

PHOTO LESSON

オンライン講座

Kano Hayasaka Photo Studio
PRICELESS MOMENT
Kano H. Photography

早坂華乃

<http://kano-hayasaka.com/>

自己紹介

KanoHayasaka Photo Studio PRICELESSMOMENT
オーナー兼フォトグラファー

心を開いて笑顔でカメラを構え、お客様の美しく自然な表情を引き出す撮影スタイルが得意。

ただ綺麗な写真ではなく、
ブランディングコンサルタントとしての
知識を生かした「集客できる写真」
を撮るのが特徴。

プライベートでは2児の母。
フォトグラファー養成講座開講中

フォトマスター検定準1級
橘田龍馬認定プロ写真講師
写真家宅間國博氏に師事
こどもとかめらママフォトグラファー4期生Hapi
フォトコミュニケーション協会認定フォトコミュニケーター3級



講座内容

講座1. 【カメラの基本】

写真を撮る上で大切なこと
カメラの基本操作
レンズの基本知識
ピント合わせ

講座2 【マニュアルモードをマスターしよう】

マニュアルモードの操作方法
光の読み方

講座3 【イメージ通りの写真を撮る方法】

ぐっとうまくなる構図の知識
アングル・ポジション
ホワイトバランス
彩度・コントラスト

講座4 【色々な写真の撮り方】

動く被写体の撮り方
F値をいかした撮影 ～玉ボケと光芒～
最後に

【おまけ】

カメラのメンテナンス

1

カメラの基本

講座 1 カメラの基本

1. はじめに

1-1. 写真を撮る上で大切なこと

1-2. 伝わる写真を撮るための3ステップ

1-3. 知らないモノ探しのすすめ

2. カメラの基本操作

2-1. 構え方

2-2. カメラのブレのこと

2-3. 視度調整

2-4. ピント合わせ

2-4-1. フォーカスの種類

2-4-2. AFモードの種類

2-4-3. AFエリアの設定

2-4-4. フォーカスロック

3. レンズの基本知識

3-1. レンズの種類

3-2. レンズの見方

3-3. 最短撮影距離・ワーキングディスタンス

1. はじめに

1-1. 写真を撮る上で大切なこと

写真の世界は感性で自由

正解・不正解はありません。

他人の「いいね！」ではなく自分のいいね！を大切にしましょう

良い写真とは = 伝わる写真

(撮影者の意図が分かる)



© Kano Hayasaka

1-1. 写真を撮る上で大切なこと

伝わる写真を撮るためのコツ

- どこに心が動いたのか？
- 何を伝えたいか？
- 見る人にどんな気持ちになってほしいか？

何をどう撮りたいか？
明確にすること。



1-2. 伝わる写真を撮るための3ステップ

Step1 観察する！

まずはじっくりと観察しましょう！



- ✓ 何に惹かれたのか？
- ✓ どこが魅力なのか？
- ✓ アピールポイントは？

何をどう撮りたいか？
明確にするステップです。

1-2. 伝わる写真を撮るための3ステップ

Step2 主役を決める！

(= 1番心が動いたところ)



- ✓ 1ピクチャー 1テーマの原則。主役は1つ
- ✓ 主役が目立つような構成力にフレーミングする。

背景がすっきり。 = 主役を邪魔するものがない。

1-2. 伝わる写真を撮るための3ステップ

Step 3 どのように撮るか決める

どのように撮るかイメージを固める



- ✓ かっこよくシャープ？
- ✓ かわいくふんわり？

1-2. 伝わる写真を撮るための3ステップ

まとめ

Step1: 観察する

Step2: 主役を決める

Step3: どのように撮るか決める



主役を決めて、主役をひきたてるように配置を決め、
明るくふんわり撮れる設定で撮る

1-2. 伝わる写真を撮るための3ステップ

大事なものは・・・

- × 何となく撮る ではなく
- ◎ 何をどう撮るか を意識して撮ること

撮る時、**被写体に目がいく構成力**を意識すること！

**主役が分かる！
主役に目がいき、他に流れない！**

1-3. いらないモノ探しのすすめ

撮った写真を見て、

「何かいらないものが写ってないか？」探してみる。

いらないモノが
写っている。



何が主役なのか
わからない。

主役より目が行ってしまうもの
主役を見たあと目が流れてしまうもの } が写っていると

伝わらない写真になってしまいます

1-3. いらないモノ探しのすすめ

いらないモノを写さないためには？

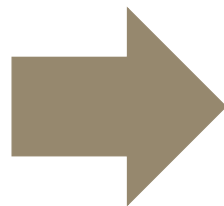
いらないモノが…

- ✓ 動かせるなら、いらないものを動かす
- ✓ 動かせないものなら、（いらないものが写らないように）自分が動く



いらないモノが写っている。
何が主役なのかわからない。

撮り直す！



角度を変えるだけで、
主役がわかりやすくなった

※いらないモノ探しを癖にすることで、
主役がわかりやすい伝わる写真が、無意識に撮れるようになります。

2. カメラの基本操作

2-1. カメラの構え方

横位置構え方 手振れを防ぐ



- 脇をしめる。 → 両脇をしっかり閉めることでカメラが固定されます。
- 足を肩幅に開く。 → 体が安定します。
- 左手でレンズの下をしっかりと支える。 → カメラが安定します。
- ファインダーをのぞくときはしっかりと目を付けて覗く。

2-1. カメラの構え方

縦位置構え方



2種類の構え方

①女性でも手ブレしにくく安定するのでおすすめ

②見た目かっこいいし動きが自由。
大人数の場では、腕が邪魔になるのでNG

カメラの「ブレ」には2種類あります。

- **手ブレ**： 自分の手がぶれてしまうこと。
→自分が脇をしめて固定すれば防げる
- **被写体ブレ**： 被写体（写真を撮る対象物）の動きが早くてカメラの機能が追いつかない時。
→カメラ側の設定で防げる

**全部がぶれていたら手ぶれ
撮りたい被写体だけがぶれていたら被写体ブレ**

2-2. カメラのブレのこと

被写体ブレと手ブレの違い



被写体ブレてない。



被写体ブレの例



手ブレの例

視度調整



視度調整の方法

① 視度調整ノブを回す。

→ ファインダー内のAFエリアフレームやフォーカスポイントの見え方を変えることが可能。

② もっともクリアに見える位置に合わせる。

2-4.ピント合わせ ～フォーカスの種類～

フォーカス（ピント合わせ）の種類

フォーカスの方法は2種類あります。

- ✓ MF（マニュアルフォーカス）
- ✓ AF（オートフォーカス）

MF（マニュアルフォーカス）

- レンズのピントリングを回し、手動でピントを合わせる。
- 狙ったところに確実にピントを合わせられる
- 撮影に時間がかかる。

AF（オートフォーカス）

- 自動でピントを合わせてくれる。
- 近年AF性能がよく、素早く正確に合わせてくれるので便利。
- 被写体や状況によって合わせにくいものがある。

※通常カメラの設定はAFになっています。

2-4.ピント合わせ ～フォーカスの種類～

AFが作動しにくい場面とは？

- ✓ 檻や籠の中にいる動物やモノ
- ✓ コントラストが低い青空 など。 →MFで対応しよう。



AFだと檻にピントがあってしまいがち



MFだと狙ったところに合わせられる

シングル A F (A F - S / ONE SHOT)

- 動かないものを撮影するのに適するモード
- シャッターを半押ししている間は、ピントを固定。

【メリット】：狙った所に確実にピント合わせができる。

【デメリット】：動く被写体だとピントが合わない

【適した被写体】：小物、風景、料理写真、ポートレート



コンティニュアスAF (AF-C/AI SERVO)

- 動く被写体に適するモード。
- シャッターボタンを半押しにしている間、AFの測距点に入っている被写体が動いてもピントを合わせ続けてくれる。

【メリット】：被写体が動いてもピントが追従する

【デメリット】：動きによっては

ピントがはずれることがある。

【適した被写体】：スポーツ、乗り物、動き回る子供



自動切換え A F (A F - A / A I F O C U S)

- カメラが A F - S と A F - C を自動で切りかえるモード。
- シャッターを半押ししている間はピントを合わせ続けてくれる。

【メリット】 : 動いたり止まったりする

予測できない動きをするものが撮りやすい

【デメリット】 : どちらのモードになっているか把握しづらい。

止まっているものは A F - S の方が精度が高い

【適した被写体】 : 子供、動物



2-4-2. AFモードの種類（まとめ）

AFモード名	シングルAF (AF - S/ONE SHOT)	コンティニュアスAF (AF - C/AI SERVO)	自動切換えAF (AF - A/AI FOCUS)
メリット	狙った所に確実にピント合わせができる。	被写体が動いてもピントが追従する。	動いたり止まったりする。予測できない動きをするものが撮りやすい。
デメリット	動く被写体だとピントが合わない。	動きによってはピントがはずれることがある。	どちらのモードになっているか把握しづらい。 止まっているものはAF - Sの方が精度が高い。
被写体	小物、風景、料理写真、ポートレート	スポーツ、乗り物、動き回る子供	子供、動物
			

AFモードの設定

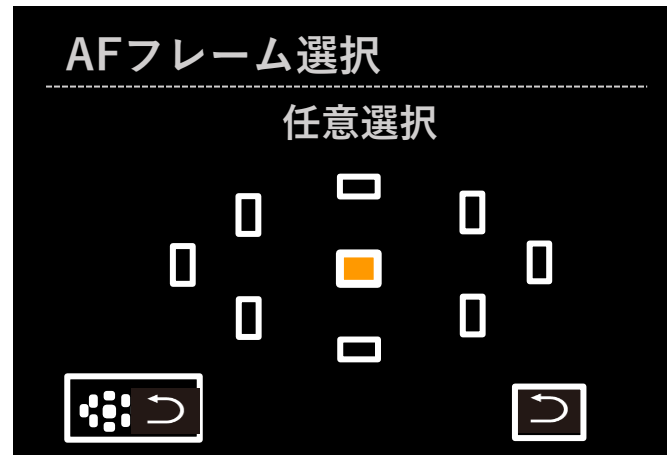
基本はAF-Sにします。

※動く被写体を撮る際はAF-Cに切り替えます。

※自動切換えAFが撮りやすい人は利用してもOK

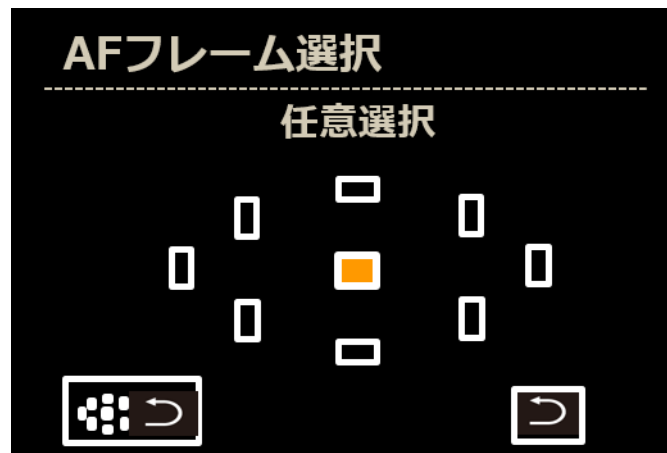
Aエリアの設定

A Fを合わせる位置（測距点またはA Fエリア）



- ✓ 自動選択モード：ピント位置はカメラ任せ（初期設定）
- ✓ 任意選択モード：任意で選ぶ → **任意選択**がおすすめ！

AFエリアの設定



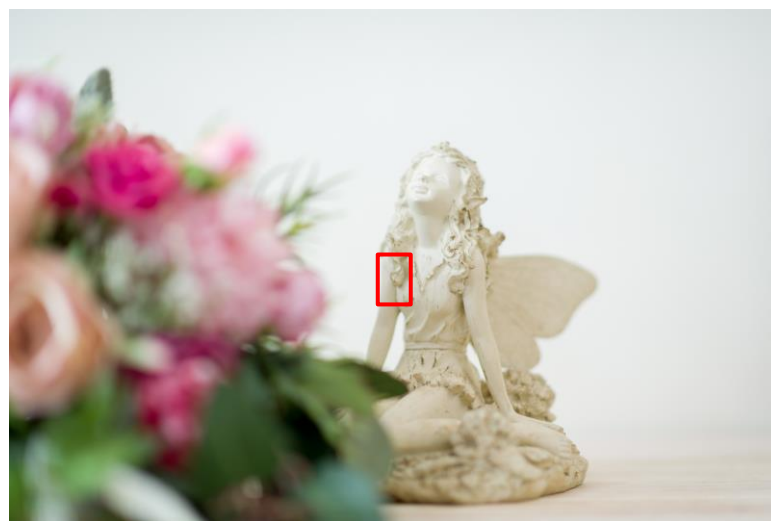
Menuから、**AFフレーム選択**を選び
「**任意選択**」にしてから、**中央1点**を選ぶ。

※クロスセンサーの搭載で1番性能が高い

2-4-2. A F モードの種類

A F エリアの設定 なぜ中央1点がいいのか？

⇒自分でピントを合わせたいものに確実に合わせるため



自動選択(オート)だと手前の大きい面積の主役らしきものに勝手に合わせてしまう。

【注意点】

カメラがA U T Oモードになっているとこの設定ができないのでPのモードに変えてください。



フォーカスロックのすすめ

ピントはファインダーの中央で合うので、下記の主役の二眼レフにピントがあった写真を撮ろうと思っても、こう写ってしまいます。

↓ 撮りたい写真



↓ 現実



測距点が中央なのでピントが中央にあってしまう。

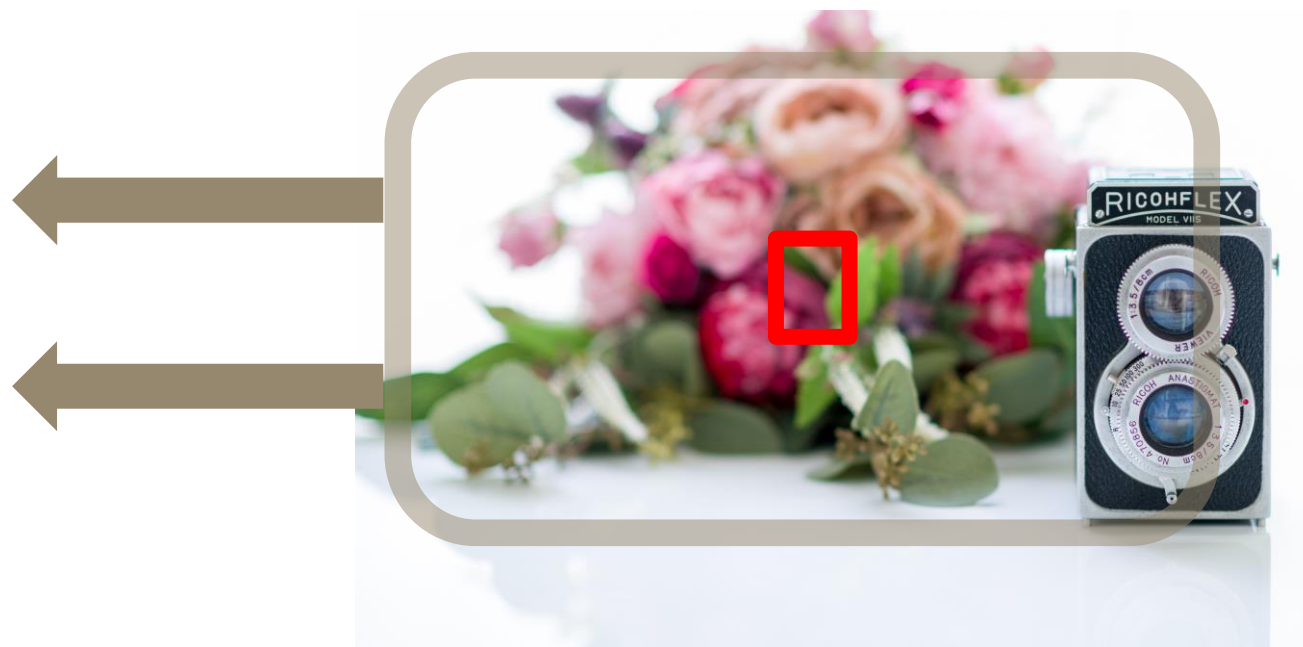
フォーカスロックをすれば解決！

①撮りたいものを中央に持ってきて、AFポイントでピントを合わせる。（半押し）



フォーカスロックの方法

- ②半押ししたまま（＝フォーカスロック）平行移動して、撮りたい構図でシャッターを押す。



フォーカスロックを覚えると・・・

自分でピントを合わせたいものに確実にピントを合わせられて、
主役（ピントを合わせたいもの）を真ん中以外に配置して撮影できます。



こうじゃなくて・・・



こう撮れるようになります！

注意点があります

- ✓ AF-CやAF-Aのモードでは、フォーカスロックはできません。
- ✓ ミラーレスカメラであれば、タッチAF機能があるので画面のピントを合わせたいところに指でタッチすればそこにピントが合うのでフォーカスロックしなくても大丈夫。

【ワンポイントアドバイス】

測距点（ピントを合わせる□）自体を中央以外の場所に変えることも可能慣れてきたら撮りたいものに合わせて変えていくのも、OK。

2-4-4. フォーカスロック

ピントは点ではなく、面で合う
だから、フォーカスロックは平行移動



カメラからの距離が一定の横並びのものは
すべてピントが合う。



カメラからの距離がずれるものは
ピントがずれる。

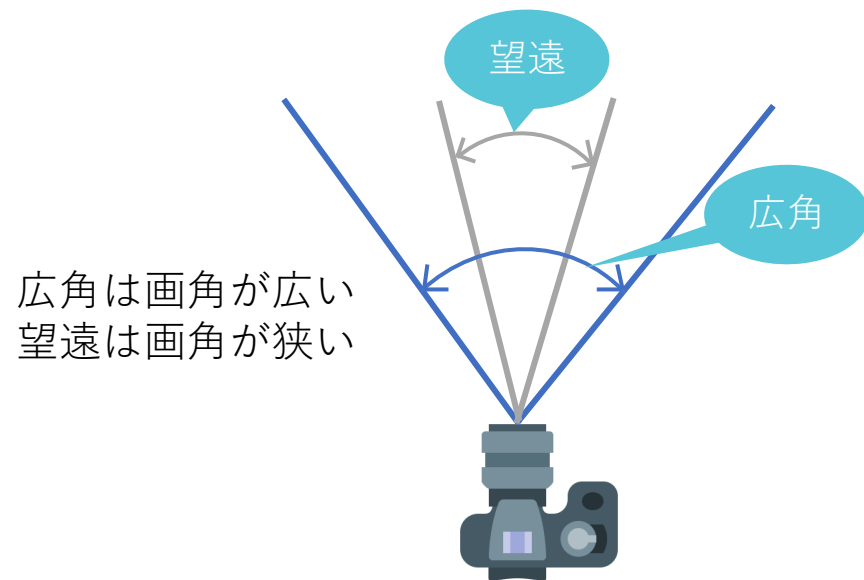
3. レンズの基本知識

3-1. レンズの種類

焦点距離・画角による違い

- ・ 広角レンズ 10～30mm
- ・ 標準レンズ 35～85mm
- ・ 望遠レンズ 100～300mm

※画角 = 写真に写る範囲のこと。



焦点距離・画角による見え方の違い



3-1. レンズの種類

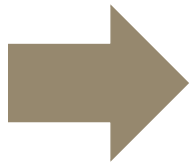
ズームの可/不可による違い

- ズームレンズ ズーム可
- 単焦点レンズ ズーム不可

その他、特殊なもの

- マクロレンズ
- 魚眼レンズ（フィッシュアイ）

Q：ズームレンズがあるなら単焦点レンズはいらないのでは？



A：単焦点レンズは、明るくてよくボケる。

画質の良さとボケを求めて買う人が多い。

3-1. レンズの種類

広角レンズ

【特徴】

- ✓ 遠近感（パースペクティブ）が強調される
→ **デフォルメ効果**を出しやすい
- ✓ ボケにくいためパンフォーカス向き

【効果的な使い方】

- ✓ 狭い室内を広く見せたい時
- ✓ 建物の高さを強調したい時
- ✓ 印象を強めたい時
- ✓ 風景撮影など広がりをも強調したい時
- ✓ 遠近感を生かしたい時
- ✓ パンフォーカスで撮りたい時
- ✓ 人物全身写真で足を長く撮りたい時



3-1. レンズの種類

広角レンズ

注意点

周辺に歪みがでる。 → 人物の顔は中央に配置する。

16mm 超広角レンズ



35mm 広角レンズ



70mm 中望遠レンズ



超広角になると目線もゆがみでずれてしまう。

3-1. レンズの種類

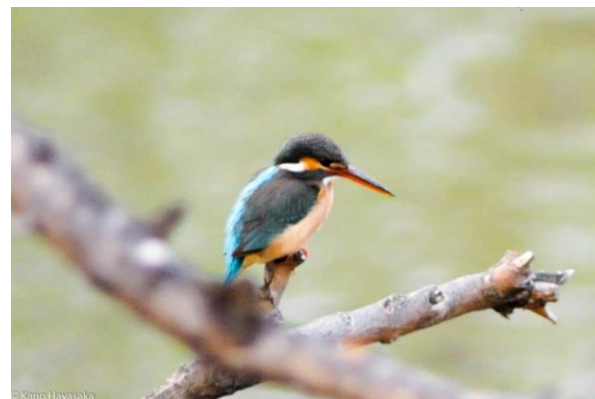
望遠レンズ

【特徴】

- ✓ 遠くのを大きく写すことができる
- ✓ **圧縮効果**で背景を引き寄せることができる
- ✓ 狭い画角なので主役をひきたてる。
- ✓ **ぼかしやすい。**

【効果的な使い方】

- ✓ 運動会や学芸会など被写体に近づけない時
- ✓ 大きくぼかしたい時
- ✓ 周囲の余計なものをなるべく写したくない時



望遠レンズ

注意点があります・・・

とてもぶれやすい！！！！

手ブレの法則（焦点距離分の1）

例) 200mmのレンズは、1/200よりSSを遅くするとぶれる！



- ✓ 手ぶれ補正つきレンズが安心
- ✓ 手ぶれを防ぐ持ち方をする（脇をしめる）

3-1. レンズの種類

広角・標準・望遠レンズの撮り比べ

顔のパーツ（特に中心部分）の広がり方が違う。

16mm 超広角レンズ



35mm 広角レンズ



70mm 中望遠レンズ



200mm 望遠レンズ



人物を撮影する場合は、特に注意が必要！

3-2. レンズの見方

レンズの見方

自分が持っているレンズがどのようなレンズが調べてみましょう！



DX = APS-C サイズ
FX = フルサイズ

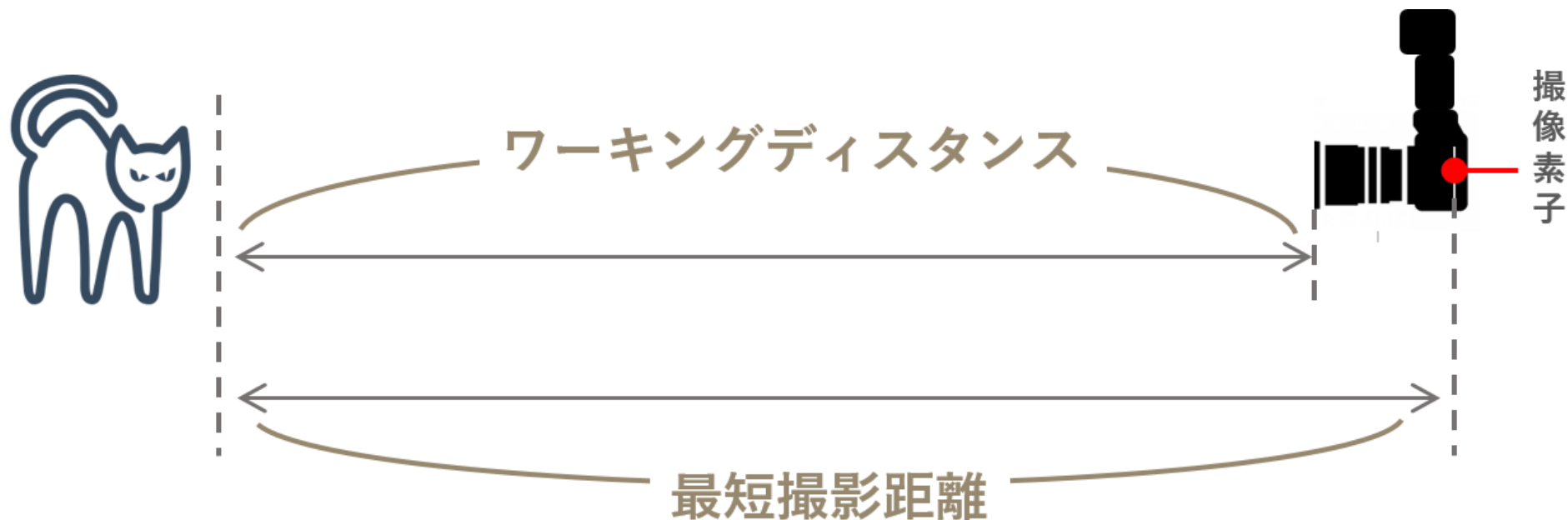
18-55mmの広角～標準のズームレンズ

Fの値…どれくらいぼかせるかという数値。
小さい数値ほどぼかすことができます。

※このレンズの場合
18mmの時F3.5が最小 / 55mmの時F5.6が最小

3-3. 最短撮影距離・ワーキングディスタンス

最短撮影距離・ワーキングディスタンス



おすすめのレンズ

手軽に持ち歩き、ボカした写真が撮りたい人にお勧め

50mm F1.8 :

人の目の近い見え方の50mmの標準単焦点レンズ



おすすめポイント：安くて軽い！テーブルフォトや子供にもおすすめ

【チャレンジ】

AF-S、フォーカスを中央1点に設定してフォーカスロックを使って撮ってみましょう

