

山岳映像写真研究会

第1回 研修会

2019年8月26日



8月26日のテーマ

写真・動画作品講評会

夏山で撮影した写真や動画の**作品講評会**を実施します

早朝・夕方のマジックアワーの**写真動画**が撮れましたか？

1. 皆さんの動画や写真を作品講評をしましょう！
2. 写真と動画の基本を勉強します。特にカメラは露出について
基本・露出補正で深みを意識する。
光をとらえ光を知るをテーマです。
3. **動画の基本で絵コンテ～撮影～編集の流れ**

1. 夏山で撮影した写真や動画の作品講評会

○3028浅野の夏山写真はこちらです

⇒<http://photo.fuwakuyamanokai.com/2019/08/13/%e6%a7%8d%e7%a9%82%e9%ab%98%e7%b8%a6%e8%b5%b0-2019-8/>

○会員の作品をUSBメモリーで閲覧しましょう！

早朝のマジックアワーの撮影はできましたか？

三分割法で撮影はできましたか？

3分割法で撮影しましたか？

このグリッドを出すことにより、**水平で、より美しい、人の関心をひくことのできる写真を撮ることができる**ことを前回学びました。

ポイントは**真ん中の長方形の四角に、被写体**を持ってくることです。

こうして**グリッドを使う**だけで、**水平のとれたこんなに素敵な写真**が撮れましたね！ どうでしたか？

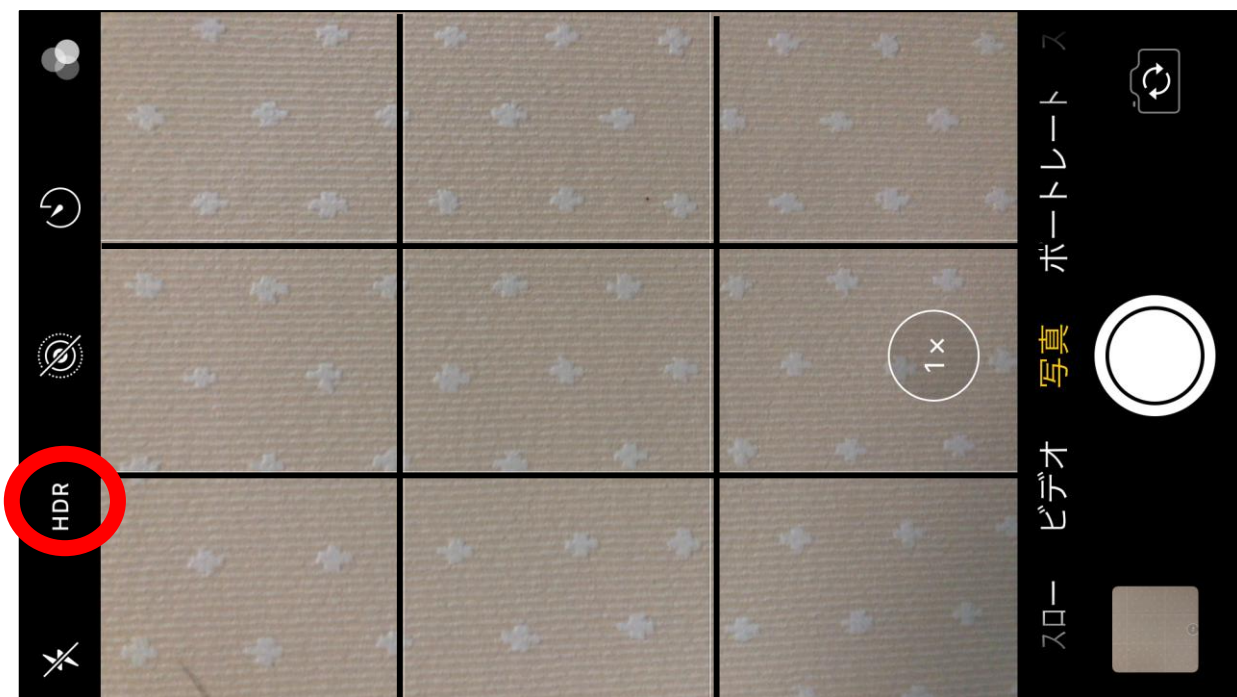


iphoneでグリッド線を使って撮影できましたか？

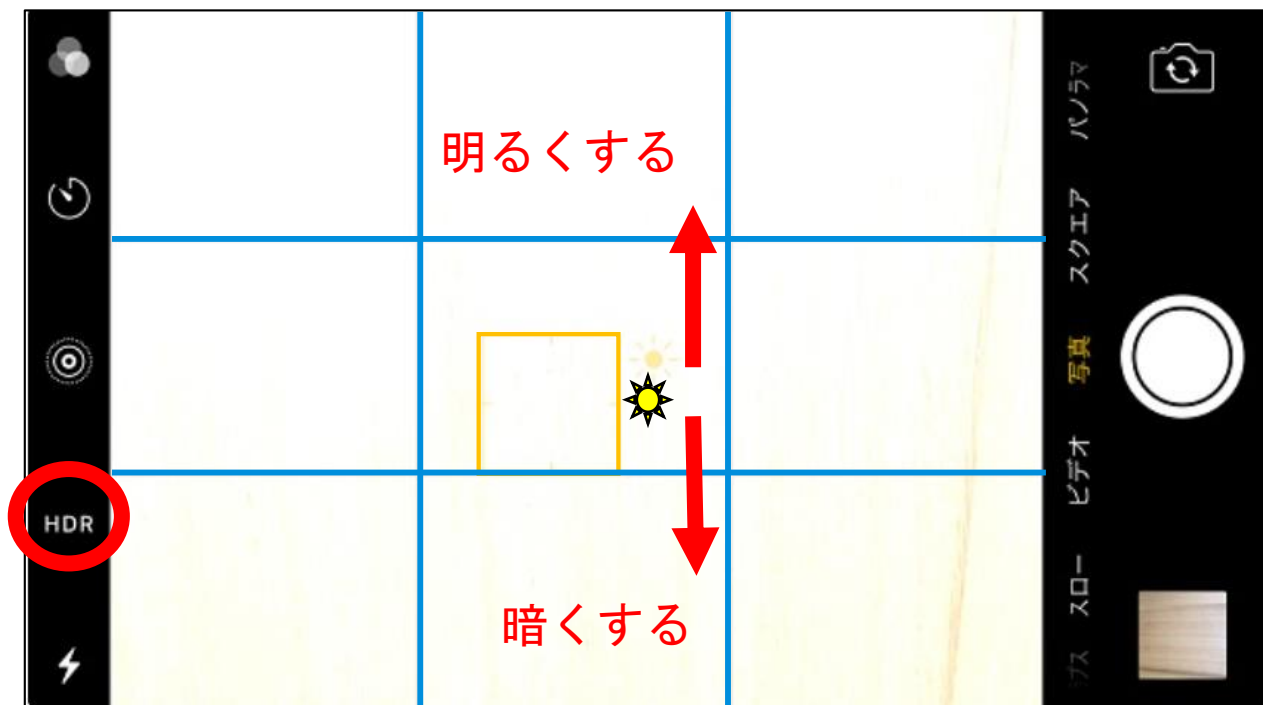
iphoneでまるで一眼レフで撮ったかのように、綺麗な写真を撮るコツ。山を登る時に重い機材を持っていくのは大変ですからね！

①グリッドを出す

②明るさを調整する(露出補正)



明るさの調整（露出補正）もやってみましたか？



露出補正の基本

クロマイ・シロプラ

黒マイナス 白プラス 補正する

○風景写真 マイナス補正で
アンダー気味

iPhoneユーザーが、意外に知らない撮影画面の明るさ調整。
画面をタップしたまま、指を上下に移動させ、明るさを調整していきます。
これで暗い場所でも、風景やモノをはっきり写すことができますよ
「**HDR**」もONにしておくと、さらに綺麗に仕上がります。

HDRとは、ハイダイナミックレンジ 露出の異なる3枚の写真を合成し、1枚の写真に仕上げる機能

好きな写真の撮り方レシピ「山並みを埋める雲海を撮る」

夏山「槍穂高縦走」撮影 8月5日午前5時46分



好きな写真の撮り方レシピ「マジックアワーの一瞬を撮る」

夏山「槍穂高縦走」撮影 8月5日午前4時36分



好きな写真の撮り方レシピ「山に映った影を意識して撮る」

夏山「槍穂高縦走」撮影 8月5日午前5時36分



好きな写真の撮り方レシピ「ジャンダルムと流れる霧を撮る」

夏山「槍穂高縦走」撮影 8月4日午前2時45分



好きな写真の撮り方レシピ「槍ヶ岳-小槍と本槍」

夏山「槍穂高縦走」撮影 8月3日午前9時8分

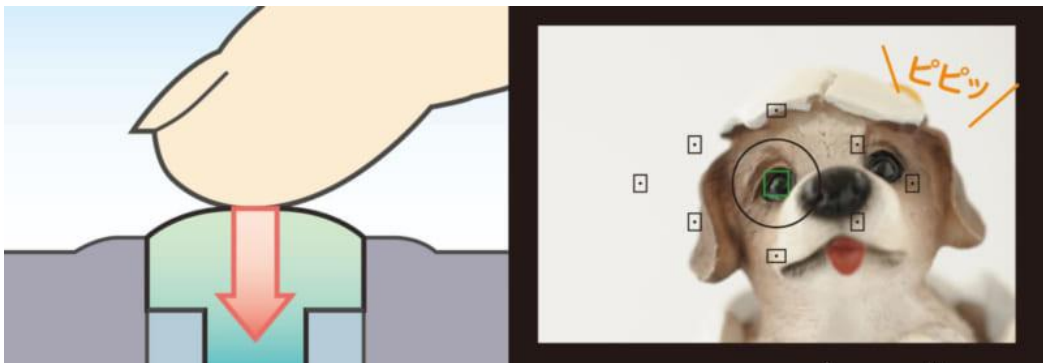


8月例会の写真の撮り方レシピ 秋の山を撮影する 「露出補正で深みを意識する。光をとらえ光を知る」

1. 露出もピント合わせも基本は、「シャッターボタンの半押し」

シャッターボタン半押しでレンズが駆動してピントが合い、露出が決まる。

さらに全押しするとシャッターが切れる。



シャッターボタンを半押しするとレンズが駆動してピントが合う。

シャッターボタン半押しはカメラのAF操作の基本中の基本である。

2. 露出補正の基本 黒マイナス補正 白プラス補正 が基本

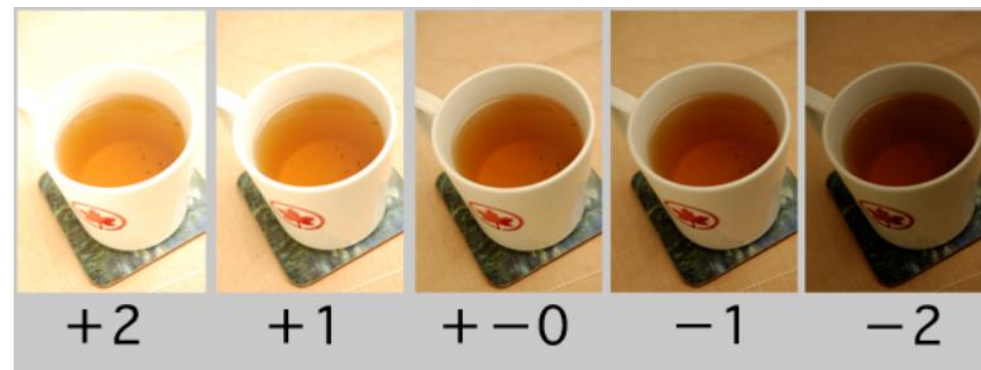
まずは、カメラの露出補正のボタンはどこにあるか？ カメラにより相違しているので解説書を見て確認しよう。



ニコン D3500



液晶画面



露出補正での違い



オリンパス タフ 4



パナソニック GX ルミックス



iphone

3. 風景写真では、マイナス補正でアンダー気味に撮る

紅葉では**マイナス補正**、黄葉は**プラス補正**

○カメラは鮮やかな赤色が苦手

○極端に黄色に偏った風景の場合はカメラのオート露出ではアンダー気味の絵になるのでプラス補正で撮る



4. ポートレートでは、逆光で撮ると雰囲気が出るが、 顔が暗くなり、積極的にプラス補正する



逆光で撮影。光と影が綺麗。人物も自然な表情。



順光による撮影。少し眩しそう

マイナスの露出補正にするとシルエットになります。
プラスの露出補正にすると、顔の表情を捉えることができます

逆光でワザと白っぽく撮影する



少し露出をアンダーにすれば、背景もしっかり見えてシルエットも綺麗に。

【メリット】

- 背景と人物の明暗差が生まれる（コントラストがあり写真として綺麗に仕上がる）
- アンダーで撮ると、シルエットになり絵本の中のような幻想的な絵が撮りやすい。

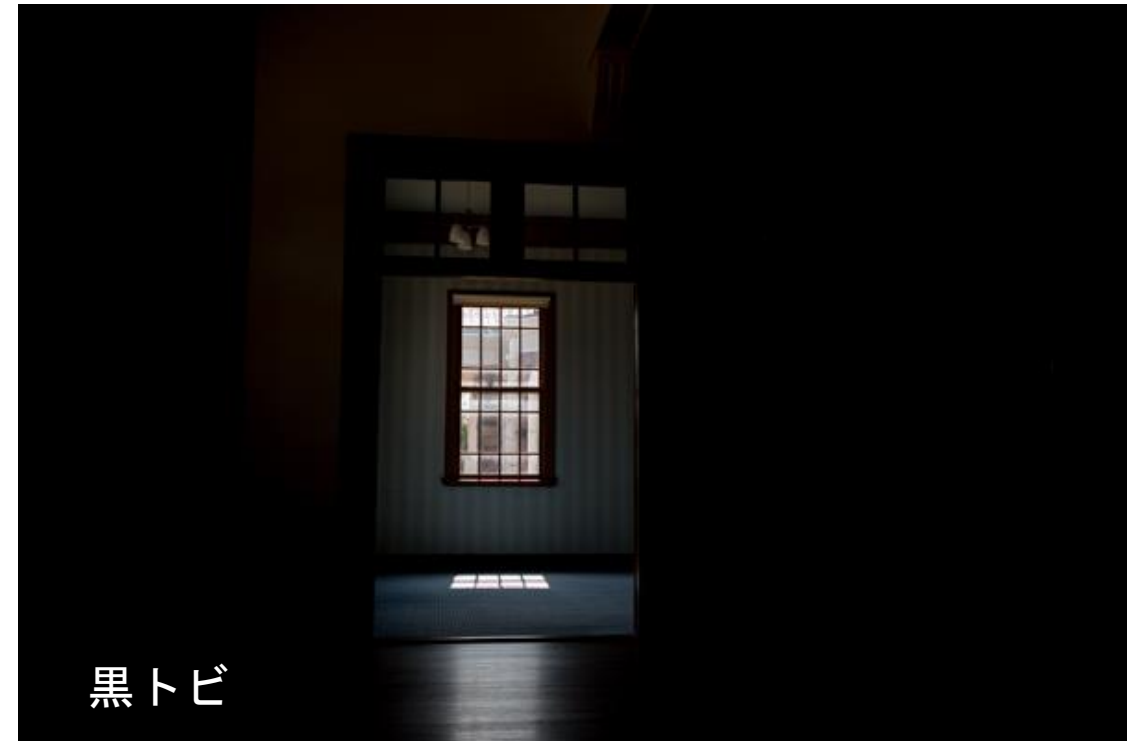
【デメリット】

明暗差により、調整が難しい
アイキャッチを入れづらい
青空バックでは撮りづらい（背景とのバランスが難しい）

5. 黒ツブレ白トビ

白飛びや黒つぶれの原因

- 露出が合っていない ■被写体の明暗差が大きすぎる
- カメラのダイナミックレンジの範囲を超えている



カメラのDレンジ拡張機能を利用する

- ・ ニコンでは、アクティブDライティング
- ・ キヤノンでは、オートライティングオプティマイザ

アクティブD-ライティングを使うと、暗い室内から外の風景を撮ったり、直射日光の強い海辺など明暗差の大きい景色を撮影するのに効果的です。**ハイライト部（明るい部分）の白とびを抑え、シャドウ部（暗い部分）の黒つぶれを軽減**する効果があるため、目で見たコントラストに近い画像に仕上がります。



アクティブD-ライティング

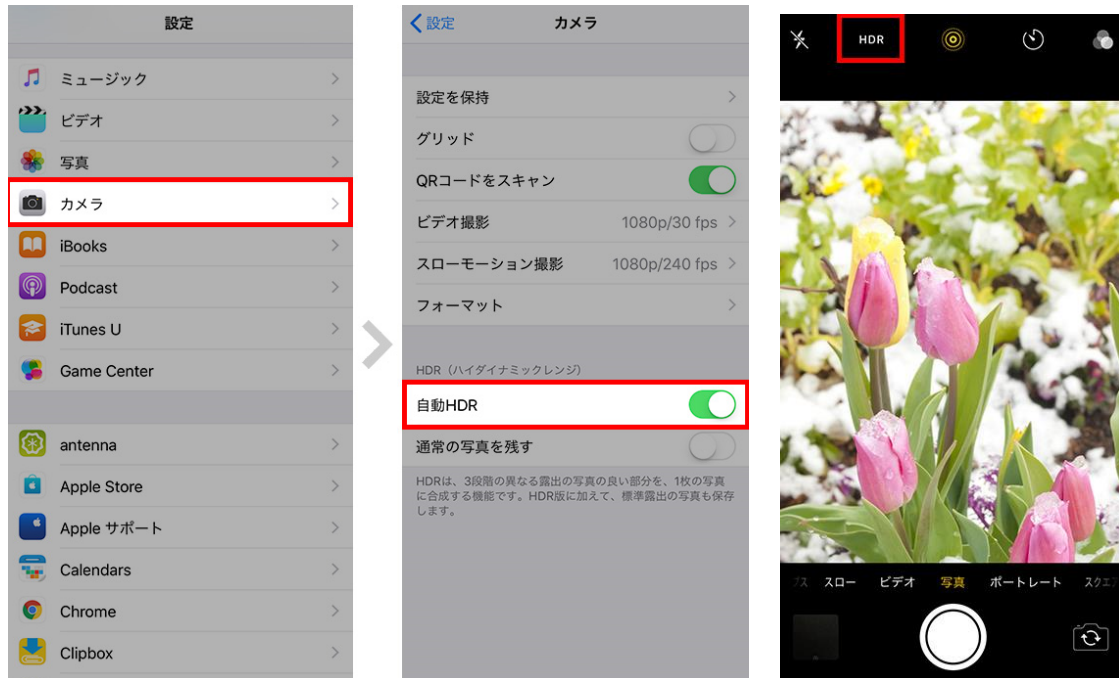


アクティブD-ライティング しない

	参考にした機種	撮影時の設定	
		写真の仕上がりの指定	白とびや黒つぶれを抑制する
キヤノン	EOS 5D mark III / EOS Kiss X7	ピクチャースタイル	オートライティングオプティマイザ
ニコン	D800 / D800E / D7000	ピクチャーコントロール	アクティブ D-ライティング
ソニー	a99	クリエイティブスタイル	Dレンジオプティマイザー
パナソニック	Lumix GM1	フォトスタイル	iDレンジコントロール
オリンパス	OM-D mark II	ピクチャーモード	ハイライト&シャドウコントロール
ペンタックス	GR / K-3 / K-50	カスタムイメージ	D-Range設定
富士フィルム	X-T1 / X-T10	フィルムシミュレーション	ダイナミックレンジ

・iphone、スマホでは、H D R機能を利用する

HDRとは、High Dynamic Range（ハイダイナミックレンジ）の略称だ。簡単に言うと、明るさの違う複数の写真を合成することで、**逆光や暗所での撮影でもキレイな写真を残せる機能だ。**



通常撮影



H D R 撮影

白トビ 黒トビを敢えて飛ばすのも、作品のひとつ



中岳付近を踏破中の仲間

写真のように手前の人物や地面の影をシルエットにしてしまうことで、奥の朝日や空が引き立ちます。



逆光で撮影したナナカマドの葉 南アルプス千枚小屋付近

あえてゆる〜い写真を撮るのであれば、空を白で飛ばしてしまっても、明るさを表現するのもよい方法です。

6. 朝日の撮影

日の出前に空の明るいところに合わせて待ち、

I S O感度 1 0 0 絞り F 8

シャッター速度 1/250秒 ややマイナス気味に合わせておく

テスト撮影 EV±1 で合わせる

7. 夕日の撮影

夕日はホワイトバランスを夕日に合わせる

I S O感度 1 0 0 絞り F 8 シャッター速度 1/250秒



荒川小屋からの日の出前の富士山



穂高岳山荘からの夕日

8. ホワイトバランスで色に変化を出そう 1

屋外の撮影は、晴天がおすすめ ワザとホワイトバランスを青とか赤に誘導するテクニックもあり



好きな写真の撮り方レシピ「雲と山の造形」

撮影時のポイント

- ・円偏光フィルターでコントラストを演出
- ・ややアンダー気味（-0.7）の露出補正
- ・手持ちだったのでISO 800まで上げて手ブレ防止



撮影データ

焦点距離：35mm 絞り値：f/9 シャッタースピード：1/640秒 ホワイトバランス：晴天
露出モード：絞り優先オート 測光モード：マルチパターン測光 露出補正：-0.7段
フォーカスモード：AF-S ISO感度設定：ISO 800 その他使用機材：円偏光フィルターⅡ 77mm

好きな写真の撮り方レシピ「秋空に浮かぶ雲をドラマチックに見せる」

撮影のポイント

- ・ 広角レンズで画角を広く
- ・ 露出 **+補正**で雲の白さを表現
- ・ **早朝の斜光線**で雲の凹凸感を出す



撮影データ

焦点距離：20mm 絞り値：f/11 シャッタースピード：1/400秒 ホワイトバランス：プリセットマニュアル
露出モード：絞り優先オート 測光モード：マルチパターン測光 露出補正：+1.0段
フォーカスモード：マニュアル (M) ISO感度設定：ISO 400 その他使用機材：三脚

好きな写真の撮り方レシピ「紅葉のある秋の風景」

撮影のポイント

- ・ 滝の流れが糸状になるように、三脚を使い、**f/22**まで絞ってシャッター速度を遅くする
- ・ 円偏光フィルターを使い反射を抑える



撮影データ

焦点距離：31mm 絞り値：f/22 シャッタースピード：1/3秒 ホワイトバランス：晴天

露出モード：絞り優先オート 測光モード：マルチパターン測光 露出補正：-1.0段

フォーカスモード：AF-S ISO感度設定：ISO 100 その他使用機材：円偏光フィルターⅡ 77mm

動画撮影の基本

1. 登山での動画撮影に必要な機材
手軽に撮影できる小型機種がおすすめ
○GoPRO、ハンディカム
○中華アクションカメラはメーカーは
ピンからキリまで



2. 撮影のはじめの一步は

カメラは動かすな！ 動画撮影の基本はフィックス！

とにかくフィックスから始めよう

初心者の動画は、**手ぶれ**しているし、**風切り音**がすごいし、やけにズームしたりカメラを動かしたりしていて、**見ていて酔いそう**な感じですよ。

3. 撮影ツールを検討しよう！

①ヘルメットカメラで撮影する



首が左右上下する度にカメラの光軸がズレて酔うような画像が多いが、スキーなどスピードが早いスポーツに向いている

②ザックのハーネスに装着して撮影する

GoPro バックパックマウント



ザックのハーネスに装着で、ヘルメットカメラに比べて、格段のブレは減少するが、やたら手や腕が映り、映像もブレが目立つ

③手持ちでグリップを装着して撮影する スマホで利用可能



①②に比べて安定感は抜群で、小型のポケットに入るグリップを装着すると扱いしやすいが、登攀時には危険で、可成りの技術が必要

撮影の基本

1. 水平線を意識する

基本的には、世界に対してビデオカメラを水平を保つようにしましょう。画面全体が斜めになっていると、見ているときに酔います。



2. 手ブレを防ぐ

完全には防げませんが、ガタガタしている動画は見ていて酔います。脇を締め、のけぞらないで前のめりに、そして腹筋に軽く力を入るとカメラを持つ手元が安定します。

3. 被写体が遠くてもズームしすぎない

近づいて画面いっぱいの方が迫力が出ます！

4. 録画初めと終わりに余裕を持たせる

映像の撮り始めと撮り終わりは、ボタンを押してから**数秒の間**をとみましょう。この間があると、ボタンを押したときに生じるブレを、編集の時にカットしやすくなります。可能なら3秒くらい前から回して(録画を始めて)、3秒くらい後に止めましょう。

1カットは、長くても15秒程度に抑えましょう！ 5～10分も流して撮影しても碌な映像はできません。短く沢山のシーンを撮影する

5. 撮りすぎない！

撮りすぎないことも、クオリティを向上させるコツのひとつ。
なぜなら、ずっと動画を見ているとやがて飽きるように、撮影者自身も飽きてきます。

○**撮影のコツ** 風景1 人物1 小物1の割合で 沢山
繋ぎ合わせると素敵な動画を編集できます

動画の編集

- ①無料のソフトをダウンロードする
マイクロソフト **ムービーメーカー** ⇐MSの補償外だが、
利用が可能。一番簡単に編集・音楽も挿入で



- ②まずは、有料の安めのソフトをダウンロードする
おススメソフト1:

Wondershare 「**Filmora (旧名: 動画編集プロ)**」 (無料体験版)



おススメソフト2:

サイバーリンク 「**Power Director 17**」 ⇒ **浅野が利用している**

- ③いきなり、プロ級のソフトを購入する

Adobe **Premiere Pro** (アドビ プレミア プロ)

Final Cut Pro (ファイナルカットプロ) ⇐アップル用



9月～10月撮影山行 山々の紅葉を撮影する

1. 燕岳・常念岳 9月下旬～10月上旬
合戦小屋周辺 ベストシーズンの紅葉は鮮やかだ！
2. 槍ヶ岳 9月下旬～10月上旬
天狗池周辺の紅葉は、人気スポット
3. 涸沢 9月下旬～10月上旬
錦秋の穂高連峰に囲まれたカールの紅葉を撮影する
特に、涸沢小屋を下から撮影したシーンは最高だ！
4. 白馬岳 9月下旬～10月上旬
杓池自然園は、ナナカマドとダケカンバの紅葉は素晴らしい
5. 御池岳 10月下旬～11月上旬
ボタンブチの断崖から見下ろす愛知川溪谷が紅葉ポイント
6. 黒部下の廊下 10月14日～16日
秋と冬の狭間を撮影する 参加者多数で募集終了しました。

撮影山行予定日
自主山行
9月20日～23日
9月28日～29日

★ 11月撮影山行 初冬の日々を撮影する

燕山荘の小屋閉めに合わせての撮影山行を実施します

公開山行 11月21日(木)～23日(日) 冬山装備で臨みます

映像写真研究会の専用サイトが完成しました

ウェブアドレスは <http://photo.fuwaku-yamanokai.com/>

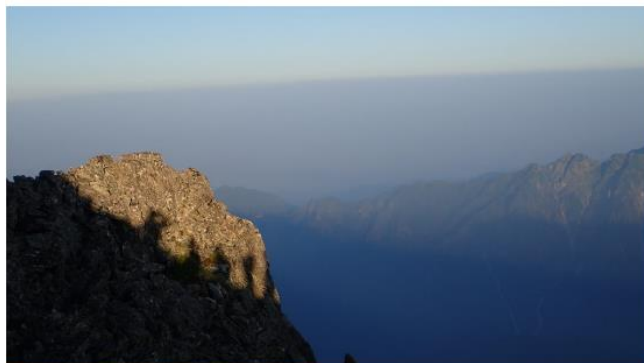
PHOTO & MOVIE



ホーム

クラブの概要

会員作品



槍穂高縦走 2019.8



奥徳高岳南稜 2019.7.20



天狗岳 2019.1



うだつの町並み 2019.6



残雪期 鹿島槍ヶ岳 2019.4



過去の写真



HELLO WORLD



皆様の写真をアップロードします。

写真の題名と撮影日時間などの詳細を記載して、USBメモリーで提出ください。

毎月の例会での写真をアップロードします。