

ポートレート写真 教本

人物の魅力を引き出すための、光・構図・背景・表情・ポーズの実践ガイド。各章にイメージ画像を入れ、撮影現場で思い出しやすい形にまとめました。



目次

1. ポートレート写真とは
2. 撮影前の準備
3. 光の使い方
4. 背景の選び方
5. 構図の基本
6. 表情の引き出し方
7. ポージングの基本
8. カメラ設定の基本
9. スマートフォンで撮る場合
10. 撮影の実践手順
11. よくある失敗
12. 良いポートレートの条件

1. ポートレート写真とは

ポートレート写真とは、人物の外見だけでなく、その人の雰囲気、感情、個性、関係性まで写し取る写真です。

良いポートレートは、単に「きれいに撮れている写真」ではありません。見る人が、その人物に興味を持ったり、感情を感じたり、物語を想像できる写真です。

まず意識する柱は、光・表情・背景と構図。この3つを整えるだけで、写真の印象は大きく変わります。



写真: 人物の魅力は、表情だけでなく、光と背景の整理によって見えやすくなる。

2. 撮影前の準備

撮影前に、相手がどんな写真を望んでいるかを確認します。明るく自然な写真、かっこいい写真、仕事用の信頼感ある写真など、目的によって選ぶ服・背景・表情が変わります。

服装は写真全体の印象を決めます。柄が強すぎる服や大きなロゴは顔より目立ちやすいため、シンプルで清潔感のある服が基本です。

背景と服の色がぶつからないように、撮影前に全体の色のまとまりを確認しましょう。



写真: 技術より前に、目的・服・背景・会話の準備が撮影の空気を作る。

3. 光の使い方

ポートレートで最も重要なのは光です。初心者におすすめなのは、窓際や屋外の日陰のような柔らかい自然光です。

直射日光は顔に強い影を作りやすいため、慣れないうちは避けます。逆光では髪や輪郭が美しく光りますが、顔が暗くなりやすいので、露出を顔に合わせるか白い壁やレフ板で光を返します。

横からの光は顔に立体感を与え、落ち着いた雰囲気や大人っぽい印象に向いています。



写真: 光は顔の形と空気感を決める。まず柔らかさと方向を見る。

4. 背景の選び方

背景は「主役を引き立てるため」に選びます。良い背景とは、必ずしも美しい場所ではありません。被写体の邪魔をしない背景が良い背景です。

顔の後ろに電柱や看板が重ならないようにし、色や模様がうるさすぎない場所を探します。背景と人物の距離を離すと、背景がぼけやすくなり、人物が引き立ちます。

撮る前に一歩だけ横へ動く。それだけで頭から伸びる線や不要な看板を避けられることがあります。



写真: 背景との距離があるほど、整理された印象と自然なぼけを作りやすい。

5. 構図の基本

ポートレートでは、基本的に目にピントを合わせます。人は写真を見るとき、自然に目を見ます。目がシャープに写っていると、写真全体が引き締まります。

被写体が右を向いているなら右側に余白を作るなど、視線の先に空間を置くと自然な広がりが出ます。三分割構図では、画面の線や交点付近に顔や目を配置すると安定します。



写真: 目の位置と視線の余白を整えると、写真に落ち着きと物語が出る。

6. 表情の引き出し方

良い表情は、カメラマンの声かけで生まれます。「笑ってください」だけでは、ぎこちない笑顔になりやすいです。自然な表情を引き出すには、会話をしながら撮ることが大切です。

「少しだけ目線を外してみましょう」「一度深呼吸しましょう」など、相手が動きやすい言葉を使います。褒めるときは「今の目線が自然です」のように具体的に伝えます。



写真: 表情は指示で作るより、安心できる会話の中で生まれる。

7. ポージングの基本

ポーズは大げさに作るより、自然に見えることが大切です。背筋を少し伸ばし、肩の力を抜き、顎は上げすぎず少しだけ引くと顔のラインが整いやすくなります。

体を少し斜めにして、顔だけカメラに向けると自然で立体感が出ます。手はポケット、髪、服、椅子、壁、小物などに軽く添え、指先まで力を抜きます。



写真: 体を斜めにし、手の置き場を作ると、緊張感が減って自然に見える。

8. カメラ設定の基本

背景をぼかしたい場合はF1.8～F2.8程度が使いやすく、複数人を撮る場合はF4～F8程度にします。手持ち撮影では最低でも1/125秒以上、動きがある場合は1/250秒以上が安心です。

ISO感度は必要最低限に抑えます。明るい場所ではISO100～400、暗い場所ではISO800以上も使います。レンズは50mmや85mmの単焦点が扱いやすいです。



写真: 絞り・シャッター速度・ISOは、明るさ、ぼけ、ブレ、ノイズのバランスを作る。

9. スマートフォンで撮る場合

スマートフォンでも、光と背景を意識すれば美しいポートレートが撮れます。顔に柔らかい光を当て、背景をすっきりさせ、ポートレートモードを使うと効果的です。

広角レンズで顔に近づきすぎると、鼻や顔の中心が大きく写りやすくなります。少し距離を取り、必要なら2倍程度で撮ると自然です。



写真: スマホでは近づきすぎず、少し離れて撮ると顔の形が自然に見えやすい。

10. 撮影の実践手順

1. 撮影の目的を確認する
2. 服装と背景を整える
3. 光の方向を見る
4. 目にピントを合わせる
5. 全身、上半身、顔のアップを撮る
6. 良い写真を見せながら安心させる

最初から完璧な1枚を狙うより、少しずつ空気を作ることが大切です。



写真: 撮影は一直線ではなく、確認と調整を繰り返すほど良くなる。

11. よくある失敗

顔に強い影が出る場合は直射日光を避け、日陰や窓際で撮ります。背景がうるさい場合は、壁、緑、空、建物のシンプルな面などを選びます。

表情が硬い場合は撮影前に会話をし、いきなりカメラを向けすぎないようにします。ピントは目に合わせ、顔が歪んで見える場合は広角で近づきすぎないようにします。



写真: 多くの失敗は、カメラ設定よりも光・背景・距離の調整で解決できる。

12. 良いポートレートの特徴

良いポートレートには、目に力がある、光が自然で美しい、背景が人物を邪魔していない、表情に無理がない、その人らしさがある、という要素があります。

技術は大切ですが、最終的に写真を良くするのは、被写体との信頼関係です。カメラマンの役割は、ただシャッターを押すことなく、その人が魅力的に見える状況を作ることです。



写真: 技術と関係性がそろえば、その人らしさが写りやすくなる。

まとめ

ポートレート写真で大切なのは、機材よりも観察力です。光を見る。背景を見る。表情を見る。相手の気持ちを見る。この4つを意識すれば、写真は確実に良くなります。

最初は難しく考えすぎず、柔らかい光のある場所で、シンプルな背景を選び、相手と会話しながら撮ってみてください。良いポートレートは、技術とコミュニケーションの両方から生まれます。

書名	ポートレート写真教本
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