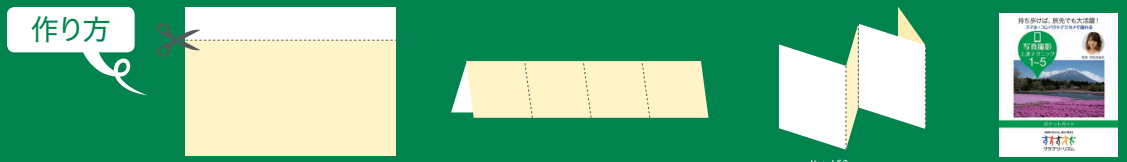
写真撮影 上達テクニック

ポケットガイド

切り離して持ち歩ける！

作り方



① はさみのラインで切り離す　② 二つに折る　③ 蛇腹（じゃばら）に折り込む　④ 完成！

スマホ写真上達テクニック監修　野田真愉美

NPO法人 フォトカルチャー倶楽部 プラン・ニッポンプチ・レクチャー／一般社団法人 日本写真講師協会 理事

フォトカルチャー倶楽部は全国5万5千人の写真愛好家を擁する写真クラブを運営。会員へ季刊で撮影情報誌を発行、全国各地で撮影会や写真教室を開催。「みんなで新しい写真体験を！」をスローガンに、撮影ハウツーやマナーを伝えている。活動の詳細、入会方法は「nppocc」で検索

プラン・ツーリズムの撮影の旅をチェック！

詳しくはWEBで　プラン・ツーリズム 写真　検索

プラン・ツーリズム・写真撮影の旅では初心者向けのツアーや撮影講座、様々なテーマごとの別の撮影企画など多数ラインナップを揃えております。同行の写真講師が丁寧に指導いたします！この春からはスマホ写真のテクニック講座も定期開催予定です！詳しくは写真撮影の旅のWEBページをチェック！

資料請求番号　I（アイ）01720-014

写真撮影 上達テクニック 1

「風景編」

感動した気持ちのまま に何を撮りたいか「主役」を決める

□例1：建物で
「立派な建物だな」
→建物を主役に撮る

□例2：池で
「どこでも続く青い空が印象的」
→空が多く入るように撮る

「素敵な花壇のある建物だな」
→花を主役に撮る

「広い池が印象的」
→池が広く見えるように撮る

チェックポイント！

❶ 何に感動したかを主役を決める！
❷ ダテ、ヨコも変えて撮ってみて、撮りたい写真になっているかチェック！

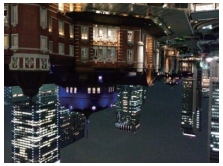
写真撮影 上達テクニック 2

「夜景編」

カメラの明るさを調整を「暗く」して 夜景のシャッタースピードを強調する

BEFORE
±0

AFTER
−1



カメラの「＋／−」マーク やメニューの「露出補正」「明るさ補正」の機能を使って明るさをマイナス方向に設定して、暗くしてみましょう。

チェックポイント！

❶ 暗い場所で撮るときにはブレやすいので、しっかりとスマホ・カメラを持つこと！
❷ 写真の明るさを「＋」「−」で変える。明るい思ったら「−」にして暗く、暗い と思ったら「＋」にして明るく！

写真撮影 上達テクニック 3

「食事編」

料理に寄って おいしさを引き立たせる

BEFORE

AFTER

端まで入れて撮ると はみ出すくらいまで どんまりとして見えます。

近づいて撮ると料理の質感も 写り、おいしさが引き立ちます。

旅先で食べたものや飲んだものを メモとして写真に残そう！ 見返すと思い出がよみがえります。

チェックポイント！

❶ 料理の全部を入れなくてもいい。少し近づいて撮ってみよう！
❷ 旅先メモとして、さまっとものを撮っておく！

写真撮影 上達テクニック 4

「家族・友人編」

「表情が撮りたい」「周りの風景と撮りたい」など撮りたいテーマを決める

「愉しんでいる表情を撮りたい」
→人に近づき、人を大きく撮る

「広い場所にいることを撮りたい」
→人から離れ、人を小さく撮る

たまには自然な表情の写真も撮っておきましょう。

「はい、チーズ」で撮ると、いつも決まった表情に。

チェックポイント！

❶ 近くからだと表情はっきり、遠くからだと風景全体を表現！
❷ 撮りたい雰囲気を決めて、カメラを持っている人が動く！
❸ かけ声なしで、自然な表情も撮っておく！

写真撮影 上達テクニック 5

「お花編」

主役の花を目立たせるため 邪魔なものが写らないように 自分が動く

BEFORE

土が目立ち、花が明るすぎる

BEFORE

枯れた花びらが写っている

AFTER

土が写らないよう動き、「夜景編」でも使用した明るさ補正機能を「−」にして花の色を目立たせる。

AFTER

余計なものは写さずに撮影

チェックポイント！

❶ 主役よりも目立ってしまう邪魔ものが写らないようにする！
❷ 明るさを変える機能は何を撮るときにも使える万能機能！

写真を撮るときに気をつけたいこと

1. **気持ちよく撮るなら、独占よりも譲り合い**
   人気の撮影スポットでは多くの人が写真を撮ります。後ろに人が待っていないかどうか配慮して、撮ったら譲るのがスマート。お互いの配慮が気持ちのよい撮影につながります。
2. **一言かければ文句なし**
   人を入れた風景を撮りたい場合は、笑顔で「こんにちは！ 撮らせていただいてもよろしいですか？」と声をかけたり、撮影したあとに一声かけたりして断りを入れましょう。
3. **撮ってはいけない場所、入ってはいけない場所があります**
   とくに、お寺や神社などは撮影禁止の場所や、柵・ラインを越えてはいけない場所があります。注意書きを確認し、必ず守りましょう。
4. **マエ、ヨコ、ウシロに人がいます**
   写真を撮っていると、ついつい周りの人の存在を忘れがち。スマホやカメラをかまえたまま移動すると、人にぶつかってしまいます。また、「あ、いい瞬間！」と、急に道の真ん中で立ち止まるのも危険です。
5. **植物を大切にすれば、大切な作品が生まれます**
   枝を折ったり、花を切ったり、植物を傷めてはいけません。植物の採取も禁止です。

持ち歩けば、旅先でも大活躍！

スマホ・コンパクトデジカメで撮れる

写真撮影 上達テクニック 1~5

監修：野田真愉美

ポケットガイド

仲間が広がる、旅が深まる

クラブツーリズム