

プロが教える一歩進んだ子供撮影術

by **nicol.**

■著作権について

本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。

本冊子の著作権は、発行者にあります。

本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書

本契約は、本冊子を購入した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

第1条 本契約の目的：

乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条 禁止事項：

本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

第3条 損害賠償：

甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

第4条 契約の解除：

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

第5条 責任の範囲：

本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任を負いません。

目次

第一章	
はじめに.....	5
第二章	
ステキ写真とつまらない写真.....	8
第三章	
逆光で撮る！.....	12
第四章	
露出補正はカンタン.....	15
第五章	
ピース写真とサヨナラ.....	22
第六章	
カメラアングルの工夫.....	28
第七章	
おわりに.....	33

第一章 はじめに

こんにちは。フォトグラファーの nico. です。

この度はダウンロードして頂き、誠にありがとうございます。

私がこれまで培ってきた膨大な撮影経験の中から、
子供に焦点を当てた写真の撮り方をお伝えしたいと思います。

実際にご自分で撮って見ながら試しながら読んで頂けると、
より理解が深まると思います。
どうかじっくりお付き合いください。

さて、我々プロと呼ばれる人間と、あなた。

『撮った写真に、どんな違いがあると思いますか？』

ココはかなり重要なところで、そもそも写真の在り方、
撮り方が変わってしまうというポイントなんです。

少々意地悪な聞き方なので質問を変えましょう。

『お子さんの写真撮影にどのようなお悩みをお持ちですか？』

私のまわりのパパ・ママたちの意見では、

「面白みがない」

「ピースサインばかり」

「いつも同じ構図（配置）になってしまう」

・・・etc

主にこのような不満が多く出てました。

あなたは如何ですか？

おそらく、そう遠い意見では無いのではないのでしょうか。

ちなみに我々がこんな風に感じられてしまったら即廃業です。

決してお客様にこの言葉は頂くわけにはいきません。

ではどのようにして撮っているのか。

その部分に、あなたの写真を変える秘密が隠されていると思いませんか？

だれも教えてくれない、その秘密をじっくり解き明かしていきたいと思います。

第二章

ステキ写真とツマラナイ写真

【ステキ写真とツマラナイ写真】

ちょっと哲学的で回りくどいと感じられるかもしれませんが、写真とは、撮影者が直観的に作り出す物なんです。

なのでより「素敵（ステキ）」な写真を撮るためには、まず頭の整理からしておかないと変わりません。

実際カメラの操作なんて超簡単なんですから。

どうか少しですので我慢してお付き合いください。

「写真」とは、まず現実の空間を、一瞬で平面に写し取ったもの、と言えますね。

その現実を写し取った視覚情報を、「写真」と読んでもる訳です。

なのに、何故か現実の記憶より「ツマラナイ」と感じることもある。

でも現実の記憶より「ステキ」と感じることもある というのはご理解頂けると思います。

その「ツマラナイ」と「ステキ」の「差」をちょっとだけ考えてみましょう。

まず、写真は基本、一瞬の出来事なので子供は止まっています。
当たり前ですね。

ですが、「ステキ」な写真の多くは、「動きを感じさせる写真」であることが多いのです。

それはなぜか。

子供がカメラを意識していないことが多いからです。
(カメラを向いて自然に振る舞うことの難しさは大人であるあなたが良くご存じのはずです)

自然に笑い、怒り、泣いている写真。

それこそが「動き」です。

「決め顔ピース写真」には無い魅力であることはご理解頂けると
思います。

けっして「決め顔ピース写真」を全否定するつもりはないのですが、それだけでは「ツマラナイ」ということです。

次に、ほとんどのカメラについているフラッシュ。

これもまた「ツマラナイ」写真を生む元凶です。

実際にプロが真正面からのみストロボ（フラッシュ）を炊いて撮るのは、「報道写真」だけです。

報道写真とは、「記録」写真です。

あなたは成長の「記録写真」だけの撮影に不満をお持ちのハズです。

ここは是非「**記憶写真**」へ切り替えましょう。

単一的な光のフラッシュを発光禁止にして、その場の光を最大限に生かしましょう。

それだけで全く違う雰囲気が残せるはずですよ。

人はリアルな状況が少しでも共感できると、連鎖的にいろんなことが思い起こせます。

これも「ステキ写真」の大いなる要素です。

ちなみに何センチ・何グラムの「記録写真」については私はお伝えすることはできません。

それはきっとあなたの方がお詳しいハズです！

もちろんこれだけで「ステキ写真」というわけではないのですが、あなたに即実践してもらえる内容としては超有効な要素なのです。

以上のことを頭にいれてもらい、この先を読み、実践してみてください。

第三章 逆光で撮る！

写真撮影のタブーの常識として有名な、「逆光」。

「逆光」とは被写体の背後から当たる光のことを指します。

これは私もプロを目指し始めて知ったのですが、ライティングのセオリーは基本的に「逆光」を多く使うということ。

※ライティング [Lighting] とは、撮影する時の光の当て方や遮り方を指す撮影用語です。

無論、逆光「のみ」でとることはあまり無いのですが、一般の方が避けるような逆光の状態でも良く撮ります。

奇をてらっている訳ではなく、合理的にそちらの方が綺麗に撮れることが多いのです。

ただ、単純に「逆光」で人を撮ると人物が真っ暗に写ってしまいます。

あなたも経験があると思います。

ですので「逆光はタブー」という常識が出来上がったのでしょう。

ですが、真っ暗に写らなかったら？

どのように撮れるのか、お見せします。



どうでしょうか。

窓を背中に向け、フラッシュも炊かず、道具はカメラだけ。

それでこんなに雰囲気のある写真が撮れます。

「逆光で撮るセオリー」、ご理解頂けましたか？

詳しい撮影方法は次の章でお伝えします。

第四章

露出補正はカンタン

前章で作例として紹介した写真、
若干の室内の照明があるとはいえ、敢えて撮影の為に変更はして
いません。

カメラの向こうに窓があり、そこそこ明るい室内。
ただそれだけです。

それをあのよう撮るために必要なスキルとしては、
「露出補正」というスキルが必須です。

これは普通のケータイのカメラにも、もちろんスマホにも、すべ
てのカメラに備わった機能です。

その具体的な設定方法は取扱説明書を開いて頂けば一番早いで
す。

100%載っています。

しかし私があなたにお伝えすべきなのは、
「どういう時に」、「どう操作すれば」、「どうなるか」。ですよ。

そのために、カメラの仕組みについて軽く説明します。

最近のカメラは、大変高性能です。
ですが、やはり機械ですので、人間の目と脳には敵いません。

人の見た目通りには撮れないんです。
その最たる例が、この露出（明るさの設定）の問題なんです。

そして、全体的にやや明るめのグレー（17%Gray ※覚える必要はありません）を基準として全体の明るさのバランスを取っています。

どういう事かというと、画面で見たときに白い部分が多いと、「眩しい！」とカメラは判断します。

「太陽や電球そのもの」と、「白の壁紙」は見分けはつきません。

同様に黒い部分が多いと、「暗い！」とカメラは判断します。

「光が当たっていない影」と、「黒い黒板」は見分けはつきません。

以上の理由から、画面の中に、多くの光が入る逆光で構えた場合、「大変眩しいので暗くさせていただきますよ。。。』と、自動で暗くセッティングをしてしまいます。

これが、「逆光で人物真っ暗」の原因です。

それを、人様のエゴで

「いやいやイイからもっと明るくしてみなさい」と

「補正」を入れます。

それが、「露出補正」です。

この場合、「+」補正を入れることになります。

せっかくなので逆のパターンも。

別に暗くはない場所で、黒い壁の前で人物写真を撮ろうと思えます。

するとカメラの画面の中で、人物以外は黒い背景になりますよね。

カメラ的には「暗っ!!! せっかくなんで明るくしときますね。。。」というシチュエーションです。

ですが被写体そのものはそんなことはないんです。実際には暗くないんですから。

ですので、「大丈夫だよ。明るくしないで大丈夫。」と補正を入れます。

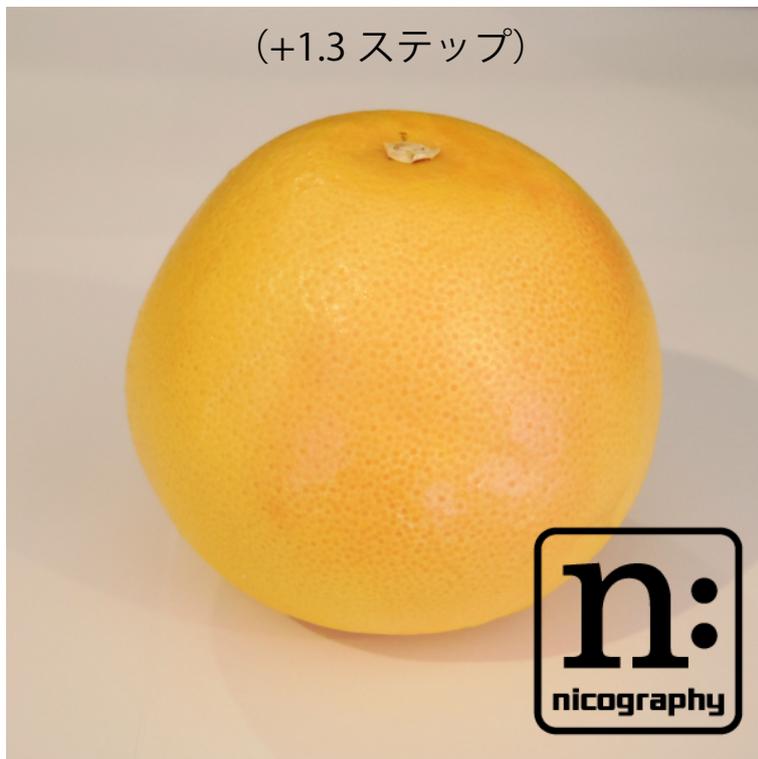
これが「-」補正。

実際にどのように変化するのか、サンプルを見てみましょう。

白い背景
露出補正無し



プラス補正
(+1.3 ステップ)



黒い背景

露出補正無し



マイナス補正

(-2 ステップ)



なんてことはないんです。

メインの被写体が、

暗くなってしまっていたら、「+」補正を。

明るくなりすぎていたら「-」補正を。

比較的多くのデジタルカメラであればこのようなボタンが背面にあります。

このマークのボタンを押すと露出補正画面になります。

参考にしてください。



これで逆光も恐れることなく撮れると思います。

光が入る室内で、窓の方を向いてカメラを構えてみましょう。

キラキラとした子供の写真が撮れるはずですよ！

第五章

ピース写真とサヨナラ

良い写真の大要素である、光の問題はクリアしました。

次は、「ピース写真」との決別です。(大袈裟ですね)
要は、どうやって動きのある写真を撮るか、ということです。

実はとっても簡単なのです。

子供の年齢に応じて方法は変わりますが、「その瞬間のわが子」
を撮るのではなく、「その時やっていたこと」を撮ってください。

極端に言うと「ハイチーズ」ではなく、「よーいドン」です。

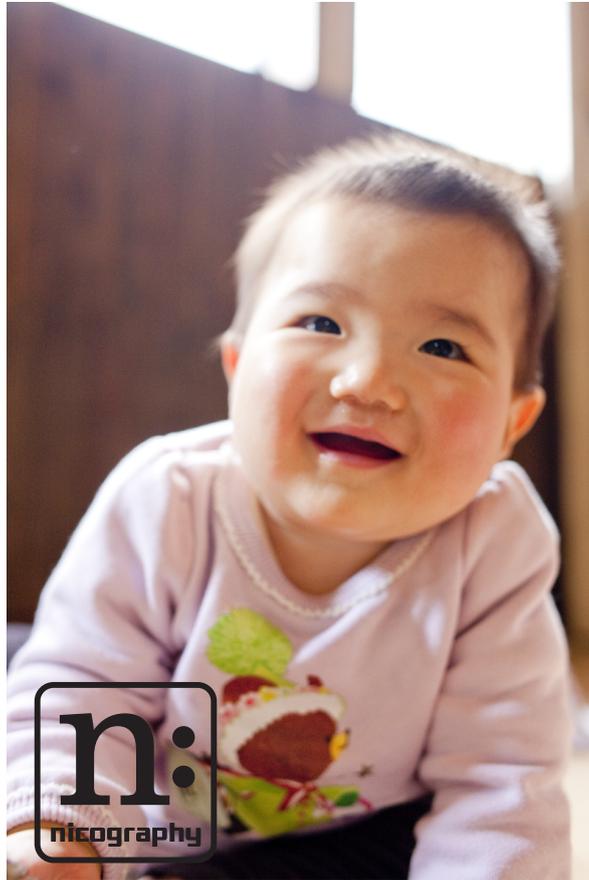
「撮る為に止まってもらう」のではなく、
「動いている様を撮る」のです。

もちろん極端に早い動きを室内で撮るのは苦労します。
ですのでこの方法をやるには、極力明るい室内がおすすめです。

では実際にどのように撮るのか。

作例を交えて説明しましょう。

まだカメラが意識できない0～1歳であれば、おもちゃや仕草で遊ぶ様を撮る。



元気に泣いている表情も、大事な一瞬です。



物を掴んだり、持ってくるのが楽しい頃なら
その受け渡ししている時に撮る。



おもちゃに熱中してる様を撮る。



公園でドングリを拾ってママに渡そうとする瞬間とか、想像するだけで楽しそうですね！

3歳を過ぎ、カメラ目線を覚えてきたらよりあなたの手腕が問われます。

いかにばれずにカメラを構えるか。

そのために家族を利用したり、熱中しているおもちゃを利用しましょう。

私が記憶に残っている幼少の写真は、動物園で泣き叫び歩く自分です。

歩き疲れて「待ってよー」とだっこをせがむ号泣写真です。

もちろんカメラの事なんか意識にありません。

「抱っこしてほしい」の一心ですから。

当時は「チクショー」だったでしょうが、今では冷静にシャッターを切った親父が理解できます。

いずれにせよ、行為を写真に収める場合、先にカメラの用意が必要です。

用意がないと、いざ撮ろうと思っても手遅れの場合が多いです。

お散歩に行った時、おやつを食べる時、

先にカメラを用意しておいて、子供が動くや否や撮ってしましましょう。

そして迷わず連射です。一度ピントや露出補正をしてしまったら、特にカメラを覗いている必要もありません。

子供の動きを見ながらシャッターを連射しましょう。
そのうちナイスショットだけを残し、消去すれば良いだけのことで

くれぐれも、画面内に収めることだけは気を付けてくださいね
(笑)

これで「動きのある写真」が撮れるハズです。

じっくり試してみてください！

第六章

カメラアングルの工夫

光と動きはお伝えしました。

「ステキ写真」へ、あとはカメラアングルのテクニックだけです。

これはとてもシンプルな操作ですが、もっとも重要なポイントとも言えます。

要は、カメラの向け方、画面内での被写体の収め方です。

私はこれまでたくさんの方にレッスンをしてきました。

その経験上、ご自分の目の高さで撮る習慣がある方が多く見受けられました。

カメラは自分の目の代わりです。

普段覗けない角度で覗けるわけですから、いつもの目線と違う角度で撮ってみましょう。

子供は小さいです。

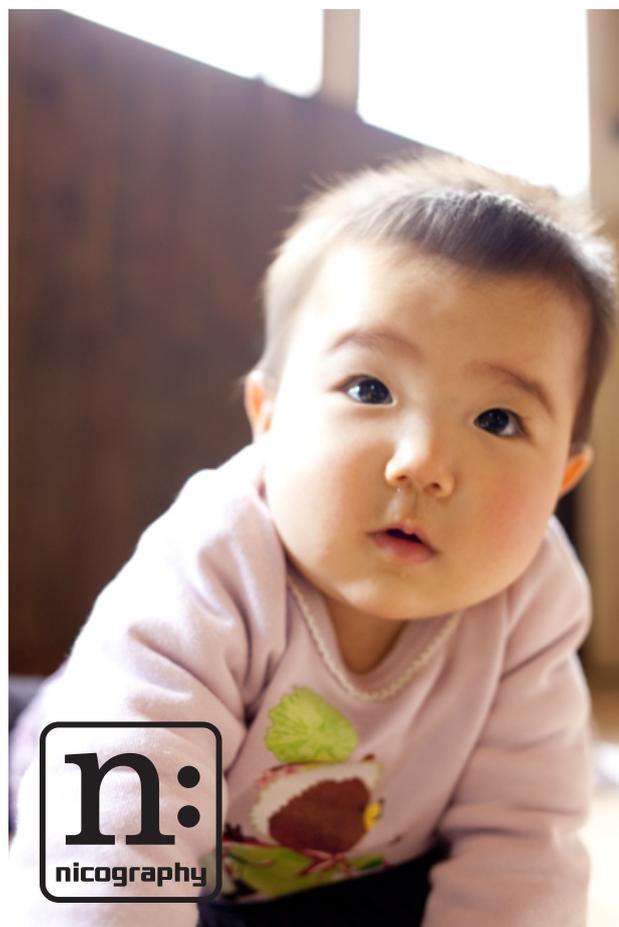
ですからいつの間にか、見下ろす角度で撮りがちです。

これまでと違う写真を撮る為に、真横・もしくは見上げる形で構えてみましょう。

一緒に寝ころんでしまっても撮る。



目線より下から撮る



もう一つ、大事なこと。

「どのくらい大きくなったのか」という意図の写真は、全身を撮りますよね。

ですが、「どんな成長をしたのか」という写真には、必ずしも全身は要りません。

思い切って部分的に撮ってしまいましょう。

その「どんな成長」が表現出来れば十分 OK なんです。

最後にもう一点。

余白の大切さです。

子供が主役。

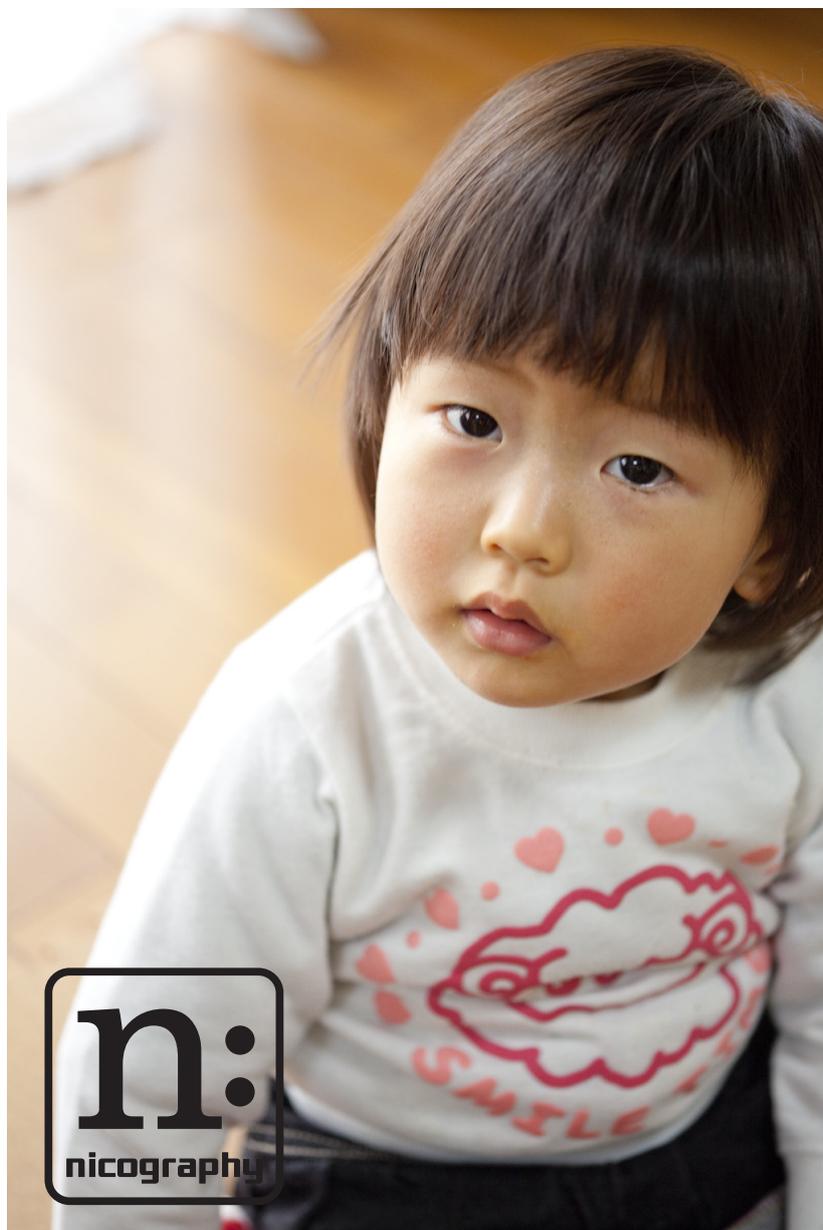
だから、いつも画面の中央。

これも「ツマラナイ写真」のなってしまうひとつの要因。

視線の先を空けてみたり、ちょっと左右にずらして撮ってみたり。

これだけでもずいぶん変わります。

視線の先を空けてみたり、ちょっと左右にずらして撮ってみたり。



縦位置で撮ってみたり横位置で撮ってみたり。
色々遊んでみてはどうでしょうか。

そうすることでこれまでと劇的にかわる写真になるはずです！
是非参考にしてみてください。

第七章 おわりに

光の捉え方、動きのある撮り方、カメラアングルの使い方。
この3点をおさえることによって劇的に変わります。

今しかないカワイイ時期を、とびっきりの写真で残してあげてください。

最後までお読みいただき、ありがとうございました！

Photographer nico.

アメブロ：<http://ameblo.jp/nicography/>

facebook：<https://www.facebook.com/nicography.jp>

写真教室 nicocafe：<http://nicocafe.info/>

オフィシャルサイト：<http://www.nicography.jp/>

只今、全5回の無料撮影講座開催中です。

よりステキな写真を撮るため、併せてお読みください！

http://nicocafe.info/?page_id=128