

写真撮影

基礎から実践までの教本

一眼レフ・ミラーレス・大三元・露出設定を体系的に学ぶ



Camera Textbook Booklet

目次

各章は、設定の意味と撮影現場での使い方がつながるように構成しています。

はじめに	3
カメラの基本構造	3
レンズの基本	5
大三元レンズ	6
露出の三要素	8
撮影モード	10
ピントとAF	11
ホワイトバランスと色	12
露出補正	13
シーン別設定例	14
構図の基本	17
光の読み方	18
RAWとJPEG	19
初心者が最初に覚えるべき設定	19
よくある失敗と対策	21
練習メニュー	23
実践プリセット	24
撮影時のチェックリスト	25
上達の考え方	26
まとめ	27

はじめに

写真が上達する人は、カメラを「高性能な箱」としてではなく、「光をどう受け止めるかを決める道具」として理解しています。

本書では、一眼レフとミラーレスカメラの構造、レンズの基本、いわゆる大三元レンズ、F値、シャッタースピード、ISO感度、絞り、露出、ピント、焦点距離、撮影モードなど、写真撮影で必ず押さえない設定を実例とともに解説します。

初心者が最初につまずきやすいポイントは、設定が多すぎることです。しかし実際には、まず理解すべき中心は次の3つです。

- どれだけ光を入れるか
- どこにピントを合わせるか
- 何を写し、何を写さないか

この3つを意識できるようになると、カメラは急に扱いやすくなります。

第1章 カメラの基本構造

1. 一眼レフカメラの構造

一眼レフカメラは、レンズから入った光を内部のミラーで反射させ、光学ファインダーに送る仕組みです。

撮影前は、レンズから入った光がミラーに当たり、ペンタプリズムまたはペンタミラーを通してファインダーに届きます。シャッターを切る瞬間、ミラーが跳ね上がり、光がイメージセンサーに届いて写真が記録されます。

一眼レフの特徴は次の通りです。

- 光学ファインダーで実際の光を見られる
- バッテリー消費が比較的少ない

- 動体撮影に強い機種が多い
- ミラー機構があるため本体が大きくなりやすい
- シャッター時にミラーショックが発生する

一眼レフは「見たまを光学的に確認できる」安心感があります。一方で、撮影結果の明るさや色味は撮ってみるまで完全には分かりません。

2. ミラーレスカメラの構造

ミラーレスカメラは、その名の通りミラーを持たないカメラです。レンズから入った光は直接イメージセンサーに届き、その映像を電子ビューファインダーや背面モニターに表示します。

ミラーレスの特徴は次の通りです。

- 撮影前に明るさ、色、露出補正の結果を確認しやすい
- 本体を小型化しやすい
- 顔認識、瞳AF、被写体認識が強力
- 動画性能が高い機種が多い
- 電子表示のためバッテリー消費が大きくなりやすい
- ファインダー表示にわずかな遅延がある場合がある

現代のカメラ市場では、ミラーレスが主流です。特に人物撮影、動画撮影、旅行、日常撮影では、ミラーレスの便利さが大きな武器になります。

3. イメージセンサー

イメージセンサーは、レンズから入った光を電気信号に変換する部分です。フィルムカメラでいうフィルムに相当します。

代表的なセンサーサイズは次の通りです。

- フルサイズ
- APS-C
- マイクロフォーサーズ

センサーが大きいほど、一般的には次の傾向があります。

- 背景をぼかしやすい
- 暗所に強い
- 階調が豊かになりやすい

- レンズと本体が大きく、高価になりやすい

ただし、良い写真はセンサーサイズだけで決まりません。構図、光、タイミング、被写体との距離の方がはるかに大切です。

第2章 レンズの基本

1. 焦点距離

焦点距離は、レンズがどれくらい広く、または狭く写すかを示す数値です。単位はmmです。

代表的な焦点距離の感覚は次の通りです。

- 14mmから24mm: 超広角。風景、建築、星景、狭い室内
- 24mmから35mm: 広角。旅行、スナップ、街並み
- 50mm前後: 標準。人の視野に近く、自然な描写
- 85mmから135mm: 中望遠。ポートレート、背景ぼけ
- 200mm以上: 望遠。スポーツ、野鳥、遠景の圧縮効果

焦点距離は単に「近くを大きく写す」だけではありません。写る範囲、背景の入り方、距離感、被写体の形の見え方まで変わります。

2. 広角レンズの使い方

広角レンズは広い範囲を写せます。風景や建築に向いていますが、画面の端が伸びて見えやすい特徴があります。

事例: 旅行先の街並み

- レンズ: 24mm
- F値: F8
- シャッタースピード: 1/250秒
- ISO: 100から400

街並み全体をシャープに写したい場合、F8前後に絞ると安定します。人を画面の端に置くと歪みやすいので、人物は中央寄りに配置します。

3. 標準レンズの使い方

50mm前後の標準レンズは、見た目に近い自然な写真を作りやすい焦点距離です。

事例: カフェでの人物スナップ

- レンズ: 50mm
- F値: F1.8からF2.8
- シャッタースピード: 1/125秒以上
- ISO: 400から1600

背景を少しぼかし、自然な距離感で人物を写せます。明るい単焦点レンズなら、室内でも雰囲気を壊さずに撮影できます。

4. 望遠レンズの使い方

望遠レンズは遠くの被写体を大きく写すだけでなく、背景を引き寄せる圧縮効果を生みます。

事例: 公園でのポートレート

- レンズ: 135mm
- F値: F2.8
- シャッタースピード: 1/250秒以上
- ISO: 100から800

背景との距離を取ると、人物が浮き上がるように写ります。望遠では手ブレが起きやすいため、シャッタースピードは速めに設定します。

第3章 大三元レンズ

1. 大三元とは

大三元レンズとは、一般的に開放F2.8通しの高性能ズームレンズ3本を指します。

代表的な組み合わせは次の通りです。

- 16-35mm F2.8
- 24-70mm F2.8
- 70-200mm F2.8

メーカーやマウントによって焦点距離は多少異なりますが、「広角ズーム」「標準ズーム」「望遠ズーム」の3本で幅広い撮影を高画質にこなせる構成です。

2. 大三元の強み

大三元の最大の強みは、ズーム全域でF2.8を使えることです。

F2.8通しのメリットは次の通りです。

- 暗い場所でもシャッタースピードを稼ぎやすい
- 背景をぼかしやすい
- ズームしても露出が変わりにくい
- 仕事の撮影で安定した結果を出しやすい

結婚式、イベント、報道、ポートレート、スポーツなど、撮り直しが難しい現場では大三元が非常に頼りになります。

3. 大三元の弱点

大三元にも弱点があります。

- 高価
- 重い
- 大きい
- 気軽な日常撮影には負担になることがある

初心者が最初から必ず買う必要はありません。まずは標準ズームや明るい単焦点レンズで学び、その後に必要性が見えてきたら検討すれば十分です。

4. 小三元との違い

小三元とは、一般的にF4通しのズームレンズ3本を指します。

大三元に比べると背景ぼけや暗所性能では不利ですが、軽く、安く、扱いやすいことが多いです。風景、旅行、登山、街歩きでは小三元の方が現実的な選択になることもあります。

第4章 露出の三要素

写真の明るさは、主に次の3つで決まります。

- F値
- シャッタースピード
- ISO感度

この3つを露出の三要素と呼びます。

1. F値

F値は、レンズの絞りの開き具合を表します。F値が小さいほど絞りは大きく開き、多くの光が入ります。F値が大きいほど絞りは小さくなり、入る光は少なくなります。

代表的なF値の感覚は次の通りです。

- F1.4: 非常に明るい。大きくぼける
- F2: 明るい。ポートレートや暗所に強い
- F2.8: 明るいズームレンズの代表
- F4: 使いやすい標準的な明るさ
- F5.6: 日中の撮影で安定
- F8: 風景や集合写真でよく使う
- F11以上: 深い被写界深度。ただし回折に注意

F値は背景ぼけにも大きく関わります。F値を小さくすると背景がぼけやすく、F値を大きくすると手前から奥までピントが合いやすくなります。

2. 絞り

絞りは、レンズ内で光の通り道を調整する羽根の機構です。

絞りを開けるとは、F値を小さくすることです。絞りを絞るとは、F値を大きくすることです。

事例: 花を印象的に撮る

- F1.8: 花の一部にだけピントが合い、背景が大きくぼける
- F5.6: 花全体が比較的はっきり写る
- F11: 花と周囲の葉まで説明的に写る

表現として主役を強調したいなら開放寄り、状況説明を重視するなら絞り込む、という考え方が基本です。

3. シャッタースピード

シャッタースピードは、センサーに光を当てる時間です。速いほど動きが止まり、遅いほど動きが流れます。

代表的な目安は次の通りです。

- 1/4000秒: 非常に速い動き、明るい屋外での開放撮影
- 1/1000秒: スポーツ、走る子ども、鳥
- 1/500秒: 動く人物、ペット
- 1/250秒: 一般的な人物撮影
- 1/125秒: 静止人物、日常スナップ
- 1/60秒: 手持ちの下限に近い場面
- 1/15秒以下: 手ブレしやすい。三脚推奨
- 1秒以上: 夜景、光跡、滝の流れ

手持ち撮影では、焦点距離分の1秒より速くするのが基本です。50mmなら1/50秒以上、200mmなら1/200秒以上が目安です。高画素機や望遠では、さらに速めになると安心です。

4. ISO感度

ISO感度は、センサーが受けた光をどれだけ増幅するかを示します。

- ISO100: 高画質。明るい屋外向き
- ISO400: 日陰や室内で使いやすい
- ISO800から1600: 室内、夕方、イベント
- ISO3200以上: 暗所向き。ただしノイズが増えやすい

ISOを上げると写真は明るくなりますが、ノイズが増え、細部や色の滑らかさが失われやすくなります。

ただし、暗い場所でブレた写真になるくらいなら、ISOを上げてでもシャッタースピードを確保した方が良いです。ノイズは後処理である程度減らせますが、大きなブレは救いにくいからです。

第5章 撮影モード

1. Pモード

Pモードはプログラムオートです。カメラがF値とシャッタースピードを自動で決めます。

初心者が露出補正、ISO、ホワイトバランス、構図に集中するには良いモードです。ただし、背景ぼけや動きの表現を意図的に作るには少し物足りません。

2. AまたはAvモード

絞り優先モードです。撮影者がF値を決め、カメラがシャッタースピードを自動で決めます。

写真学習で最もおすすめしやすいモードです。背景をぼかしたい、全体をくっきり写したい、という意図を反映しやすいからです。

事例: 背景をぼかした人物写真

- モード: AまたはAv
- F値: F1.8からF2.8
- ISO: オート
- 露出補正: 必要に応じて+0.3から+1.0

3. SまたはTvモード

シャッター優先モードです。撮影者がシャッタースピードを決め、カメラがF値を自動で決めます。

スポーツ、子ども、動物、乗り物、滝、夜景の光跡など、動きをコントロールしたい場面で使います。

事例: 走る子ども

- モード: SまたはTv
- シャッタースピード: 1/1000秒
- ISO: オート
- AF: コンティニュアスAF

4. Mモード

マニュアルモードです。F値、シャッタースピード、ISOを撮影者が決めます。

スタジオ撮影、ストロボ撮影、星景、夜景、同じ明るさで連続撮影したい場面に向いています。

初心者がいきなりMモードだけで撮る必要はありません。まずは絞り優先でF値の感覚を覚え、次にシャッター優先で動きの感覚を覚え、必要に応じてMモードに進むのが自然です。

第6章 ピントとAF

1. AF方式

AFはオートフォーカスのことです。カメラが自動でピントを合わせます。

主なAFモードは次の通りです。

- シングルAF: 止まっている被写体向き
- コンティニュアスAF: 動く被写体向き
- 自動切り替えAF: カメラが判断する

人物、動物、乗り物を撮る場合、現代のミラーレスでは瞳AFや被写体認識AFが強力です。ポートレートでは瞳にピントを合わせるのが基本です。

2. ピント位置

写真では、どこにピントを置くかが主役の指定になります。

人物なら目、料理なら一番見せたい具材、商品ならロゴや手前のエッジ、風景なら全体の奥行きを考えてピント位置を決めます。

事例: ポートレート

- ピント: 手前側の目
- F値: F1.8からF2.8
- 注意点: 近距離でF1.4を使うと片目だけにしかピントが合わないことがある

3. 被写界深度

被写界深度とは、ピントが合って見える範囲のことです。

被写界深度は次の条件で浅くなります。

- F値が小さい
- 焦点距離が長い
- 被写体に近い
- 背景が遠い

背景ぼけはF値だけで決まるわけではありません。被写体に近づき、背景を遠ざけるだけでも大きくばけます。

第7章 ホワイトバランスと色

1. ホワイトバランス

ホワイトバランスは、光の色を補正する設定です。

太陽光、日陰、曇天、電球、蛍光灯など、光源によって写真の色は変わります。オートホワイトバランスは便利ですが、意図した雰囲気を作るには自分で調整することも大切です。

2. 色温度

色温度はKで表されます。

- 3000K前後: 暖かいオレンジ寄り
- 5000K前後: 自然な昼光
- 7000K前後: 青みを抑えて暖かく補正される

夕焼けを撮るとき、オートホワイトバランスが赤みを消してしまうことがあります。その場合は曇天や日陰の設定にすると、夕焼けの温かさを残しやすくなります。

第8章 露出補正

露出補正は、カメラが決めた明るさを撮影者が調整する機能です。

カメラは画面全体を標準的な明るさにしようとします。そのため、白いものは暗く、黒いものは明るく写りがちです。

事例: 雪景色

- 問題: カメラが白い雪を明るすぎると判断し、暗く写る
- 対策: 露出補正を+1.0前後にする

事例: 黒い服の人物

- 問題: カメラが黒を暗すぎると判断し、明るくしすぎる
- 対策: 露出補正を-0.3から-1.0にする

露出補正は、初心者が最も早く写真を改善できる設定の一つです。

第9章 シーン別設定例

1. ポートレート

目的: 人物を主役にし、背景を整理する

おすすめ設定:

- レンズ: 50mm、85mm、70-200mm
- F値: F1.8からF2.8
- シャッタースピード: 1/250秒以上
- ISO: オートまたは100から800
- AF: 瞳AF

ポイント:

背景をぼかすには、F値を小さくするだけでなく、背景との距離を取ります。顔に強い直射日光が当たると影が硬くなるため、日陰や窓際の柔らかい光を使うと自然に写ります。

2. 風景

目的: 手前から奥までシャープに写す

おすすめ設定:

- レンズ: 16-35mm、24-70mm
- F値: F8からF11
- シャッタースピード: 状況に応じる
- ISO: 100
- 三脚: 朝夕や夜景では推奨

ポイント:

風景ではF8前後が安定します。F16やF22まで絞ると被写界深度は深くなりますが、回折で全体の解像感が落ちることがあります。

3. 夜景

目的: 暗い場所で美しく光を写す

おすすめ設定:

- レンズ: 広角から標準
- F値: F8前後
- シャッタースピード: 数秒から30秒
- ISO: 100から400
- 三脚: 必須

ポイント:

夜景では手持ちでISOを上げるより、三脚を使って低ISO、長秒露光にした方が美しく写ります。車のライトを線として写すなら、シャッタースピードを数秒以上にします。

4. 星景

目的: 星を点として写す

おすすめ設定:

- レンズ: 14mmから24mm
- F値: できるだけ開放
- シャッタースピード: 10秒から20秒
- ISO: 1600から6400
- ピント: MFで星に合わせる

ポイント:

星は地球の自転で動いて見えます。シャッタースピードが長すぎると星が線になります。広角レンズを使い、開放F値で短めに撮るのが基本です。

5. スポーツ

目的: 動きを止める

おすすめ設定:

- レンズ: 70-200mm、100-400mm

- F値: F2.8からF5.6
- シャッタースピード: 1/1000秒以上
- ISO: オート
- AF: コンティニューアスAF
- 連写: 高速連写

ポイント:

スポーツではシャッタースピードが最優先です。多少ISOが上がっても、被写体ブレを防ぐことを優先します。

6. 料理

目的: おいしそうに見せる

おすすめ設定:

- レンズ: 35mm、50mm、標準ズーム
- F値: F2.8からF5.6
- シャッタースピード: 1/125秒以上
- ISO: 400から1600
- 光: 窓からの横光

ポイント:

料理は逆光や半逆光で立体感が出ます。真上から撮るなら全体の配置、斜めから撮るなら手前の主役にピントを合わせます。

7. 子ども・ペット

目的: 予測できない動きを逃さない

おすすめ設定:

- レンズ: 24-70mm、70-200mm
- F値: F2.8からF4
- シャッタースピード: 1/500秒から1/1000秒
- ISO: オート
- AF: コンティニューアスAF、顔認識、瞳AF

ポイント:

かわいい表情は一瞬です。完璧な設定より、速いシャッタースピードと連写でチャンス拾う方が成功率は上がります。

8. 商品撮影

目的: 形、質感、色を正確に伝える

おすすめ設定:

- レンズ: 50mm、85mm、マクロレンズ
- F値: F5.6からF11
- シャッタースピード: 三脚使用なら自由
- ISO: 100
- 光: 柔らかい定常光やストロボ

ポイント:

商品撮影では背景ばけよりも、商品の形と質感を正確に見せることが大切です。三脚を使い、構図と光を丁寧に整えます。

第10章 構図の基本

1. 三分割構図

画面を縦横3分割し、線や交点に主役を置く構図です。安定感があり、初心者にも使いやすい方法です。

2. 日の丸構図

主役を中央に置く構図です。単純に見えますが、強い被写体や左右対称の場面では効果的です。

3. 前景・中景・背景

写真に奥行きを出すには、手前、中間、奥の要素を意識します。

事例: 風景写真

- 前景: 岩や花
- 中景: 湖や道
- 背景: 山や空

このように層を作ると、写真に立体感が出ます。

4. 余白

余白は何も写っていない無駄な場所ではありません。主役を引き立て、視線の流れを作る重要な要素です。

人物が右を向いているなら、右側に余白を作ると自然です。逆に進行方向の余白を詰めると、不安や緊張感を出せます。

第11章 光の読み方

1. 順光

被写体の正面から光が当たる状態です。色がはっきり出ますが、立体感は弱くなりやすいです。

2. 逆光

被写体の後ろから光が当たる状態です。輪郭が美しく出たり、柔らかい雰囲気を作れます。ただし顔が暗くなりやすいため、露出補正やレフ板を使います。

3. サイド光

横から光が当たる状態です。陰影が出やすく、立体感や質感を表現しやすい光です。

4. 柔らかい光と硬い光

柔らかい光は影の境目がなだらかです。曇りの日、窓越しの光、日陰などが代表です。

硬い光は影がくっきり出ます。晴天の直射日光や小さな光源が代表です。

人物や料理は柔らかい光が扱いやすく、建築やストリートでは硬い光が印象的に働くことがあります。

第12章 RAWとJPEG

1. JPEG

JPEGはカメラ内で処理された完成画像です。容量が小さく、すぐ共有できます。

2. RAW

RAWはセンサーが受け取った情報を多く残したデータです。後から明るさ、色、階調を調整しやすい形式です。

本格的に写真を学ぶなら、RAWまたはRAW+JPEGで撮ることをおすすめします。

RAWのメリット：

- ・ 白飛びや黒つぶれをある程度救いやすい
- ・ ホワイトバランスを後から調整しやすい
- ・ 色作りの自由度が高い

RAWのデメリット：

- ・ 容量が大きい
 - ・ 現像作業が必要
 - ・ そのままでは共有しにくい
-

第13章 初心者が最初に覚えるべき設定

1. まずは絞り優先モード

最初はAまたはAvモードで撮影します。F値を変えることで、背景ぼけとピントの範囲を体感できます。

練習:

同じ被写体をF1.8、F2.8、F5.6、F8で撮り比べます。背景のぼけ方、シャッタースピード、ISOの変化を確認します。

2. ISOオートを活用する

初心者はISOを固定しすぎて失敗することがあります。ISOオートを使い、上限を設定すると実践で安定します。

目安:

- 晴天屋外: ISO上限800
- 室内: ISO上限3200
- 暗いイベント: ISO上限6400

3. 最低シャッタースピードを意識する

人物なら1/125秒以上、子どもやペットなら1/500秒以上、スポーツなら1/1000秒以上を目安にします。

4. 露出補正を使う

写真が暗いと思ったら+補正、明るすぎと思ったら-補正です。

特に白い服、雪、逆光では+補正を使う場面が多くなります。

5. ピントは主役の目に合わせる

人物や動物では、目にピントが合っているだけで写真の印象が大きく変わります。

第14章 よくある失敗と対策

1. 写真がブレる

原因:

- シャッタースピードが遅い
- カメラの構えが不安定
- 被写体が動いている

対策:

- シャッタースピードを速くする
- ISOを上げる
- 手ブレ補正を使う
- 脇を締めて構える
- 動体にはコンティニューアスAFを使う

2. 背景が思ったほどぼけない

原因:

- F値が大きい
- 被写体から離れすぎている
- 背景が被写体に近い
- 焦点距離が短い

対策:

- F値を小さくする
- 被写体に近づく
- 背景から離して撮る
- 望遠側を使う

3. 写真が暗い

原因:

- 露出補正がマイナスになっている
- 逆光で顔が暗くなっている
- シャッタースピードが速すぎる
- ISOが低すぎる

対策:

- 露出補正をプラスにする
- ISOを上げる
- F値を小さくする
- 光の向きを変える

4. 白飛びする

原因:

- 明るい部分に露出が合っていない
- 露出補正がプラスすぎる
- 日差しが強い

対策:

- 露出補正をマイナスにする
- ハイライト警告を確認する
- RAWで撮る
- 時間帯や光の向きを変える

5. ピントが合わない

原因:

- AFモードが合っていない
- 被写体が暗い
- コントラストが低い
- F値が小さすぎて被写界深度が浅い

対策:

- 止まった被写体はシングルAF
- 動く被写体はコンティニューアスAF
- 人物は瞳AF

- 必要に応じてF値を少し絞る
-

第15章 練習メニュー

練習1 F値の違いを体感する

同じ場所で同じ被写体を撮ります。

- F1.8
- F2.8
- F4
- F5.6
- F8

確認すること:

- 背景のぼけ方
- ピントが合って見える範囲
- シャッタースピードの変化

練習2 シャッタースピードの違いを体感する

水道の水、走る人、車、自転車などを撮ります。

- 1/1000秒
- 1/250秒
- 1/60秒
- 1/15秒

確認すること:

- 動きが止まるか
- 流れて見えるか
- 手ブレが出るか

練習3 露出補正を覚える

白い紙と黒い服を撮ります。

- 露出補正なし
- +1.0
- -1.0

確認すること:

- カメラが白や黒をどう判断するか
- 自分の意図に近い明るさはどれか

練習4 光の向きを変える

同じ人物や物を、順光、逆光、サイド光で撮ります。

確認すること:

- 顔の影
- 立体感
- 雰囲気
- 背景との分離

第16章 実践プリセット

晴天の人物

- モード: AまたはAv
- F値: F2.8
- ISO: 100
- シャッタースピード: カメラ任せ
- 露出補正: +0.3
- AF: 瞳AF

室内の人物

- モード: AまたはAv
- F値: F1.8からF2.8
- ISO: オート、上限3200
- シャッタースピード: 1/125秒以上を確保
- AF: 瞳AF

旅行スナップ

- モード: AまたはAv
- F値: F5.6からF8
- ISO: オート
- 露出補正: 状況に応じる
- レンズ: 24-70mmまたは標準ズーム

夕焼け

- モード: AまたはAv
- F値: F8
- ISO: 100から400
- 露出補正: -0.3から-1.0
- ホワイトバランス: 曇天または日陰

ライブ・イベント

- モード: MまたはS/Tv
- F値: F2.8前後
- シャッタースピード: 1/250秒以上
- ISO: オート、上限6400以上も検討
- AF: コンティニューアスAF

第17章 撮影時のチェックリスト

撮影前:

- バッテリーは十分か
- メモリーカードは入っているか
- RAWまたはJPEGの設定は適切か
- ISOが前回の高感度設定のままになっていないか
- 露出補正が残っていないか
- AFモードは被写体に合っているか
- 手ブレ補正は必要に応じてオンか

撮影中:

- 主役は明確か
- ピントは合っているか
- 背景に不要なものがないか
- シャッタースピードは足りているか
- 白飛びしていないか
- 光の向きは良いか

撮影後:

- ピントを拡大確認したか
- 表情違いや構図違いを撮ったか
- 明るさ違いを撮ったか
- 予備カットを残したか

第18章 上達の考え方

写真は設定を暗記するだけでは上達しません。大切なのは、設定と結果を結びつけることです。

撮影後には、良かった写真と失敗した写真の撮影情報を見返します。

見るべき項目:

- F値

- シャッタースピード
- ISO
- 焦点距離
- 露出補正
- ピント位置
- 光の向き

上達の近道は、撮る、見返す、理由を考える、もう一度撮る、という流れを繰り返すことです。

まとめ

写真撮影で最初にマスターすべきことは、機材の細かなスペックではなく、光と設定の関係です。

特に重要なのは次の5つです。

- F値で背景ぼけとピント範囲をコントロールする
- シャッタースピードでブレと動きをコントロールする
- ISOで暗所への対応力を上げる
- 露出補正で明るさを自分の意図に近づける
- ピント位置で主役を決める

大三元レンズは非常に強力な道具ですが、写真の本質はレンズの価格ではありません。どの光を選び、どこに立ち、何を主役にし、どの瞬間にシャッターを切るかです。

カメラの設定は、表現のための言葉です。F値、シャッタースピード、ISO、焦点距離、光を理解すれば、自分が見た世界を、自分の意図で写真にできるようになります。

書名: 写真撮影 基礎から実践までの教本

制作者: 牟田口春彦

発行年月日: 2026年8月1日

発行元: HMフォトショップ