

第33回「市民講座」IT 講習会

『**デジカメ、撮り方** / **みせ方超入門**』



情報ボランティアの会(八王子)

<http://www.ivh-jp.org/>

2005. 7. 31

第1部、「撮り方」編

■ デジタルカメラのメリット

- 撮ってすぐに確認、削除ができる。
- 色調やトーンを自分で決定できる。
- パソコンとの相性がいい。
- 簡単自在にプリント、公開できる。
- 画質（データ）が劣化しない。
- 写真にイラストや文字などの合成ができる。
- 撮った写真を電子メールで送れる。

■ 撮影前にしておくことは？

(デジカメの準備と設定)

1. バッテリー（電池）の充電、スペアバッテリーの準備

- ・ 使用する電池の特性を理解しておく。

2. メモリーカード（記録メディア）の準備

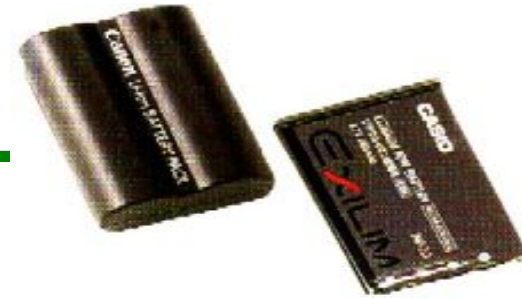
- ・ 2枚以上の使い回しが良。
- ・ 使用するデジカメでフォーマットする。
- ・ カードのセット及び取出し時は、必ず電源オフに。

3. デジカメの設定

- 日付、時刻の設定。（撮影日時情報は、後々画像の整理時に重要）
- 画像ファイル番号の付番方式は、「通し番号（続き番号）」方式に設定。
- 画像サイズ（記録画素数）と画質（圧縮率）の設定。（デジカメの画像品質は、画素数と圧縮率の組合せで決まる）
- その他、ホワイトバランス、ISO 感度などの設定についても理解しておく。

■ バッテリーの装填

※ 挿入する方向に注意する



リチウムイオン充電電池

- 単3形電池に比べて持続時間長い。
- 継ぎたし充電ができる。
- × 機種専用タイプで価格が比較的高い。



単3形電池（ニッケル水素充電電池、アルカリ乾電池など）

- ニッケル水素充電電池は比較的安価、さらにアルカリ乾電池などの使い切り電池が併用できる機種も多い。
- 使い切りの乾電池は更に安価で、入手がしやすい。
- × ニッケル水素充電電池は継ぎたし充電に不適。
- × 乾電池タイプは、持続時間が特に短い。

◇ デジカメ用メモリーカード（記録メディア）



◇ 画像サイズと画質モードの設定

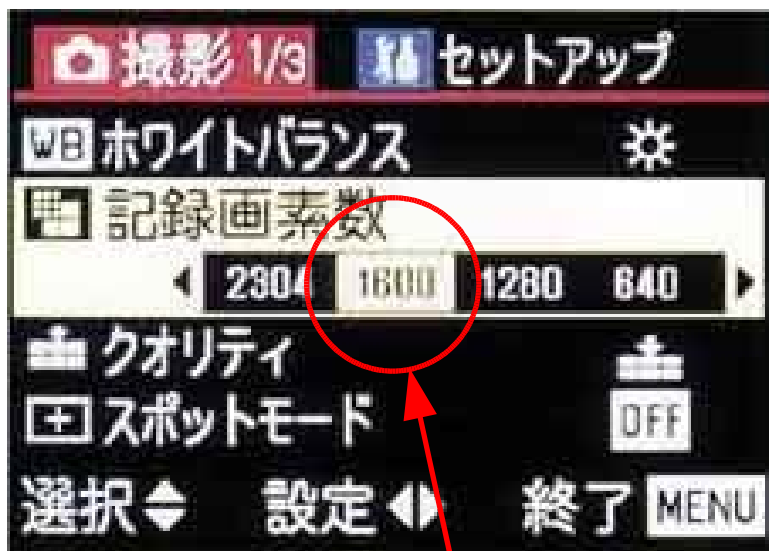
- デジカメ写真のクオリティ(画像品質)は、**画像サイズ**(記録画素数)と**画質モード**(圧縮率)で決まります。
- ほとんどのデジカメでは、「画像サイズ」と「画質モード」をそれぞれ数段階から選択して設定することができます。(下表例参照)
- いつも「最大画像サイズ・高画質モード」で撮影していると、メモリーカードはすぐにいっぱいになってしまいます。使用目的(プリントサイズなど)に合わせて経済性も考慮して設定しましょう。

画像サイズと画質モード区分 及び 標準撮影枚数(例)

記録画素数(ピクセル)	2832×2128				2048×1536		1280×960		640×480
画質モード	Hi	FINE	NORMAL	BASIC	FINE	NORMAL	FINE	NORMAL	NORMAL
1コマのデータサイズ(KB)	約17720	約2400	約1200	約460	約1300	約590	約620	約320	約90
32MB	1	13	28	68	25	53	50	99	330
64MB	3	26	56	137	50	107	101	198	663
128MB	7	53	113	275	102	215	204	398	1330

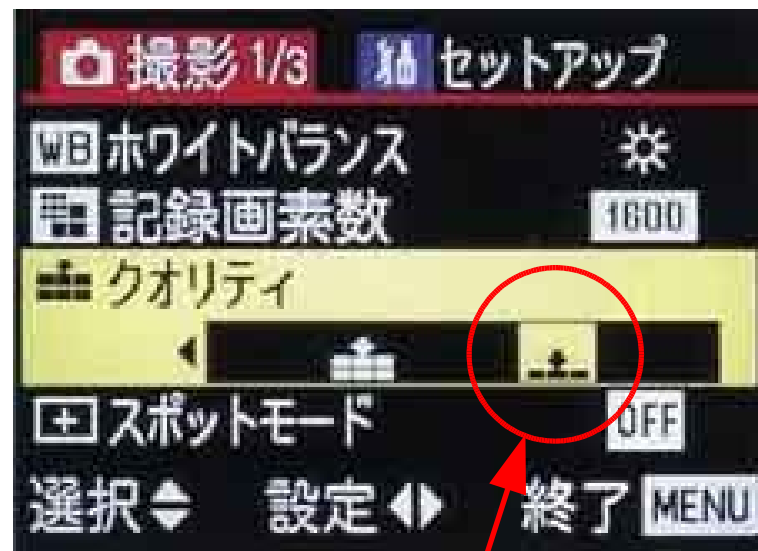
■ 撮影メニューから画像サイズ・画質モードを設定する（例）

画像サイズの選択



1,600 × 1,200ピクセル

画質モードの選択



ノーマル(高圧縮)モード

◇ 画像ファイル番号付番方式の設定（[A]or[B]方式から選択）

● メモリーカードを交換したときに、（カード①） （カード②）

[A] : ファイル番号はリセットされて「0001 ~ 0010」…「0001 ~ 0010」、

[B] : ファイル番号は通し番号で「0001 ~ 0010」…「0011 ~ 0020」、
になります。

※ パソコンで画像を管理する場合、番号が重複しない [B] 方式が便利です。

■ 簡単撮影モード = 「オートモード」で撮る

＜カメラを手にしたら、まずはオートモードで撮ってみましょう。いちばん簡単に撮影する方法です＞

オート（全自動）モード：被写体周囲の明るさに応じて、「絞り」や「シャッター速度」、「ISO 感度」、「ホワイトバランス」などをカメラが自動的に決めてくれるので、シャッターボタンを操作するだけで撮影できる手軽な自動露出機能です。

※ 自動露出：Auto-Exposure ≡ AE

プログラムオートモード：全自動モードと同じく各種設定をカメラが自動的に決めてくれる便利な機能ですが、全自動モードとの大きな違いは、一部の設定（ISO 感度、ホワイトバランス、露出補正、ほか）を自分で変更できることです。

◇ 撮影モードにはどんな種類がある？

- ① オートモード (全自動、“**AUTO**”)
- ② プログラムモード (プログラムオート、プログラム AE、“P”)
- ③ シャッター速度優先モード (シャッター速度優先 AE、“Tv” or “S”)
- ④ 絞り優先モード (絞り優先 AE、“Av” or “A”)
- ⑤ マニュアルモード (ME = 手動露出、“M”)

-
- ※ (1) カメラの機種により、①上記①～⑤の撮影モードを全て備えたもの、
② 何種類かの撮影モードだけを搭載したもの、とがあります。
(2) 上記①～⑤の基本的な撮影モードの他に、ほとんどのデジタルカメラには、⑥のシーン別簡単撮影機能が搭載されています。
-

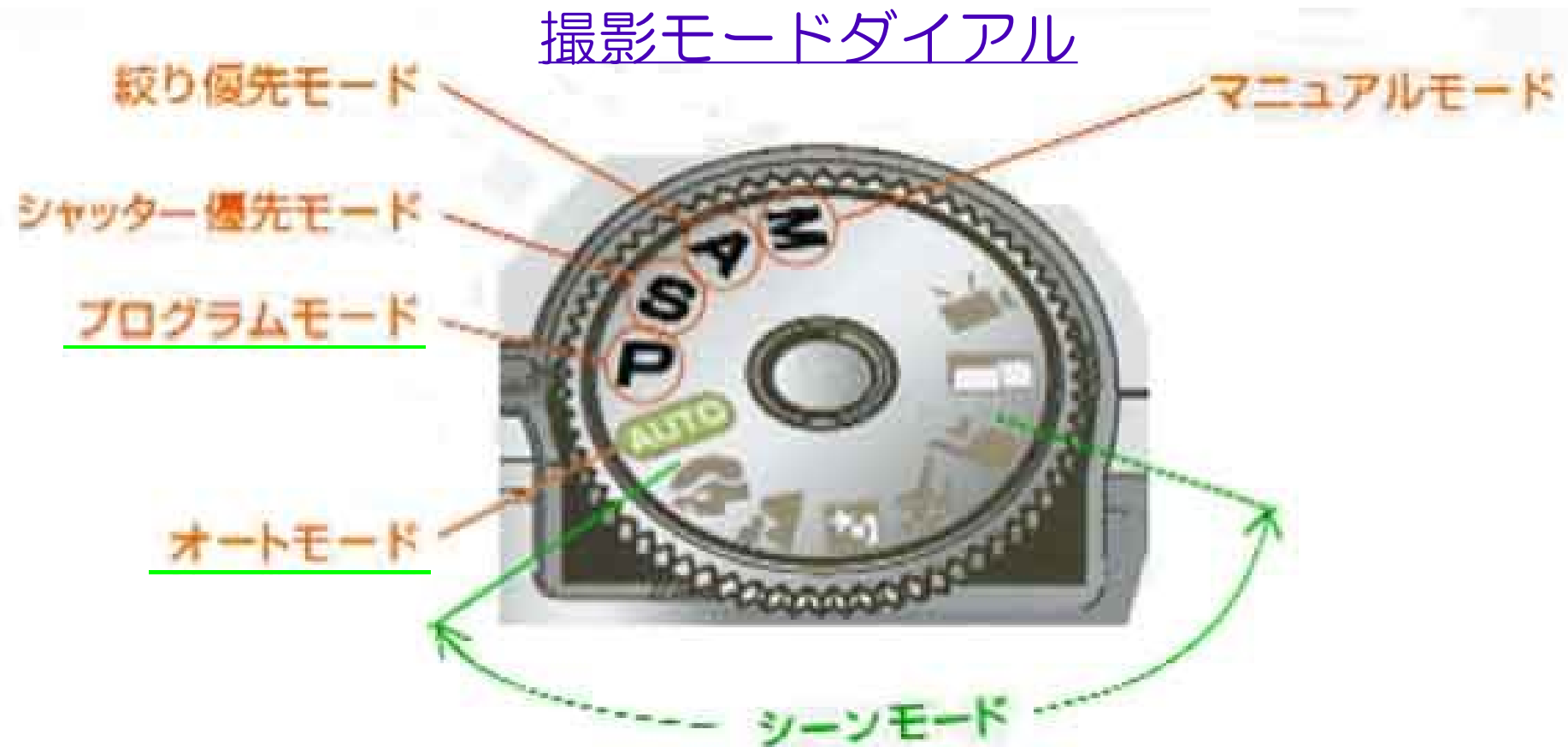
⑥ シーンモード (シーンポジション、“SP” or “各種絵記号”)

- 人物 (ポートレート)、風景、夜景、スポーツ、マクロなど、それぞれの撮影シーンに適した設定をカメラが自動的に行う撮影モード。

◇ 撮影モードの選択


各撮影モードの選択はカメラの機種により、

- ①「モードダイヤルで選択」するもの(下図例)と、②「メニューから呼出して選択」するものがあります。



◇ シーンモードのいろいろ




 ポートレート




 風景



 スポーツ




 夜景



 夜景ポートレート



 マクロ
(クローズアップ)

■ 手ぶれ／ピンボケを防ぐ撮影

＜手ぶれ・ピンボケ写真をなくして、撮影の腕前をステップアップしましょう。写真上達の第一歩です＞

- わたくしたちアマチュアの写真撮影における、失敗原因の多く（80%以上）は「手ぶれ」によるものといわれます。……「手ぶれ（カメラぶれ）」をなくすことで、写真撮影のワン-ステップアップが実感できます……。
- 「手ぶれ」はシャッターが開いている間にカメラが動いてしまうことが原因です。手ぶれを防ぐには、何よりもカメラをしっかりと“安定させて構える”ことが大切です。さらに、“シャッターボタンの押し方”にも注意が必要です。

◇ 手ぶれを防ぐ構え方のポイント

- (1) カメラを両手で包むようにして、しっかりと持つ。
- (2) 右手でグリップ部をしっかりと握り、左手でカメラを下から支えるように持つ。
- (3) 腕は左右に開かずに脇を締める。(軽く締めるのがコツ)
- (4) 足は肩幅くらいに開いて片足を少し引き、重心を後に掛けて安定させる。
- (5) 「ファインダー」を使って撮影するときは、カメラを顔に押し当てるようにして安定させる。(カメラ横位置時、縦位置時とも)
- (6) ストラップに腕が通せるときは、できるだけ通しておく。(ハンドストラップの場合は手首を通す)

◇ カメラの持ち方・構え方（1）

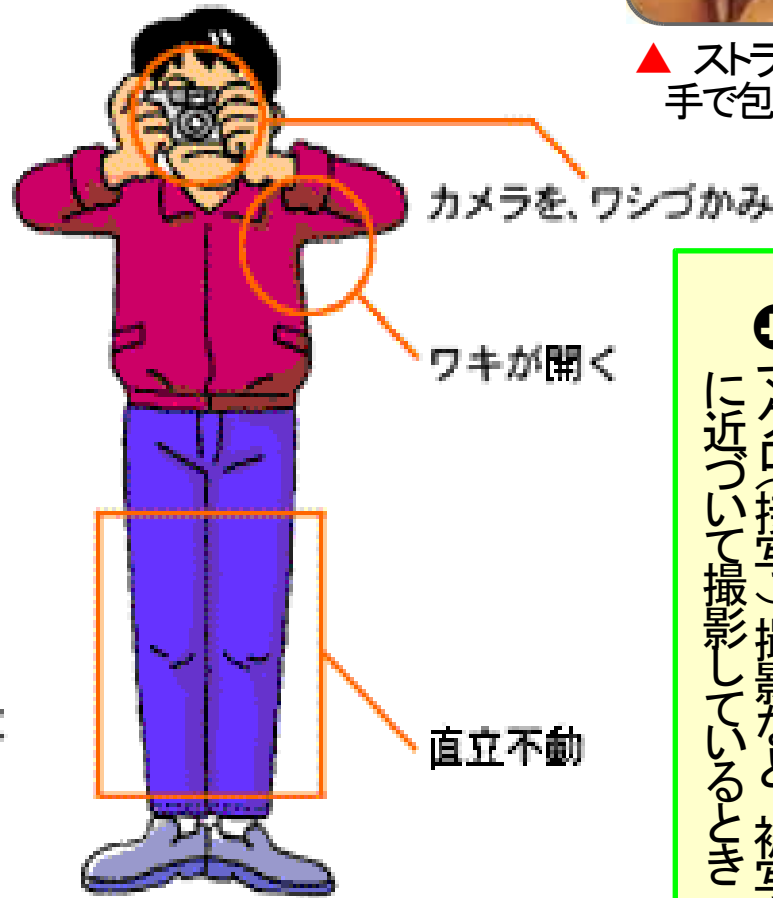
○

良い例



×

悪い例



▲ ストラップに手首を通し両手で包むように持ちます

- ① 撮影場所が暗い（シャッター速度が遅い）とき
 - ② 「絞り」を絞り込んでいるとき
 - ③ ズーム望遠側で撮影しているとき
 - ④ マクロ（接写）撮影など、被写体に近づいて撮影しているとき
- 手ぶれを起しやすい条件とは

◇ カメラの持ち方・構え方（2）



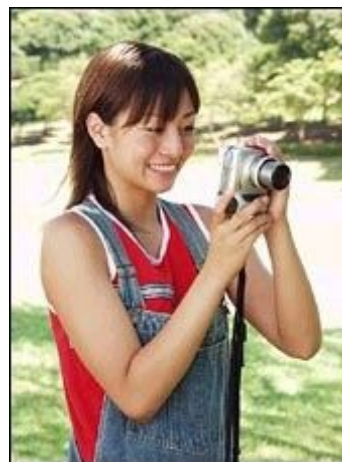
▲ ファインダーを使って撮る
両脇を締めてカメラを顔から
はなさない



▲ 液晶モニターが見づらい
手で陰を作ると画面が見やす
くなる



▲ 肘にゆとりをもたせ
て、脇を軽く締める



▲ 縦位置（右手下）
脇を締めて安定度高い



▲ 低い位置の撮影で
はカメラリグを下げない



▲ 縦位置（右手上）
左脇を締める、機動性高い

◇ 手ぶれを防ぐシャッターボタンの押し方

《 撮影姿勢（構え方）が安定していても、「シャッターボタンの押し方」が原因でカメラが動いてしまうこと（カメラぶれ）があります。…正しい押し方を習慣づけましょう》

● 良いシャッターボタンの押し方とは

- ① シャッターは指を立てて上から押すのではなく、手全体で包み込むように指先の腹で押さえる感じにします。（○ゆび寝かし）
- ② シャッターが切れたら、すぐにシャッターボタンを離さずに、半押し状態に戻す感じが良。（×ゆび離し）
- ③ シャッターボタンを“一気に押し込んだり”、“勢いよく人差し指を離したり”するのも禁物です。（×一気おし）

◇ シャッターボタンの押し方サンプル

○ 良い例



▲ 指先の腹でそっと押さえる
(○ ゆび寝かし)

× 悪い例



▲ 指先で上から押し込むとブレやすい
(× ゆび立て、ゆび離し)

◇ カメラの機能面から「手ぶれ」に対処する

- 通常シャッター速度が遅くなるほど「手ぶれ」は起きやすくなります。そこで、次の対処方法などが有効になります。
 - (1) フラッシュを発光させる。(全自動時は設定不可)
 - (2) ISO 感度を上げる。(")

◇ ピンと合わせは写真撮影の基本

《 シャッターボタンの「半押し」をマスターしてピンボケ写真にサヨナラしましょう！ 》

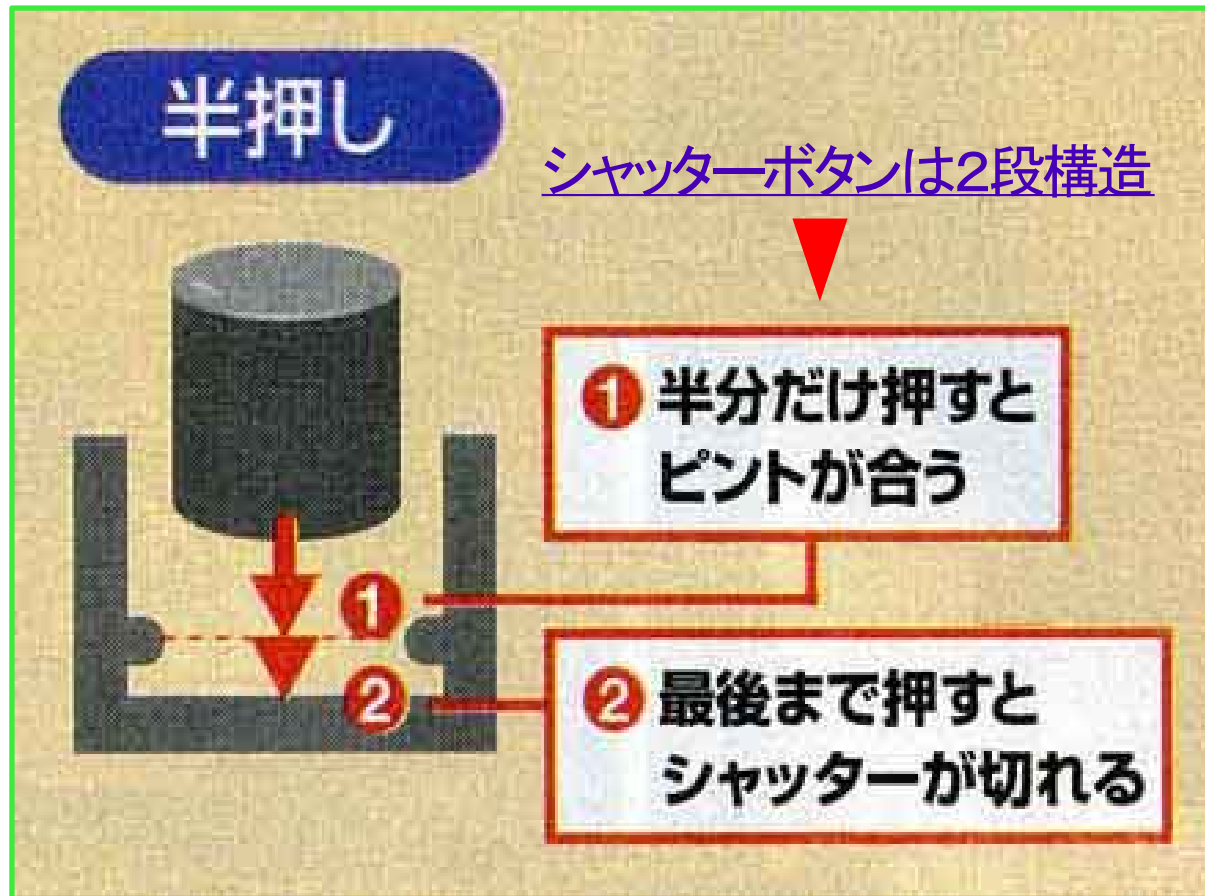
- 最近のデジタルカメラのほとんどの機種には、オートフォーカス機構が組込まれています。撮影者が正しく操作をしてやれば、あとはカメラが自動的にピントを合わせてくれます。

※ オートフォーカス: Auto-Focus = AF (自動焦点合わせ)

- AFカメラといっても、構えてただそのままシャッターを切っただけでは思った場所にピントは合いません。そこで、シャッターの「半押し」と「AFロック」という基本のカメラ操作が大切になります。

◇ 「シャッター半押し」でピントばっちり！

フォーカス（AF）フレーム



▲ AF フレームの位置に被写体がないと「ピンボケ写真」になってしまう。

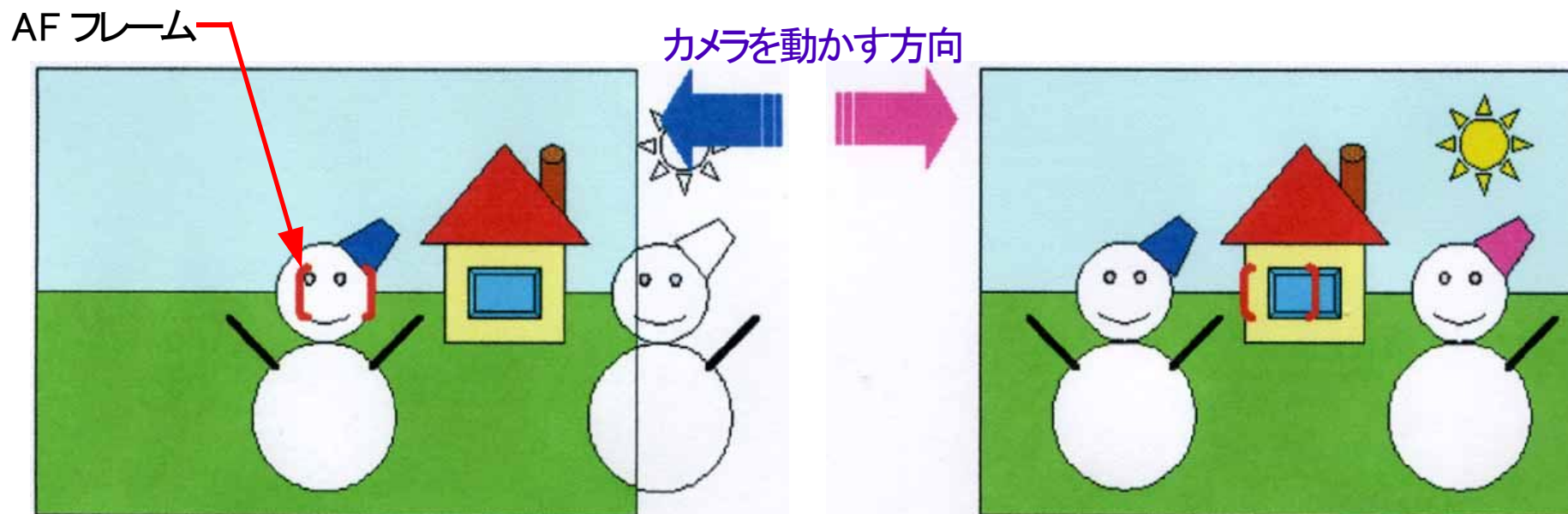


▲ AF フレームを被写体に合わせ「シャッター半押し」でピントを合わせる。

注 !! シャッターボタンを「一気に押し」すると、ピントが合う前にシャッターが切れてしまい、「ピンボケ」になりやすい。

《 「フォーカスロック（AFロック）」を使いこなして、イメージどおりの構図で撮影しましょう 》

フォーカスロック（AFロック）：「シャッター半押し」のまま保持すること。カメラを横に動かしても、最初に合わせたところにピントが固定されます。



① AF フレームを主要被写体に合わせ、シャッター半押しでしっかりピントをロックする。

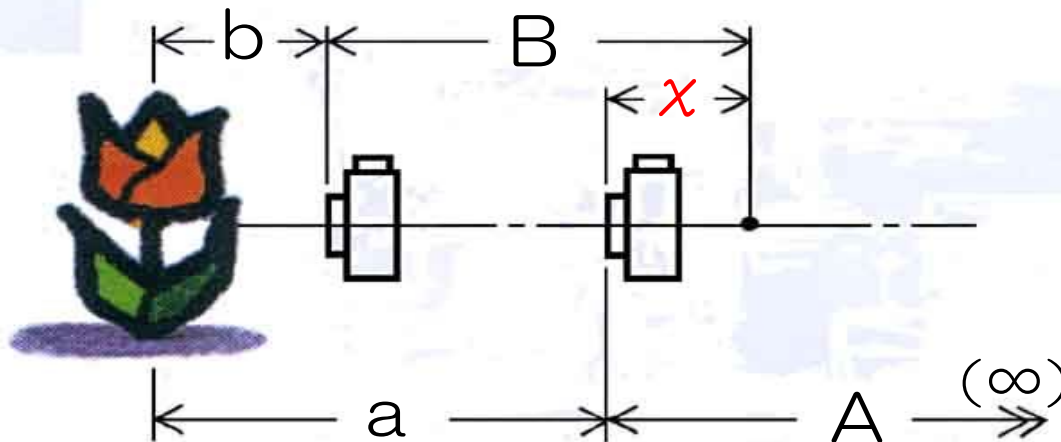
② シャッター半押し（AFロック）のままカメラを動かし、撮りたい構図を決めて撮影する。

* ピントの「中抜け」に注意……記念撮影で二人並んだ人物を撮るときなどは、AFカメラの代表的な失敗「ピントの中抜け」に注意しましょう。「AFロック」を実行すれば簡単に防ぐことができます。



▲「中抜け」人物がピンボケ
(×ピントは真ん中の背景に)

* 撮影距離に注意……どのカメラにも、近づいてピントを合わせることのできる限界距離があります。これを超えて近づきたい場合は「マクロモード」に切り換えると、近くのものにピントを合わせることができます。



- A : 通常モードの撮影可能範囲
- a : 通常モードではピントの合わない範囲(※最短撮影距離)
- B : マクロモードの撮影可能範囲
- b : マクロモードでもピントの合わない範囲(※マクロ最短距離)
- X : 機種により「0～数十cm」

■ 基本の構図（フレーミング）を理解して撮る

＜基本の構図を理解して、よりよく撮るためのヒントを見つけましょう。構図ひとつであなたの写真が変わります＞

- 写真の3大要素は「露出・ピント・構図」といわれ、なかでも一番重要なのが「構図」であるといわれています。理由は「ピント」は“AF”、「露出」は“AE”と、カメラに搭載された自動化機能まかせで撮影することもできますが、「構図」を決めることだけは、相変わらず撮影者の感性に頼るしかないからです。

写真撮影の3大要素



構図（フレーミング）とは：画面の中の被写体をどのように写すか、つまり、ファインダーや液晶モニターを通して「被写体の配置やカメラアングル」、「背景」、「空間」といった写真画面のバランス、撮影距離などを決めること。

◇ ヨコ位置とタテ位置の構図

《 ヨコ位置とタテ位置、この二つはフレーミングにとって大切な要素です。一般的な使い分けのポイントを覚えておきましょう 》

ヨコ位置：写すものの左右に対して、「**広さ**」や「**広がり**」を表現したいときに有効です。

タテ位置：写すものの「**高さ**」や「**奥行き**」を表現したいときに効果的です。

◇ ヨコ位置構図とタテ位置構図の活かし方

ヨコ位置 : 風景、背景など“**広いなあ〜**”と感じたとき、あるいは“**広いイメージ**”を表現したいと思ったらヨコ位置で。

タテ位置 : 風景、建造物などに“**高いなあ〜**”と感じたとき、あるいは“**高さのイメージ**”や手前から後ろ側までの“**奥行き感**”を表現したい場合などはタテ位置で。



◀ 丘の高さと石段の奥行きが効果的に表現されている。



▲ 左の写真と同じ場所ですが、ヨコ位置の構図で斜面の広さが表現され、安定感がでている。

《 ヨコ位置・タテ位置の選択は “おさまりのいい方で” も目安 》



- タテ位置 (高層ビルの高さを強調)、ヨコ位置 (林立したビル群の広がり表現) のどちらでも、それぞれにおさまりがいい。



- どちらかという、ヨコ位置の方がベンチの横の線に安定感があり、おさまりがいい感じがする。



◇ ヨコ位置構図・タテ位置構図のいろいろ

** さて、みなさんはどちらが“いい”と思いますか？ **

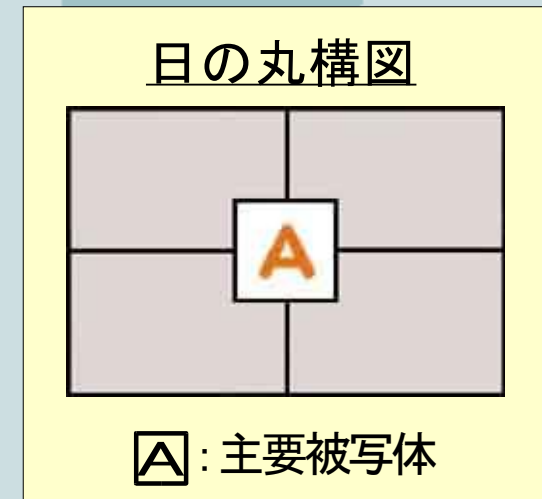


◇ 日の丸構図と三分割構図

《 あなたも「日の丸写真」を撮ってはいませんか？ 構図の基本「三分割法」を覚えて日の丸写真を追放しましょう 》

日の丸構図（日の丸写真）：狙った被写体を画面の中央（右図 A）に配置した構図のことです。変化に乏しく平凡な写真になりやすいため、あまり好ましくない構図の典型とされています。

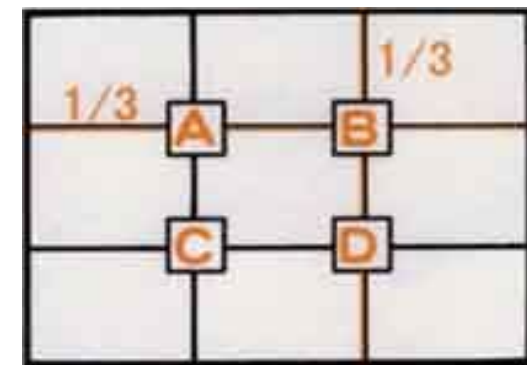
三分割構図：画面を縦・横三分割して「水平線や垂直線」、「主要被写体の位置」をこのライン上や交点に配置するという構図法で、一番分かりやすく効果的な、基本の構図法といわれています。



◇ 「三分割構図」はフレーミングの基本です

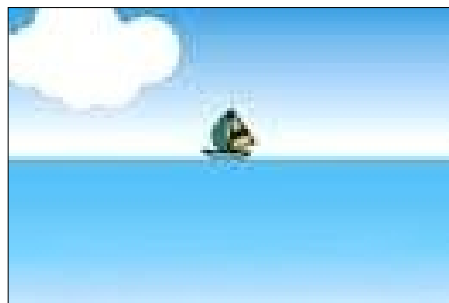
- ポイントとなる被写体(主要被写体)は、右図イメージの縦・横1 / 3のラインが交差する点(A ~ D)のいずれかに置きます。
メインのポイントが中心からずれること
によって画面にリズムが生まれます。

三分割構図フレーム

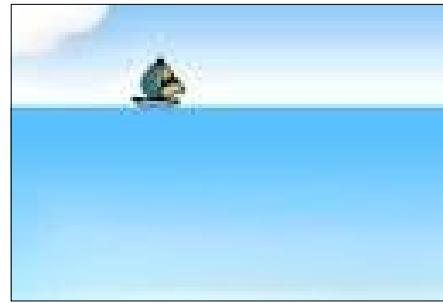


- 画面に水平線や垂直なもの(地平線、空との境、樹木、柱、 etc.)がある場合は、縦・横1 / 3のラインを目安に配置する。

三分割構図のイメージ



▲ ポイントなし
(海にヨットがあります)



▲ ポイントは[A点]
(海を走るヨット)



▲ ポイントは[C点]
(風で走るヨット)

◇ 日の丸構図と三分割構図の実際

※ いずれも上段が「日の丸構図」、下段が「三分割構図」の例です。



▲ 背景の池は三分割ラインにありますますが主要被写体が中央に。



▲ 人物が中央のため左右の空間が広くなり平凡な写真に。



▲ メインの東屋が画面中央で橋が縦2分割ラインにあるのも？



▲ ボートの進む方向と背景となる池の空間で広がりのある写真に。



▲ 中央から少しずらしただけで随分と印象が違ふ。斜め向きも良。



▲ 東屋や橋が三分割ラインに配置され、スッキリした印象に。

◇ 注意したい構図のいろいろ

1. 記念写真を撮ると人物が小さくなってしまおう

- よく見かけるパターンです。右の写真のように、背景の大きさや広さに気をとられて、一緒に写る人物が小さくなってしまいました。（「豆粒写真」などといわれます）

豆粒写真



2. 「首切れ写真」と「ツノ出し写真」

- 「首切れ写真」とは、背景にある横線（地平線や構造物）が人物（特に首周辺）と重なってしまう写真。「ツノ出し写真」とは、背景の樹木や柱、塔などと人物の頭部が重なってしまう写真です。

首切れ写真



ツノ出し写真



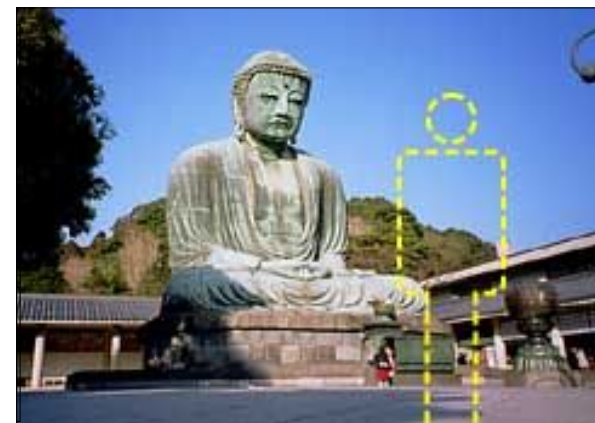
◇ 注意したい構図 (① 記念写真で人物が小さくなってしまった)

※ 人物がカメラに近寄れば、人物も表情豊かに写し込めます。人物の配置と向きにも注意しましょう。

豆粒写真



良い方法: 背景を先に決める



▲ 背景を先に決め、人物の入る位置を考慮して画面の中でイメージしてみましょう。



▲ 人物と背景とのバランスは撮影意図によって違ってきます。撮影距離をいろいろ変えて写してみましょう。

◇ 注意したい構図 (② 首切れ写真、ツノ出し写真、ほか)

※ いずれも撮影者や人物が少し位置を変える、カメラの角度を変える、などで解決することができます。

首切れ写真



ツノ出し写真



こんなパターンも!

目刺し写真



首切れ & ツノ出し写真



◇ よりよい構図のためのポイント

- 構図の基本「縦・横1 / 3ライン」を活かす。
- 画面の中に余分なもの（写したいもの以外）は入れない。
- 前後・左右・上下と写す位置や角度を変えて撮ってみる。
- ときにはタテ位置構図で雰囲気を変えてみる。
（画面の景色が変わると、気分も変わります）
- レンズのズーム機能を積極的に活用する。
- ピントを合わせた後で、もう一度画面全体を見回してチェックしてみる。

【第1部.おわりに】

1. 簡単・便利な「オートモード（AE / AF）」、でも撮影するのはカメラではなく“あなた”です。撮影の基本をしっかりとマスターしましょう。
2. デジタルカメラには、失敗写真は消去できるという利点があります。失敗を気にせずどんどん撮影しましょう。そこからきっと、新しい表現の世界が開けてくる筈です。

** あなたのデジカメ & PC ライフを “もっと楽しく” **

ご静聴感謝いたします（担当者一同）