

# カメラ初心者のためのデジタル写真講座



※上記イラストはミーティングのイメージです

## 第4回デジタル写真講座

第1章 基礎編

第5部 いろいろな撮影

(写真の撮り方でおしゃれな写真  
に仕上げる10のテクニック集)

# 第1章 基礎編 第5部 いろいろな撮影

## 脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集



出典

[脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな  
写真に仕上げる10のテクニック集](https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3)

ミツモアMedia (20221209金)

<https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3>

### 見出し

1. 写真の撮り方1・スマホ機能の基本設定
2. 写真の撮り方2・一眼レフの基本設定
3. 写真の撮り方3・構図の基本
4. 写真の撮り方4・光の使い方
5. 写真の撮り方5・人物撮影
6. 写真の撮り方6・本や商品
7. 写真の撮り方7・風景
8. 写真の撮り方8・食べ物
9. 写真の撮り方9・メルカリ&オークション
10. 写真の撮り方10・おしゃれにインスタ栄え
11. ミツモアでカメラマンの撮影を依頼しよう！

# 第1章 基礎編 第5部 いろいろな撮影

脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集

## 写真の撮り方1・ スマホ機能の基本設定



出典

[脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな  
写真に仕上げる10のテクニック集](https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3)

ミツモアMedia (20221209金)

<https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3>

### AE/AFロック

上手な写真の撮り方としては、「AE/AFロック」という機能を有効活用すること。これは、ピントと明るさの基準点を固定する機能です

「AE/AFロック」での撮り方はとっても簡単画面を長押しするだけです。基準にしたいところで画面を長押しするとロックできます明るさを上げたり抑えたりして撮ることができるようになり、夜間の撮影やイルミネーション撮影などシーンに応じて綺麗な写真を撮れます

### 便利な機能「HDR」

ぜひ活用してほしいのが「HDR（ハイダイナミックレンジ）」という機能です。

HDRを簡単に説明すると、明るさの異なる複数の写真を合成することで、逆光や暗所での撮影でも綺麗な写真を撮ることができる機能です

### スマホ撮影のポイント

基本的に太陽光は、自分の背中側に置いて撮影すると良いです。逆光などで暗くなる時は、先ほどのHDR機能やAE/AFロック機能で明るさを調整しましょう他にもグリッド機能を活用すると良いです

# 第1章 基礎編 第5部 いろいろな撮影

脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集

## 写真の撮り方2・ 一眼レフの基本設定



出典

[脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな  
写真に仕上げる10のテクニック集](https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3)

ミツモアMedia (20221209金)

<https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3>

### 「絞り (F値)」について

「f1.8」とか「f5.6」といった数字が「絞り (F値)」のことです。レンズによって調整できる絞りの幅は異なりますが、数値が小さいほど明るく、大きいほど暗くなります。数値を小さくすることで背景をぼかすことができます。一眼レフの醍醐味と言えば、やはりこのボケ感です。まずこの絞りをいじってみてください。被写体を手前に置き、ピントを被写体に合わせると絞った状態で撮影すると背景がボケます。

### 「シャッタースピード」について

シャッタースピードは、文字通りシャッターを切る速度のことを言います。「SS」と略して呼ぶことも多いです。シャッターを開いている時間のことです。シャッターを長く開けばその分、光がたくさん取り込まれることになるので明るい写真が撮れますが、手ブレしやすくなります。反対にシャッタースピードを早くすれば、取り込まれる光は少なくなりくらい写真になりますが手ブレのない写真が撮影できます。三脚があればシャッタースピードを遅くしてもカバーできますが、ない場合は絞りやISO感度で明るさを調整します。

### 「ISO感度」について

一眼レフでは、ISO感度を調整するダイヤルがあります。ISO感度は、レンズを通して取り込んだ光を電気信号に変換する時にどれくらい増幅させるかの設定を指します。増幅していない基準が「100」となっており、200・400・800・1600・3200……と数値が倍になっていきます。数値が倍になれば、明るさも倍になります。例えば、夜間撮影を行う場合、シャッタースピードを遅くすると明るくなりますが手ブレしやすくなります。



# 第1章 基礎編 第5部 いろいろな撮影

脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集

## 写真の撮り方3・構図の基本



出典

[脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな  
写真に仕上げる10のテクニック集](https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3)

ミツモアMedia (20221209金)

<https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3>

### 三分割法（三分割構図）

三分割法は、写真を撮る上で基本中の基本とも言える構図。写真を撮る方は、最初にこの構図を覚えることをおすすめします。三分割法は、画面を縦と横に三分割し、合計9つの枠の中に被写体を配置する構図。

### 四分割法（四分割構図）

四分割法は、先ほどの三分割法よりも枠が増えます。縦と横に四分割し、合計16分割にした枠の中に被写体を配置する構図。三分割法よりも外側に被写体が配置されるので、その分スペースが生まれます。

### 日の丸構図

日の丸構図。これは、画面の中央に円を描き、写真の真ん中に被写体を配置する構図。シンプルな構図ではあるのですがなかなか初心者には扱いづらい構図です。あまり深く考えず“シンプルに撮る”ことを意識してみてください。

### 対角構図

この対角構図は被写体を斜めに配置する構図になります。画面の4つの角を線で結び、その線に合わせて被写体を配置します。被写体を斜めに配置することで奥行きが出たり、動きのある写真になったりします。

### 写真の撮り方4・光の使い方



出典

[脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集](https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3)

ミツモアMedia (20221209金)

<https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3>

### 「光」の使い方について

「順光」と「逆光」について知ることが大切

#### 順光について

順光は、被写体に対してカメラの後ろ側から光が当たる状態。はっきりとしたコントラスト、明るい写真を撮ることができ、色や質感なども明確に描写することが可能。しかし順光は、立体感を出しづらく、平面的な描写になりやすいというデメリットがあります。

#### 逆光について

逆光は、カメラに対して被写体の後ろ側から光が当たる状態。逆光は、被写体が暗くなるので、初心者は失敗と捉えてしまいがちですが、場合によっては効果的な写真の撮り方です。被写体の輪郭を浮かび上がらせたい時ややわらかい雰囲気の写真に仕上げたい時には、この逆光を活用して撮影すると良いです。

# 第1章 基礎編 第5部 いろいろな撮影

脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集

## 写真の撮り方5・人物撮影



出典

[脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな  
写真に仕上げる10のテクニック集](https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3)

ミツモアMedia (20221209金)

<https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3>

ポートレート初心者は、「ポーズ」「ライティング」「カメラポジション」の3つの要素を意識すると良いものが撮れます

### ポーズについて

人物撮影（ポートレート）ではモデルのポーズが大切です。ポートレートはあくまでモデルの方が撮られる意識を持っていることが前提となります。ポートレートは、カメラマンとモデルの共同作業で作られる作品ですから、モデルの方が魅力的に写るポージングを考えることが重要

### ライティングについて

次に大切なのがライティング。光の当たり方が納得いかない場合はカメラマン・モデル自身が動かなければなりません。屋内の場合は、スタジオライティングを活用しましょう。屋外でもストロボやレフ板を使って光の当たり方を調節します

### カメラポジションについて

被写体をどこから見るかで、仕上がった写真の見え方が全く異なってきます。特に写真は、二次元ですのでこの「どこから見るか」が重要です。同じ場所に立っているとしても、背景に何を置くか、正面から撮るのか横から撮るのかで見え方はガラッと変わります。一つのシチュエーションでも、さまざまなカメラポジションで撮影してみましょう

# 第1章 基礎編 第5部 いろいろな撮影

脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集

## 写真の撮り方6・本や商品



出典

[脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな  
写真に仕上げる10のテクニック集](https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3)

ミツモアMedia (20221209金)

<https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3>

本や商品の撮り方のポイントとしては、光の当て方などもそうですが大きく分けて以下の3つが大切

**商品の特徴を捉える**

**商品の良さを伝える**

**商品にピントを合わせる**

### 商品の特徴を捉える

本や商品によって、形やサイズ、さらには色、質感などバラバラです。そういった商品の特徴が明確にわかるように撮影しましょう

### 商品の良さを伝える

次に商品の用途や使い方が伝わるように撮影しましょう。その商品を購入することで得られるメリットが伝わるように撮影しましょう

### 商品にピントを合わせる

何より大切なのが被写体にきちんとピントを合わせる。写真にメリハリが出るだけでなく、質感や細かいディテールも伝えることができます

商品の一部分にピントを当てるのもよし、実際に使用しているシーンで商品にピントを当てるのもよしです



# 第1章 基礎編 第5部 いろいろな撮影

## 脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集

### 写真の撮り方7・風景



出典

[脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集](https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3)

ミツモアMedia (20221209金)

<https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3>

風景写真の撮り方のポイントとしては、画角や遠近感を意識すると良いです。さまざまなレンズで撮り比べてみたり、風景だけでなく近くの被写体も一緒に配置して撮ることで良い写真が撮れます。

#### 広角レンズ以外でも撮ってみる

広角レンズは広い範囲を撮影できますが、被写体が小さくなり迫力がでないこともあります。肉眼で見たままの写真の撮りたい場合は、50mmかそれ以上の画角で撮ると良いです。

肉眼で見た時に近い画角は、50mmと言われています。

#### 近くの被写体も一緒に配置してみる

ただ風景を撮るのではなく、近くにある被写体も一緒に配置して撮影してみてください。これだけで遠近感が出て、臨場感のある風景写真が撮れます。

例えば、大きな滝を撮影する時、滝のみを写してしまうとその大きさやダイナミックさが伝わりづらい場合があります。そういった時は、近くの木の枝や草花も一緒に撮影することで、それらが滝との対比になり遠近感や臨場感のある写真に仕上がります。

# 第1章 基礎編 第5部 いろいろな撮影

脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集

## 写真の撮り方8・食べ物



出典

[脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集](https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3)

ミツモアMedia (20221209金)

<https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3>

食べ物を美味しそうに撮る撮り方

### 自然光で撮る

料理は、自然光の下で撮影すると明るく自然な色合いで表現できます

### 料理を中央に置かない

思い切って食べ物が画角からはみ出るように撮ってみてください

### シズル感を出す

料理を美味しそうに撮るには、シズル感を表現できるとベストです。食べ物から立ち込める湯気やジュワ〜と滲み出る肉汁などが分かるように撮ってみてください

### マクロで撮る

食べ物の特徴が分かる部分をマクロで撮影するのも一つのテクニックです

背景が写らないので食べ物そのものを切り抜いたようなインパクトのある写真が撮れます

# 第1章 基礎編 第5部 いろいろな撮影

脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集

## 写真の撮り方9・ メルカリ&オークション



出典

[脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな  
写真に仕上げる10のテクニック集](https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3)

ミツモアMedia (20221209金)

<https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3>

メルカリなどのフリマアプリやネットオークションに出品するアイテムの撮り方について説明します

### メルカリは正方形で撮影しよう

メルカリで掲載される写真は、正方形となっています。あらかじめ撮る場合は、iPhoneのスクエアなどで撮影しましょう。横長などで撮影するとリサイズした際に必要な部分が切り取られてしまう場合があります。

### 細かい部分分かるように撮る

中古アイテムを出品するわけですから、購入を検討しているユーザーは、傷の有無や本物・偽物を判別するために印字などをきちんと確認したいはずです。

白背景で商品がわかるように撮影したり、光を当てて文字などが明確に分かるように撮影しましょう。

傷がある場合は、その部分をアップにしてきちんとピントを当てて撮るように気をつけてください。

### 商品をきちんと配置する

適当にそのへんに置いて撮影するよりも、きちんと配置して綺麗に撮った方が買い手にとっては印象が良いです。

漫画などはきちんと巻数順に並べ、充電ケーブルなどは絡まった状態ではなくきちんとまとめた上で撮影するようにしましょう。



# 第1章 基礎編 第5部 いろいろな撮影

脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな写真に仕上げる10のテクニック集

## 写真の撮り方10・ おしゃれにインスタ栄え



出典

[脱・初心者！写真の撮り方でおしゃれな  
写真に仕上げる10のテクニック集](https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3)

ミツモアMedia (20221209金)

<https://meetsmore.com/t/photographers/media/15750#i-3>

私もインスタグラマーになりたい！と考えている方は、インスタ映えする撮り方を知ることから始めましょう

### おしゃれな壁の前で撮る

インスタ映えの定番中の定番とも言えるのが「おしゃれな壁の前で撮る」ということです。最近では、Instagramブームに乗っかって、店舗の外観をおしゃれなものにするお店も増えています

### 彩度を高めに撮る

カラフルなシチュエーションで撮影する場合は、加工する場合に彩度を高めにしてみてください。上げすぎるとかえって違和感のある写真になってしまうので注意……！

### 真上からのアングルで撮る

カフェなどでもインスタ映えするような料理を出してくれるお店が増えていますよね。色鮮やかなパンケーキやおしゃれな料理が出てきた時は、真上からのアングルで撮ってみてください。この場合も、料理全体を収めようとせず、ある程度画角からはみ出るくらいの感覚で撮ってみると、豪華な感じや盛りだくさん感が伝わってインスタ映えます



# 第1章 基礎編 第5部 いろいろな撮影

【非売品】 無断複写、複製、再配布厳禁  
初心者のためのデジタル写真講座 教材  
第1章 基礎編  
第5部 いろいろな撮影

企画制作発行 デジタルライフ研究会  
<https://digitalstudy.site/>

第1版 2024年03月04日（月）発行

※ 本資料はデジタル写真講座でのみ使用する教材です

ご清聴ありがとうございました