすれば OK だが、被写体の動きに合わせて(カメラを被写体に追従させて)撮影する手法がある・・・これを流し撮りという。

・・・このように撮影すると臨場感のある写真が撮れる

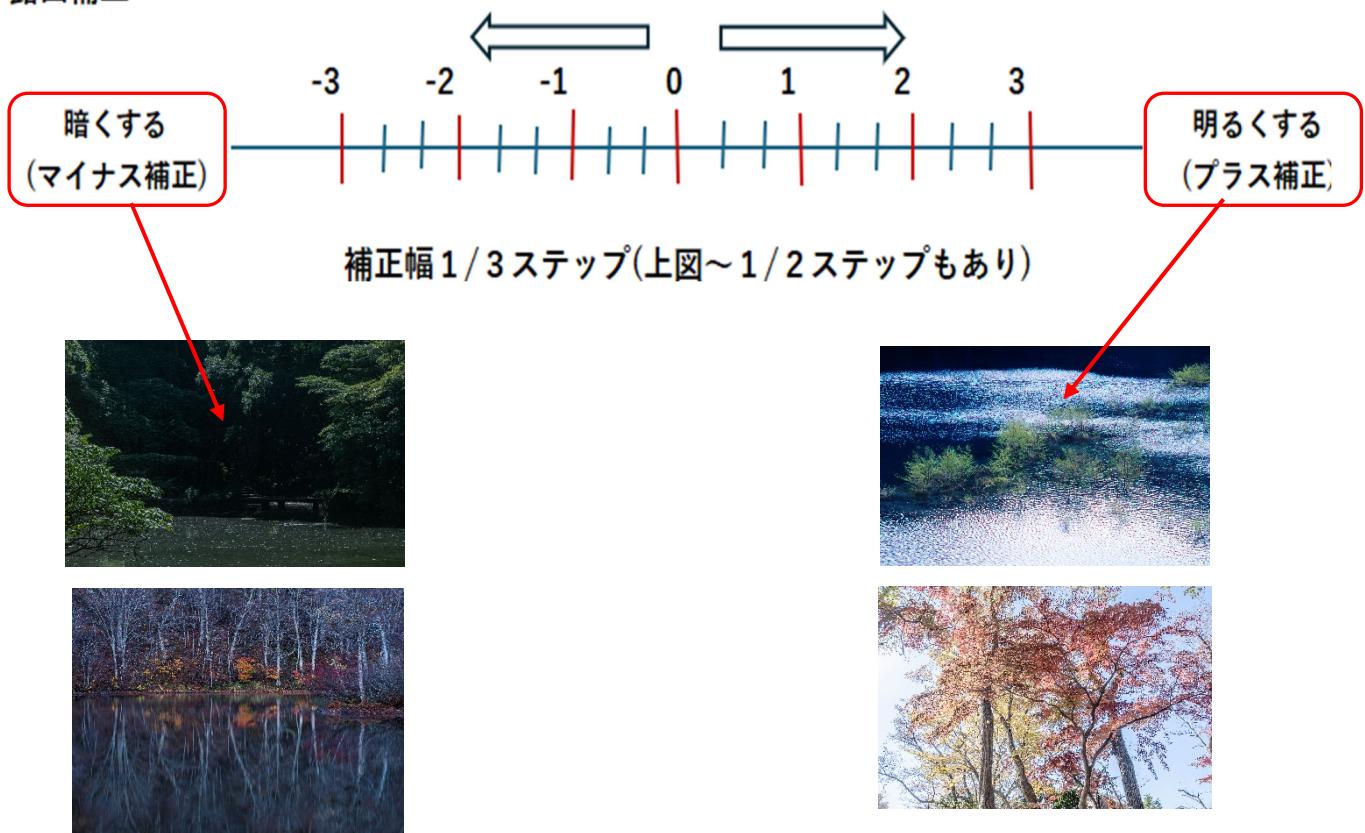
ステップアップ

三脚の活用・・・スローシャッターでの撮影によるブレ対策



露出補正はどうやるの？

露出補正



露出補正の本来の役目は、白い被写体が多い画面(例えばスキー場のゲレンデ)だとカメラが明るすぎると判断し、露出をコントロールして暗くしてしまう(グレーにする)

また黒い被写体が多い画面では、暗すぎると判断し明るく(グレーに)設定してしまい本来の黒(明るさ)にならない

そこで人為的に白い画面ではプラス補正し、黒い画面ではマイナス補正をしてあげるとちょうどよい明るさになる



ステップアップ

ハイキー調とローキー調の写真撮影

撮影意図に基づく適正露出

セミオートでの撮影

絞り優先モード・シャッタースピード優先モード・マニュアルモード

光の当たり方とフレア(順光・逆光・サイド光他) レフ版の活用

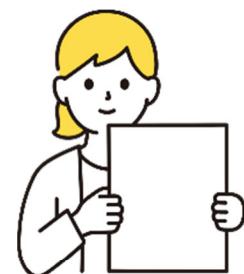
フラッシュの活用・・・日中シンクロ

色を変える・・・ホワイトバランスを使いこなそう

ホワイトバランス

ホワイトバランスの本来の役割は：

晴天の陽の下で光の当たっている白い紙が白く見える"白さ"を本来の白と認識させることです。
カラーフィルターとしての活用もある。



ホワイトバランスのマーク	電球	蛍光灯	太陽光(晴天)	曇り	日陰
	3000° K 赤身を帯びた 成分の多い光	4000° K 電球マークに 合わせ撮影	5300° K すべての色が程 く混ざり合った光	6000° K 曇りマークに 合わせ撮影	7000° K 青みを帯びた 成分が多い光
日中太陽光の下で カラーフィルター として設定した 場合	青みを帯びた 写真に仕上がる	やや青みの増した 写真に仕上がる	ほんのりと赤みが 増した温かみのあ る写真に仕上がる	赤みを帯びた ドラマチックな 写真に仕上がる	



夕景を撮影する場合ホワイトバランスをオートで撮影すると、昼間の色合いに

カメラが設定するので、赤みが取り除かれた仕上がりになってしまう

この場合、太陽光で撮影するか、さらに赤みを増させるために、日陰マークにして撮影するとよい



色味を黄色っぽくしたい→「くもり」「日陰」マークにするとよい

色味を青っぽくしたい→「蛍光灯」「電球(白熱灯)」にするとよい

料理などの撮影には、多少黄色味をつけるとおいしそうに見える

但し違和感を感じるような色付けは好ましくない。必要最低限の使用にとどめたい

ステップアップ

ホワイトバランス本来の目的理解とフィルターとしての活用

代表的な構図



三分割構図(黄金分割構図含む)

対角線(斜線)構図(放射線構図含む)

日の丸構図

曲線(S字)構図(C字構図含む)

V字(逆V字)構図(三角構図含む)

垂直構図

水平構図

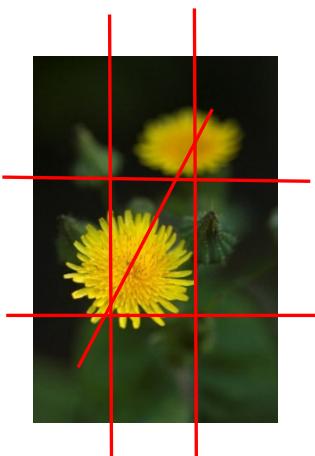
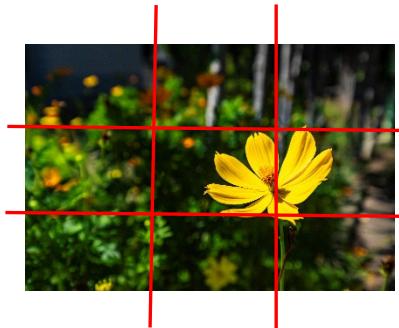
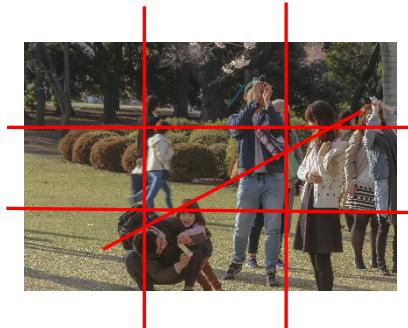


実際の構図は全て複合である

代表的な構図 この他にもいろいろな構図があるが、実際の撮影では単一構図より複合構図が多い

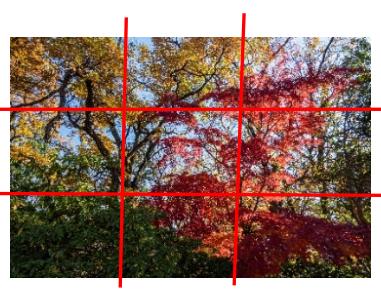
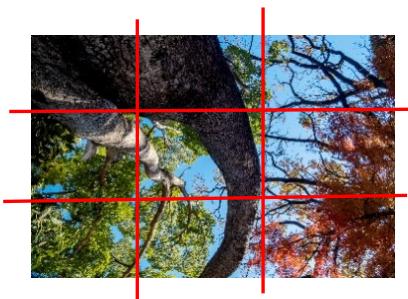
構図	図解	内容
三分割構図		構図の基本形・縦横に三分割してできた 交点・ライン上に主役の被写体を配置 (黄金分割構図もある)
対角線構図 (斜線構図)		被写体を対角線上や斜めのライン上に配置 躍動感・リズム感など動きが感じられる
日の丸構図		画面の中央に主役の被写体を配置 インパクトのある構図であるが 安定しすぎるくらいがある
曲線構図 (S字構図)		柔らかさや優雅さが表現される (C字構図もある)
V字構図 (逆V字構図)		主役の被写体をV字状に配置 広がり感・安定感が生まれる (三角構図や放射線構図なども含まれる)
垂直構図		垂直に並んだ被写体を画面に配置 高さが強調される また静寂感が演出されやすい
水平構図		上下三分割または二分割し画面を構成 水平線の位置により安定感や広がり感が演出 二分割構図の場合、画面中央で分割すると 画面が二分割され主役がぼやけ、主張が弱まる 危険性あり

三分割構図・・・絵画などで多用される黄金分割構図もこの仲間



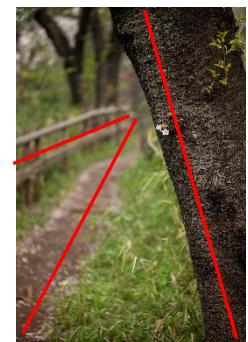
概ね縦横三分割した線上または交点付近に主役の被写体を置く

画面全体のバランスが良くなる



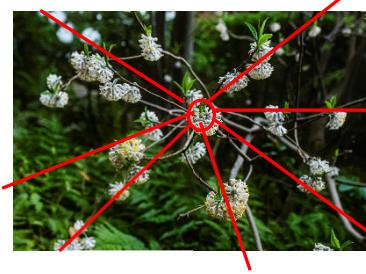
「黄金分割構図」

対角線(斜線)構図・・・放射線構図などもこの発展形



斜めの線を取り入れると動きが出てくる

「放射線構図」



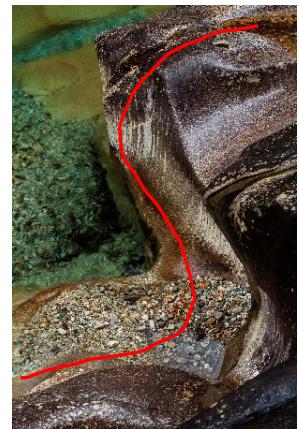
放射線状に構図を構成すると奥行き感が得られる(絵画の遠近法などもその一つ)

日の丸構図



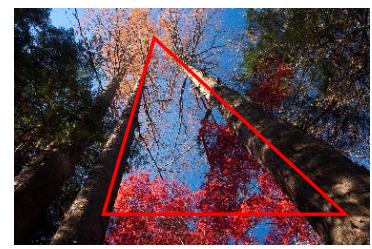
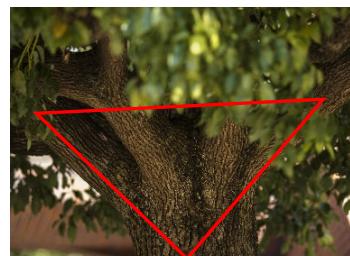
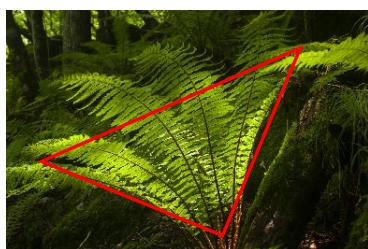
インパクトがあり被写体を目立たせる 安定しすぎる傾向になりやすい

曲線構図(S字構図)・・・C字構図などもこの仲間



曲線・S字構図はしなやかな動きが演出され、特に和の優雅さが表現される

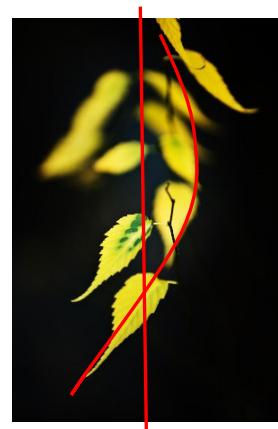
V字構図(逆V字構図)・・・(三角構図・逆三角構図など、放射線構図もこの発展形)



V字・逆三角の構図は広がり感を演出

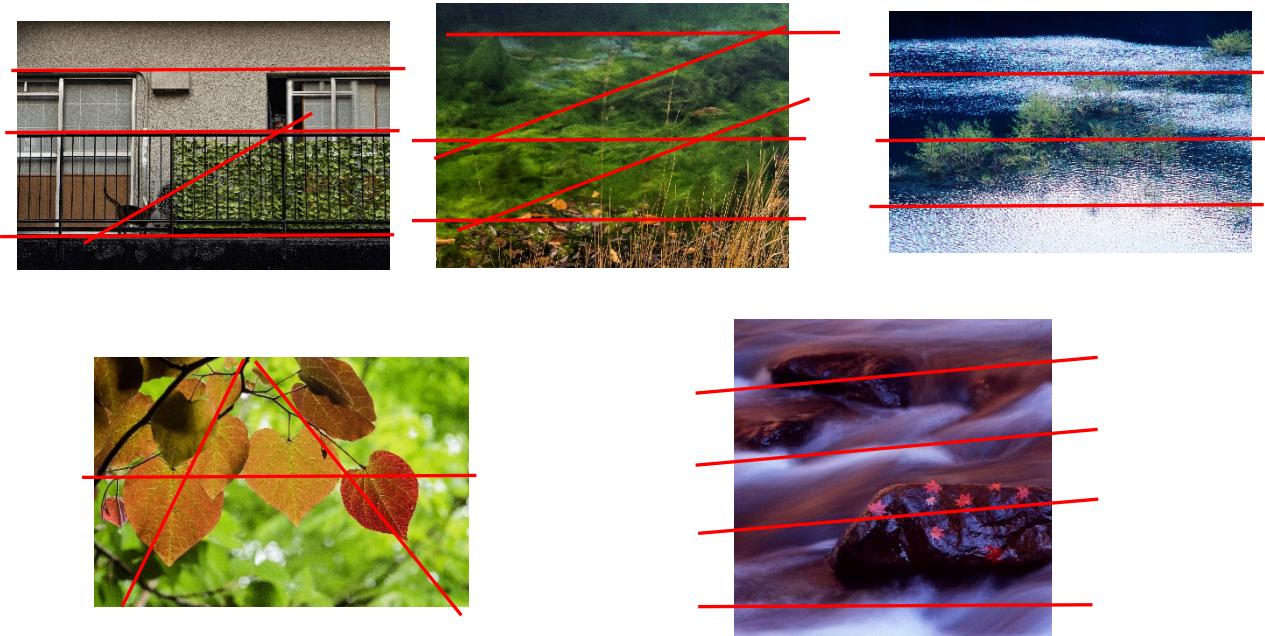
逆に、逆V字や三角構図は安定感を演出又高さなどスケール感を表現しやすい

垂直構図



垂直構図は高さを表現するのに適す また静寂感なども演出される

水平構図



水平構図は安定感が表現されるとともに水平ラインの入る位置によって

水平ラインが画面の上部にある場合特に安定感と左右への広がり感が強調される

水平ラインが画面下部のほうにあると遠方への広がり感が強調されスケールの大きな作品となりやすい

水平ラインが上部だと安定感や静寂感などが表現される

水平ラインが画面中央だと画面が二分されやすいのでそのような構成をする場合は注意が必要

構図は一つの型によって作られるものではなく、ほとんどが代表的な型の複合で構成されている

さらにここに挙げた構図以外にもたくさん構図がある

まずは代表的なものから

マスターしたい…額縁構図(トンネル構図)・パターン構図他など

ステップアップ

構図の意味する心理作用

フレーミング

カメラアングル

背景を考える

レンズの種類と画角…広角レンズ・標準レンズ・望遠レンズ・マクロレンズ他



お疲れさまでした！！

写真の撮り方はまだまだ足りませんが超基本は理解できたかと思います

後は実践あるのみ



メモ