

目次

- ライティングとは?
- 2 ライティングの基本
- 3 ストロボとSS(おさらい)
- 4 ライティングの方程式
- ライティングアクセサリ
- 撮影の手順
- 7 作例

1. ライティングとは?



明るさの三角形

①ISO感度

ちょうどよい明るさ (適正露出)

②絞り (F値)

③シャッター スピード

明るくするには

◆ISOを上げる ◆F値を小さくする ◆シャッタースピードを遅くする



ライティングとは?

ライティングとは、影のコントロール

ISO 感度

絞り

(F値)

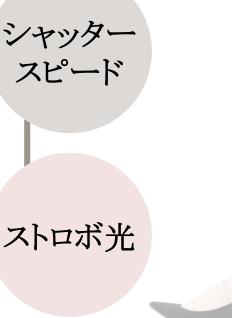
適正露出

ちょうどいい

ストロボ光

スピード

明るさ



おさらい・ライティングのメリット

	自然光	ストロボ ライティング
光量	調節不可	調節可能
光質	調節不可	調節可能
再現性	不可	可能
移動	不可	可能

自然光はコントロールできないけど、 スタジオライティングはコントロールすることが出来る!

おさらい:ライティングの種類

大型ストロボ

電源部【ジェネレーター】と 発光部【ヘッド】がセパレート式の ものが多い(バッテリーやコンセント)

近年一体化させたモノブロックが 主流(200Wや400Wが主流)

→ 持ち運びが大変。スタジオ撮影が基本

クリップオンストロボ

カメラのホットシューに 取り付けて利用 (離す事も可能)

小型で軽い 乾電池

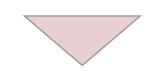


→ 持ち運びが簡単。 出張撮影・ロケ撮影に最適



ライティングのメリット

- ・明るさを補える
- 質感や色、ディティールが出せる
- (人物と背景それぞれの明るさをコントールできる。)



プロとして安定して撮れる



スタジオライティングのメリット

ビジネスポートレート撮影においては・・・



お客様のお仕事内容やイメージによって色々なイメージを自在に作り出せる

2. ライティングの基本



ライティングの基本

演色性と色温度

どちらも太陽光が基準となっている。

演色性:

太陽と同じレベルで自然な色を表現できるか。

色温度:

太陽と同様の5500K前後





ライティングの基本

光の質の理解

点光源(固い直接光)影がある

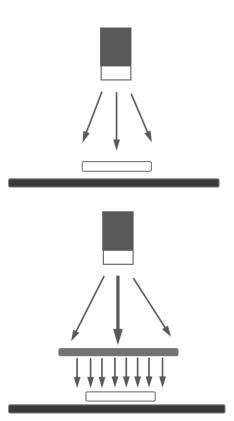
例:順光、ストロボ光



バウンスさせる・ディフューザーを利用する

面光源(柔らかい間接光)影がない

例:曇りの光、レースカーテン越しの光





ライティングの基本

光の質の理解





硬い光とは?

- (明暗差がある。) ※
- ・影がシャープ

仕上がりイメージをしっかり持って、どういう光をあてていくのか、考える。

※女性撮影は、柔らかい光での 撮影が好まれる

3. ストロボとSSの理解

ストロボとSSの関係 -環境光ある場合-

環境光がある場合(明るい環境)では?

シャッタースピードを遅くすればするほど、環境光を拾い、 ストロボと自然光がミックスされていく=**ミックス光になる** →シャッタースピードで環境光とストロボのブレンド具合を調整できる。

SSを遅くするほど背景を明るくなり、自然な雰囲気になるが、環境光の色かぶりも影響してくる。





ストロボとSSの関係 -環境光ある場合-

環境光がある場合(明るい環境)では?

※ストロボ光はマニュアル発光で固定







※背景が明るくなると共に、シャドウ部も明るくなる。

背景を明るくしたいなら シャッタースピードを遅く しよう!

4. ライティングの方程式



ライティングの基本 -3つの尺度-

光の向き

どこから当てるか?

- (1)バタフライ
- ②レンブラント
- ③ループ
- 4スプリット

アクセサリを 選ぶ

光の質感の尺度

直接あてる(硬い) 間接的にあてる(柔らかい)

- ①光源のサイズ
- ②光源の距離
- ▶点光源か面光源かに ・集約される。

露出を決める5つの尺度

- (1)ISO
- ②F值
- ③SS(自然光がある時のみ)
- ④ストロボ光量
- ⑤ストロボと被写体の距離 (逆二乗の法則)

ライティングの基本 - 光の向きと高さ-

ストロボの高さによる影の出方の違い

影を見ることで、光を理解する。

上からの光



真ん中からの光



すべて斜め45度から

下からの光



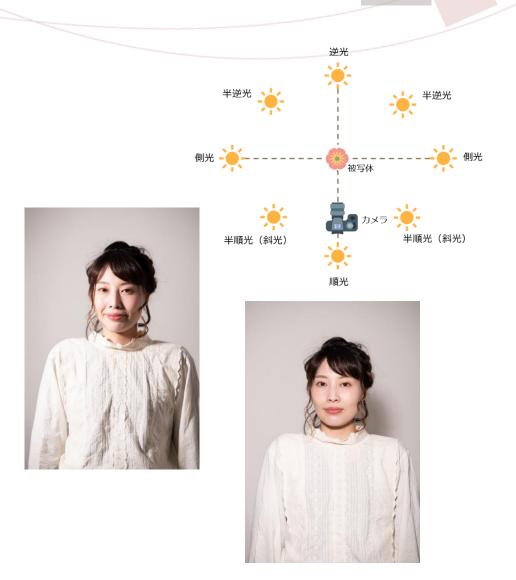
【ポイント】

鼻に落ちる影を見ると分かる。

▶ライティングは太陽のように 上からが基本

ライティングの基本 - 光の向きと高さ-







ライティングの基本 - 光の向きと高さ-



ループライティング

レンブラントライティング

スプリットライティング











ライティングの基本 - 光の質感の尺度①-

①光源のサイズ

Q 光を柔らかくしたければ?

A アクセサリにより点光源を面光源に

点一口面

光源が小さい

▶硬くなる

光源が大きい

▶柔らかくなる







ライティングの基本 - 光の質感の尺度②-

②光源と被写体の距離

同じ光量で近づけたら光は強くなる **逆二乗の法則**

被写体を・・・

- ・光源に近づけると明るくなる。(=光源の面積が大きくなる=面光源)
- ・光源から遠ざけると暗くなる。(=光源の面積が小さくなる=点光源)

近づける方がより柔らかくなる



ライティングで柔らかい光の創り方

光を拡散させる (デュフューズ)

- •アクセサリを使う
- •バウンスさせる

光を近づける

・ 光を近づけると面になり柔らかくなる

光の面を大きくする

- 同じアクセサリでも大きくものにする。
 - ▶点光源を面光源に。

クリップオンストロボ撮影における露出パターン

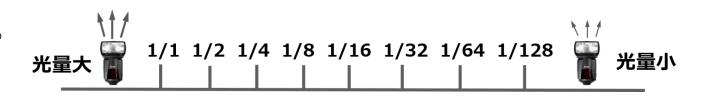
	環境光影響なし (BB)	環境光影響あり
ストロボマニュアル	① スタジオライティング	③ オフカメラ時
ストロボTTL	② ほぼ出番なし	④ 日常はこちら



ライティングの基本 -露出を決める尺度-



ストロボの光量は細かく調整できる。 大きくすれば明るくなる



②光源から被写体までの距離 - 逆二乗の法則-

「物理量の定量的な値が、発生源からの距離の2乗に反比例する」

by Wikipedia

距離が2倍になるとパワーは1/4になる

→ 光源を被写体に近づければ強く、離せば弱くなる (=近づけたら明るく、離せば暗くなる)



ライティングの基本 -露出を決める尺度-

明るさ調整の考え方

人物の明るさを変える= ストロボ 背景の明るさを変える=SS 人物・背景全体の明るさを変える= ISO・F値



ライティングの基本 -3つの尺度まとめ-

光の向き

どこから当てるか?

- ①バタフライ
- ②レンブラント
- ③ループ
- 4スプリット

アクセサリを 選ぶ

光の質感の尺度

直接あてるか(硬い) 間接的にあてるか(柔らかい)

- ①光源のサイズ
- ②光源の距離
- ▶点光源か面光源かに 乗約される。

露出を決める5つの尺度

- ①ISO(全体の明るさ)
- ②F値(全体の明るさ)
- ③SS(背景の明るさ)
- ④ストロボ光量(被写体の明るさ)
- ⑤ストロボと被写体の距離 (被写体の明るさ)

5. ライティングアクセサリ



アクセサリとは?

光をコントロールする機材

いろいろなものがある

- アンブレラ
- ○(白・銀・トランスルーセント)
- ソフトボックス
- オクタ
- ○オパライト
- グリッド etc…







アンブレラ

- ・光がよく回る
- •アイキャッチが丸く入る



- ②銀・・・固めの光。 コントラスト強調、光広がり少なめ
- ③透過・・トレペ的な効果





ソフトボックス(バンク)(八角のオクタ)

※アンブレラより光に**集光性**あり。 アンブレラより**拡散力はない**。

→よりコントラストがつく(明暗さ)





ソフトボックス・立ち位置による写りの違い・





①手前



②真ん中



③後ろ



その他(グリッド)

- ・光の集光性が強くなるアクセサリ。
- 色々な機材ごとにつけられる。
- 網目が細かくなるほど、集光性が高まる。







機材による写りの違い

すべて斜め45度から











レフ板の使い方

レフ板撮り比べ(ソフトBox斜め45度)













壁との距離と影の関係

壁との距離で影をコントロール





壁に近い方が影がでる。壁から離れた方が、背景が落ちる



6. 撮影の手順



撮影を始める前に -ライティングの考え方-

①光の方向(メインライト)

光をどこから、どの高さからあてるのか。

・逆光・順光・サイド光 etc

※影を生かすか、 おこすか。

②光の質をどうするのか

柔らかくするか、硬くするか。

- どのアクセサリを使うか。
- ・光源の大きさをどうするか。
- ・光源と被写体の距離をどうするか
- ・光源とディフューザーの距離をどうするか。



···etc







クリップオンライティング - 設定の流れ-

カメラの基本設定

- •ISO 800位
- ·SS 1/125~1/160(※同調スピード範囲内固定)
- ・F値 5.6 ※人をきちんと写すF値は5.6位以上 (印刷用人物撮影の基本はF4以上)
- ※人により始める基準は違います。
- 背景紙で撮る場合は、基本SSは固定

スタジオライティング - 設定の流れ-

ストロボの設定

光量小~開始

光量が大きいとチャージに時間がかかり、 連写が出来ないので注意

人物撮影のストロボ光量は弱めがおすすめ

※光が足りない時は、ISOをあげる。 ISOがある程度まできたら、光量をあげる。 7. 作例

クリップオンストロボ -ワイヤレス発光-

オフカメラにトライ!

スタジオライティング同様のアクセサリが使える。





クリップオンストロボ -ワイヤレス発光-

ワイヤレストランスミッター

- 電波式(ラジオスレーブ) 無線で発光。安定していて通信距離も長い。 日本での使用は、技術適合マーク入りを。
- 赤外線スレーブ 赤外線で発光。明るい場所は遮蔽物がある時 飛ばないことが。
- 光スレーブ光学式。複数台飛ばすのに便利。光で反応。 内蔵ストロボがあれば光らせることができる。



アクセサリー利用例

Godox アンブレラソフトボックス 組み立てがアンブレラ型 ワンタッチで開閉が可能なソフトボックス。





組み立てが大変だと敬遠されがちで、 出張には持って行かない人が多いソフトボックス。

集光性があるのでアンブレラとはまた違う雰囲気 づくりに役立つ。

これはワンタッチ式なので、面倒な組み立てがなく 女性にも優しい







アクセサリー利用時の作例





四角の形のボックスと異なり、キャッチライトが丸く入るのがおすすめ。

ワンタッチ式なので、面倒な組み立てがなく 女性にも優しい



IFFI [V1]



アクセサリを使うだけで 本格派プロフィール撮影が可能に









バックライトにチャレンジ

ストロボ利用で差別化ができる!

- ●被写体の後ろから、直接発光させる
- ●被写体の体でストロボを隠すと、 体に綺麗なラインライトができる









オフカメラの作例 -補助的に使う場合-



8. 課題





提出課題

①日中シンクロ ②室内撮影

※ストロボならではの1枚を