

# 山岳映像写真研究会

## 第2回 研修会



2019年9月27日

# 9月27日のテーマ

## 写真・動画作品講評会

夏山などで撮影した写真や動画の**作品講評会**を実施します

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。**
  - ① スマホ(iphone)で感動の写真を撮影し、編集する
  - ② 秋の山を撮る
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/2019/09/18/9%E6%9C%8818%E6%97%A5%E5%8C%97%E7%A9%82%E9%AB%98%E5%B2%B3%E6%9D%B1%E7%A8%9C%E3%82%B4%E3%82%B8%E3%83%A9%E3%81%AE%E8%83%8C/>

○会員の作品をUSBメモリーで閲覧しましょう！  
露出補正で深みを意識する。光をとらえ光を知る  
撮影はできましたか？

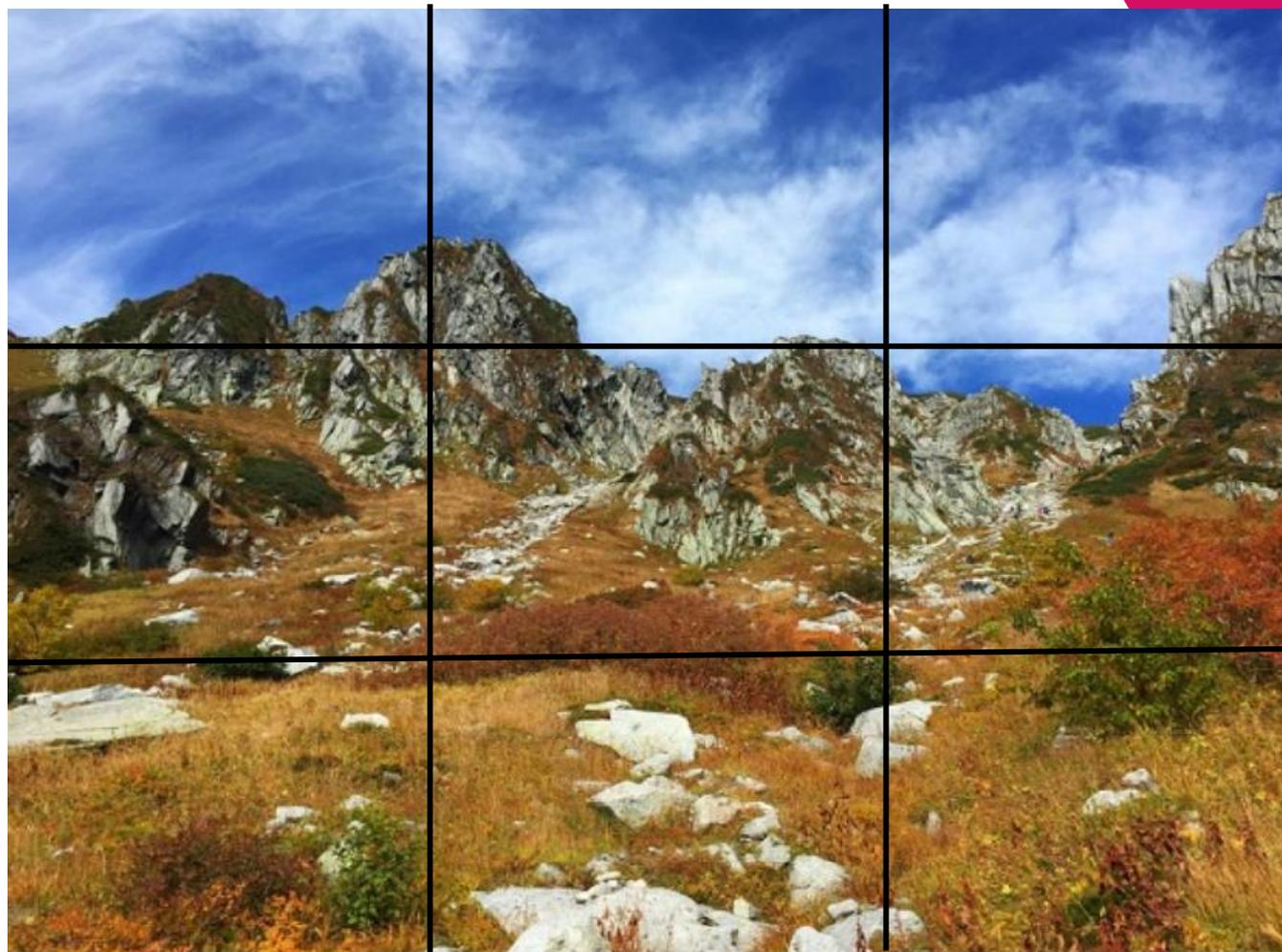
## <基本のキ>

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**を持つてくることです。

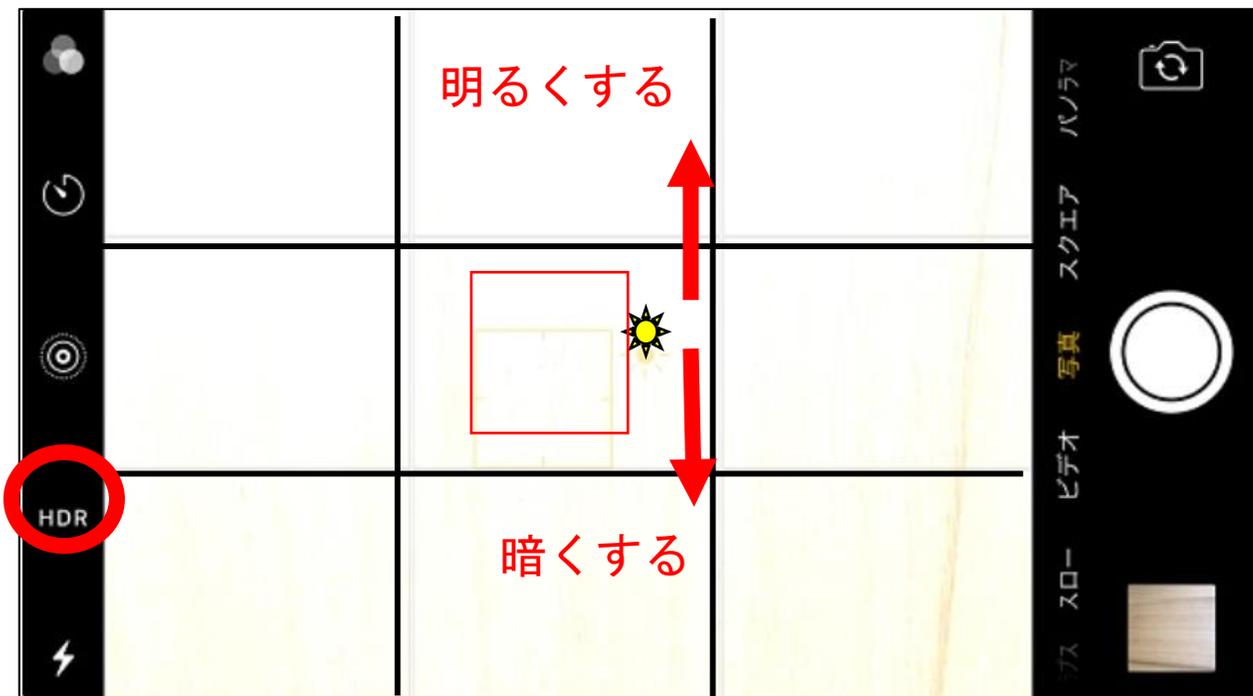
こうして**グリッドを使う**だけで、**水平のとれたこんなに素敵な写真**が撮れましたね！ どうでしたか？



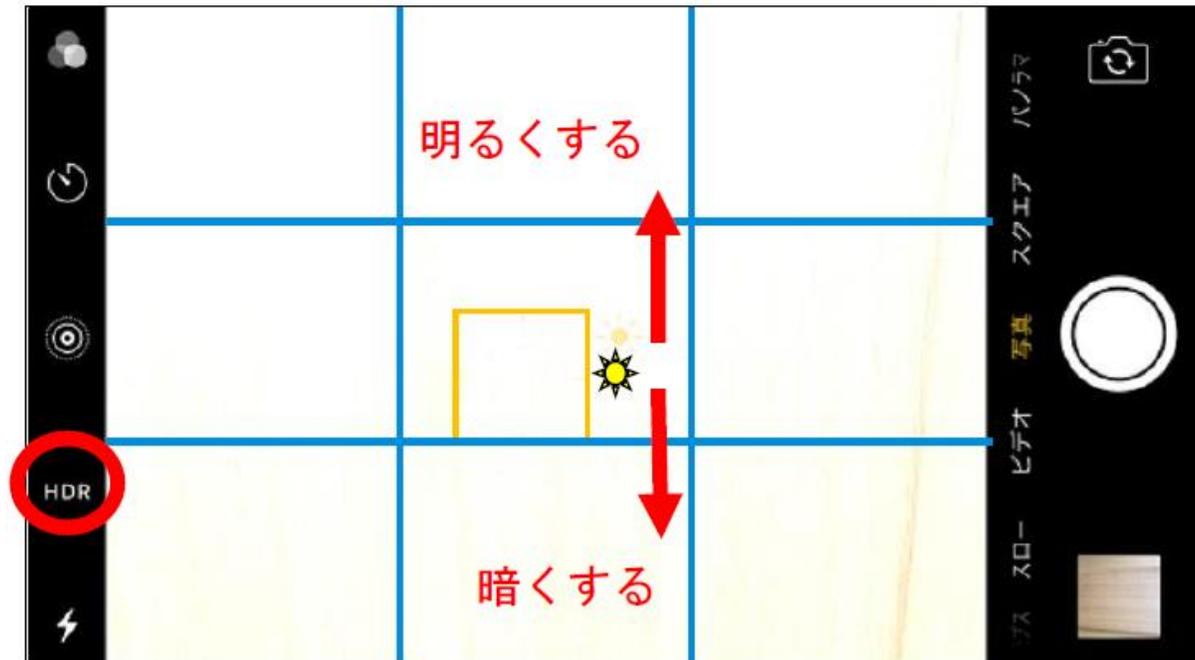
# iphoneでグリッド線を使って撮影できましたか？

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「人と山のコントラスト」を表現する

「北穂東稜ゴジラの背」山行 涸沢テント場にて  
撮影 9月14日午前3時55分 iphone 8plus F2.8 1/165秒



# 好きな写真の撮り方レシピ「モルゲンロート」の色を意識する

「北穂東稜ゴジラの背」山行 涸沢テント場にて  
撮影 9月15日午前5時31分 iphone 8plus F2.8 1/120秒



# 好きな写真の撮り方レシピ「涸沢槍の勇壮な姿をモノクロ表現」

「北穂東稜ゴジラの背」山行 涸沢テント場にて  
撮影 9月14日午後4時07分 iphone 8plus F2.8 1/1297秒



iphoneの写真編集で  
モノクロに変更した

# 好きな写真の撮り方レシピ

## 「色を対比する表現」

### 緑色のテントと霧との表現

「北穂東稜ゴジラの背」山行

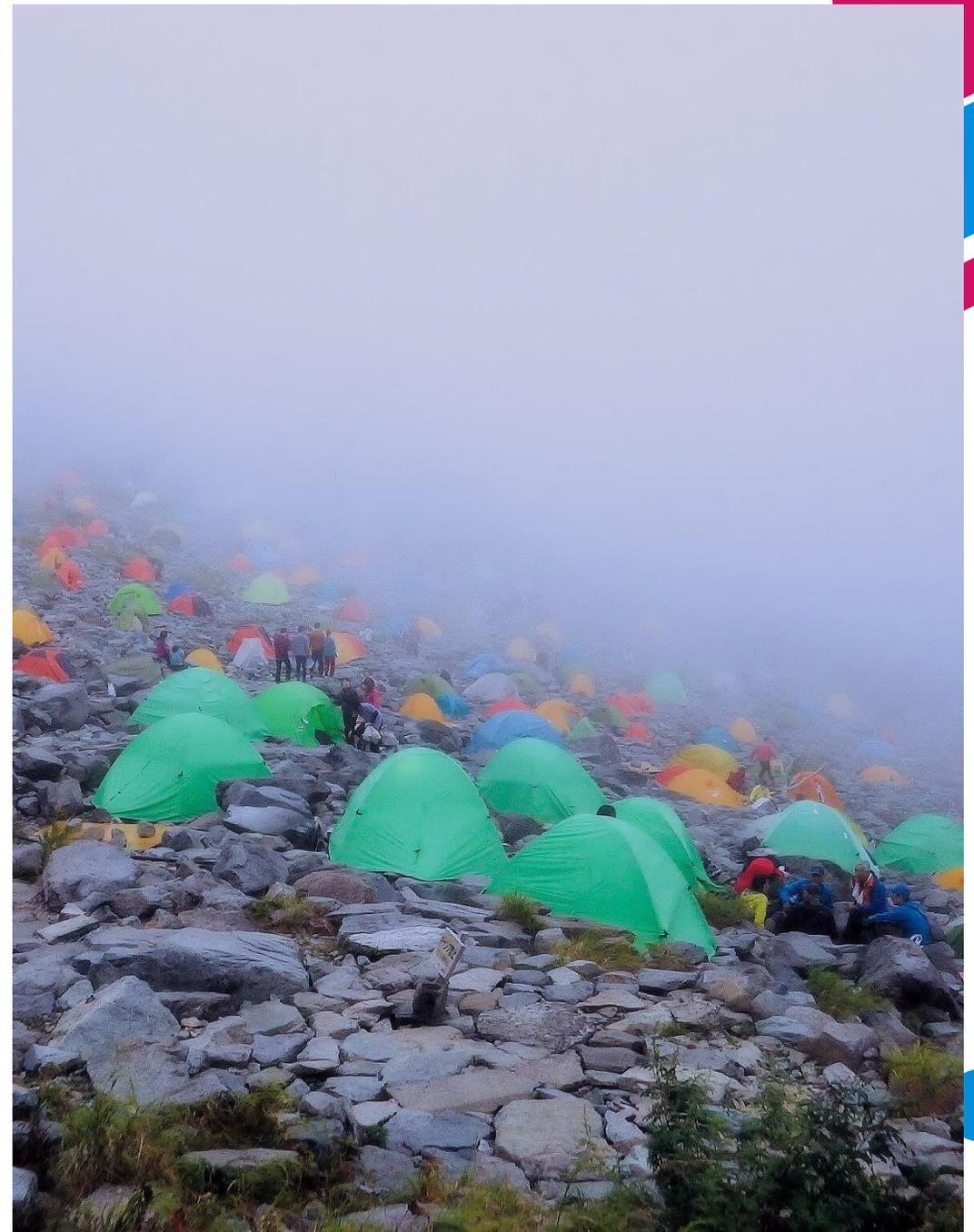
涸沢テント場にて

撮影 9月14日午前6時00分

iphone 8plus F2.8 1/45秒

縦の構図は奥行きを表現でき、横の構図は広がり表現できます。

霧の中の緑のテントの対比を表現したかったので、霧の中で奥まで続くテントを立て構図することにより、霧の中に吸い込まれる雰囲気表現した。



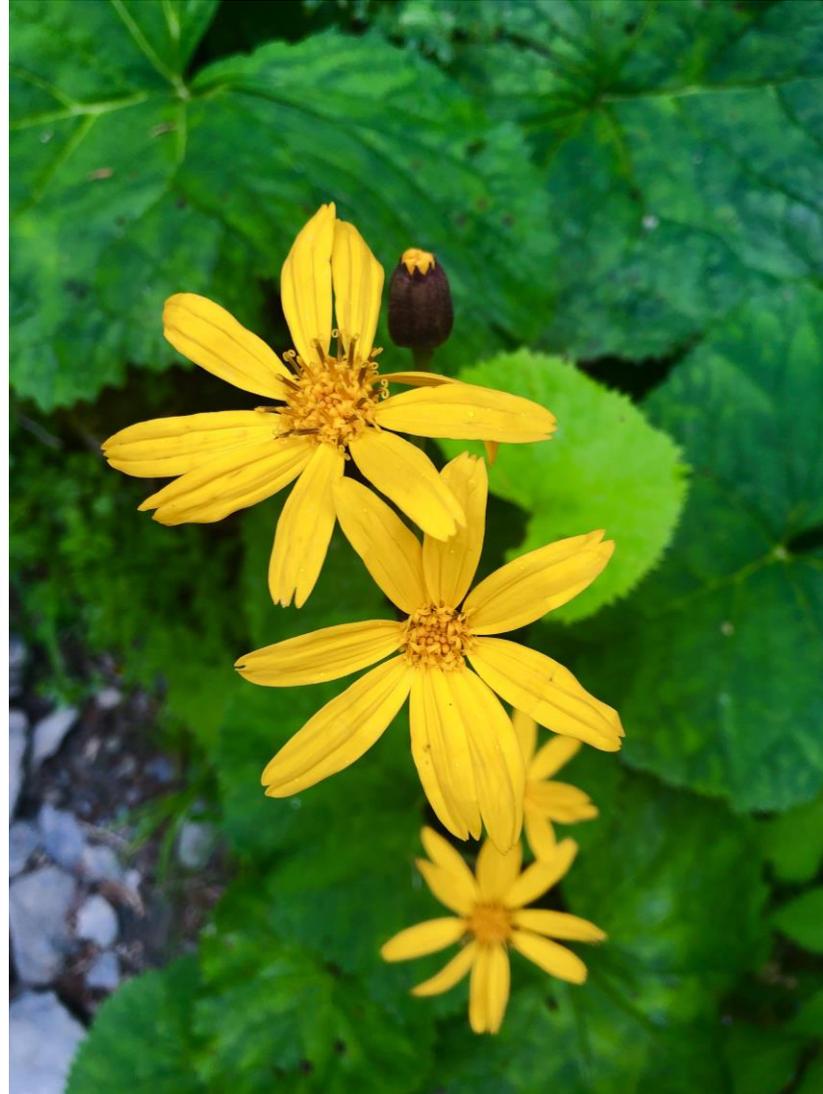
# 好きな写真の撮り方レシピ

## 「花を撮る」玉ボケの表現 ピントを花の中心に合わせて

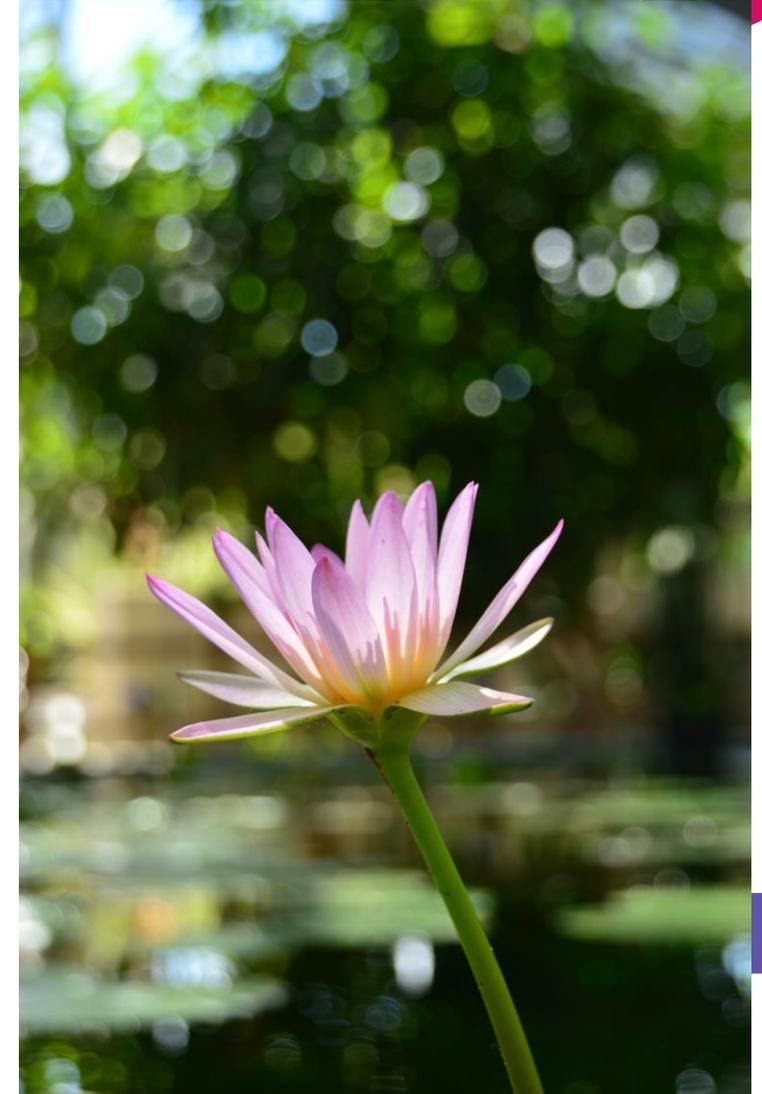
イブキトラノオ



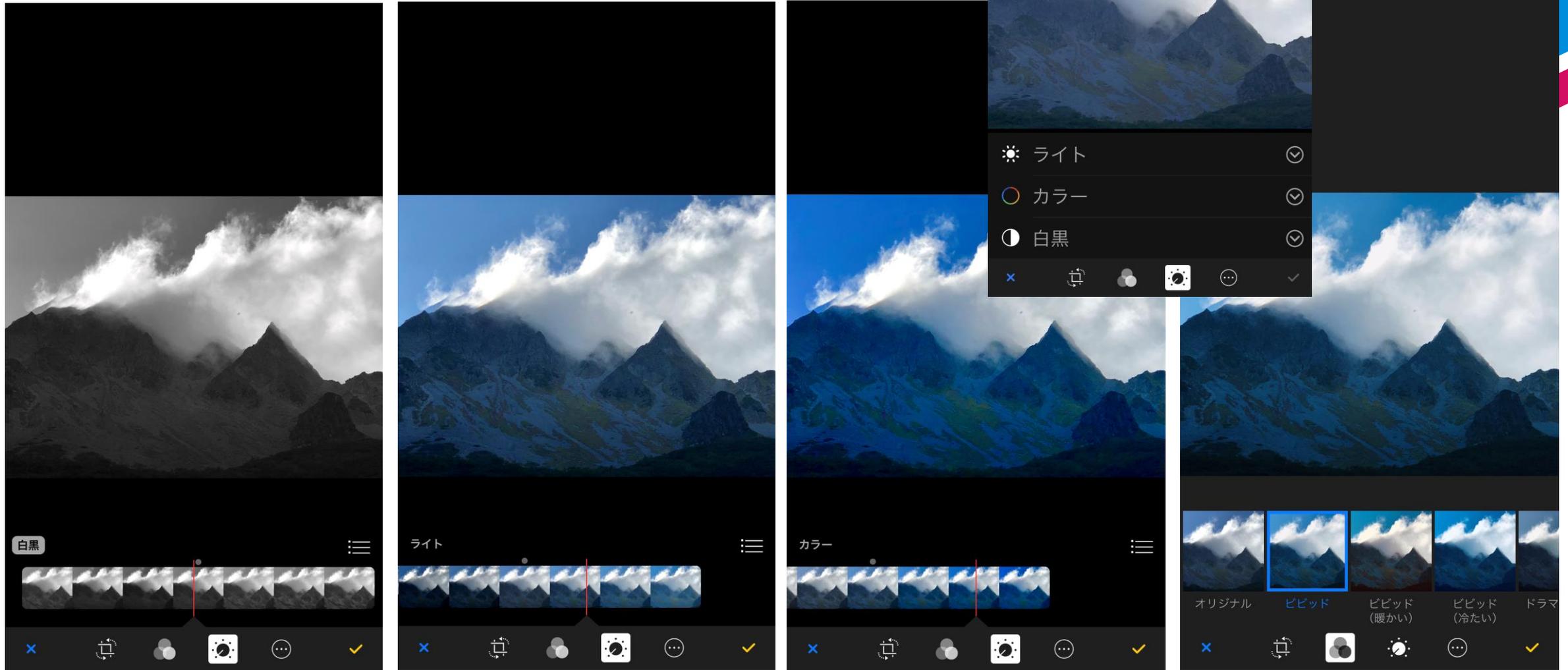
マルバダケブキ



スイレンと玉ボケ



# 撮影後修正にトライしてみよう！



iphoneの写真アプリを選択。「編集」をタッチすると5種類のアイコンが出てくる。ライト、カラー、白黒の表示から編集したい項目をタッチする。

## ・ iphone HDR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。**



# 9月例会の写真の撮り方レシピ 秋の山を撮影する

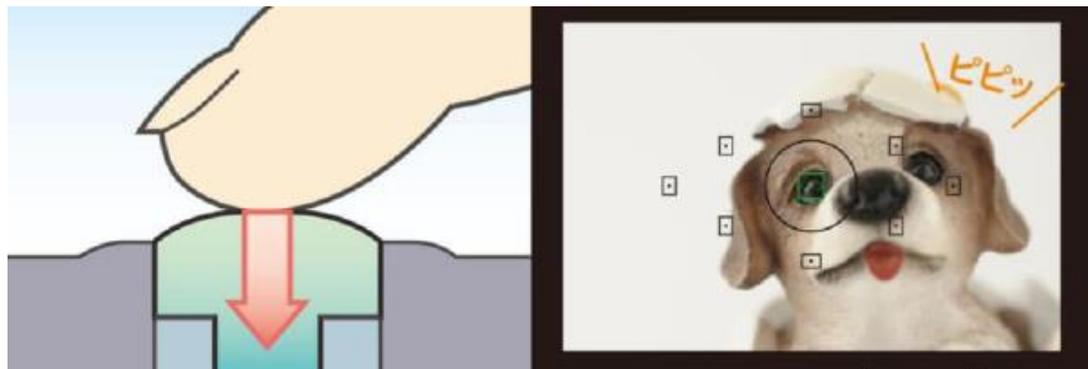
## 「色の表現を意識する」

### 8月の復習です

#### 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

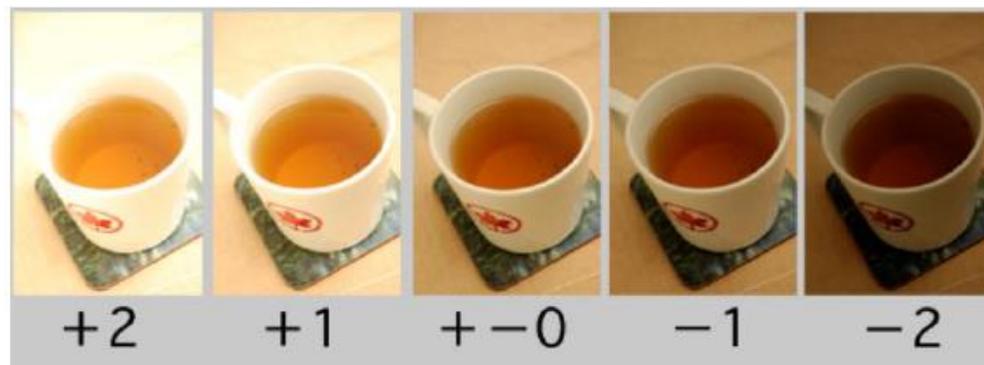
まずは、カメラの露出補正のボタンはどこにあるか？ カメラにより相違しているので解説書を見て確認しよう。



ニコンD3500



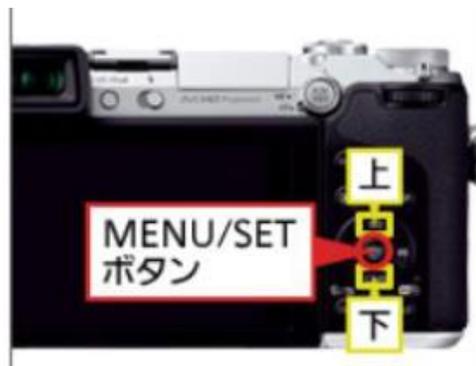
液晶画面



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



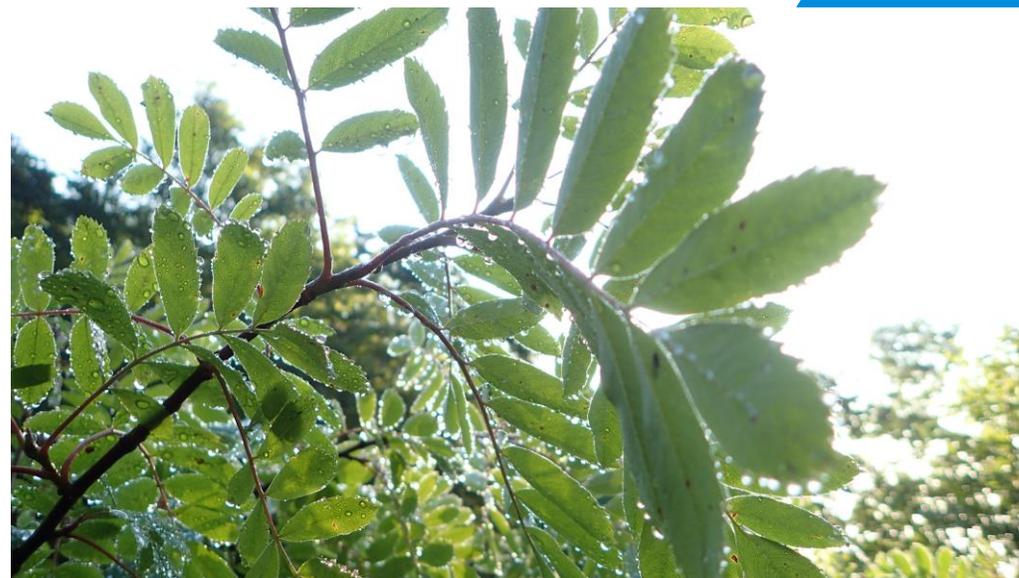
iphone

# 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。

# ホワイトバランスを調整した実際の写真



写真の色味と色温度の表とでは逆モードに設定して撮ることにより、

日の出直前の写真の色温度は2000Kですが、それを色温度8000Kの日陰モードに設定して撮ることにより、カメラは被写体が日陰だと指定されたため、赤っぽく補正しようとして

# 9月例会の写真の撮り方レシピ 秋の山を撮影する

「色の表現を意識する」

日本の秋を彩り鮮やかに表現する！



紅葉の濃ヶ池

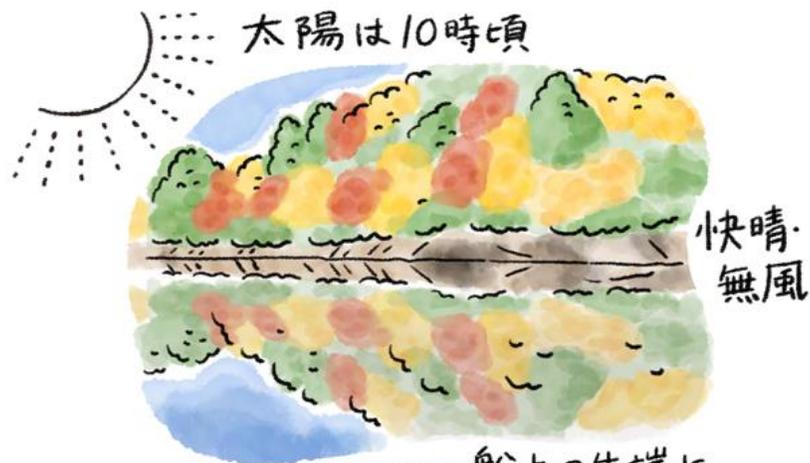
千畳敷カール  
から千丈乗越  
から歩いて30-  
40分

# 好きな写真の撮り方レシピ「水際の秋」

色づく葉と水を絡めてみると、一味違った秋の風景になります。できるだけ風のない日を選んで、写り込みを大いに利用してみましょう

## 撮影時のポイント

- ・ 変更フィルターでコントラストをつける
- ・ 標準ズームレンズの広角側24mmで広がり  
と奥行き感を表現
- ・ 露出補正マイナス (-1.0) で色の深みを出した



撮影データ

船上の先端に  
近い所から手持ち撮影

レンズ：AF-S NIKKOR 24-85mm f/3.5-4.5G

焦点距離：24mm 絞り値：f/6.3 シャッタースピード：1/160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 400 その他使用機材：円偏光フィルターII 72mm

# 好きな写真の撮り方レシピ「ダイナミックに秋を切り取る」

葉や木々のアップだけでなく紅葉のある風景を狙い、自然の広さやスケール感の表現を目指します。光の具合や天候にも充分気を配りましょう

## 撮影時のポイント

- ・望遠レンズ（135mm）で紅葉と稜線の2つの要素のみ切り取った
- ・光の当たった紅葉の部分の色が飛ばないように配慮
- ・手持ちでの撮影のため、VR機構をオンにし手ブレを軽減



📷 手持ち撮影



午前中の斜光線。渓谷の下にある紅葉した木々と、奥の山の稜線にのみ光が当たったタイミングを狙って撮影しました。画面のメリハリや奥行き感が表現できています。

## 撮影データ

レンズ：AF-S NIKKOR 70-200mm f/2.8 焦点距離：135mm 絞り値：f/7.1 シャッタースピード：1/400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 フォーカスモード：  
AF-S ISO感度設定：ISO 400

# 動画撮影の基本 <復習編>

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、**見ていて酔い**そうな感  
じです。



### 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



ザックのハーネスに装着で、ヘルメットカメラに比べて、格段にブレは減少するが、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

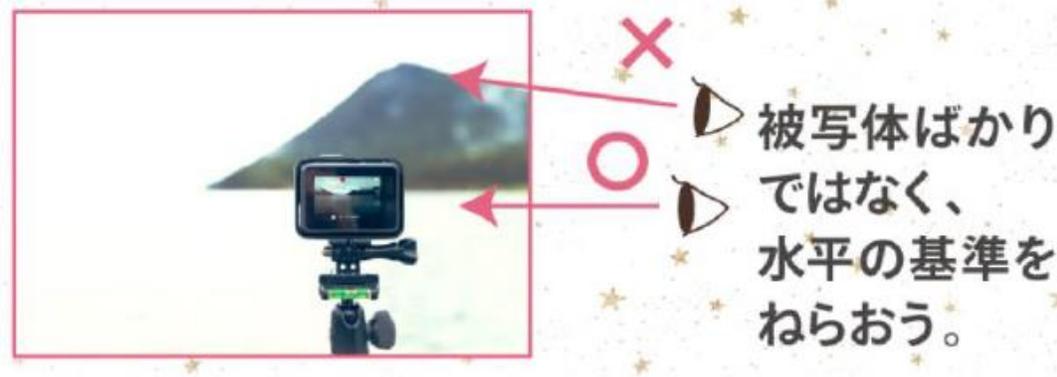


①②に比べて安定感は抜群で、小型でポケットに入るグリップを装着すると扱いやすいが、登攀時には危険で、可成りの技術が必要

# 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来ます！

## 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**をとりましょう。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

## 9月～10月撮影山行 山々の紅葉を撮影する

## 撮影山行予定日

1. **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！
2. **白馬岳** 9月下旬～10月上旬  
柵池自然園は、ナナカマドとダケカンバの紅葉は素晴らしい
3. **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
4. **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。

## ★ 11月撮影山行 初冬の上々を撮影する

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



9月18日北穂高岳東稜ゴジラの背



8月26日 3510竹内  
映像

Gopro とDji Ozumo の試し  
撮りです



8月26日 3586後藤



8月26日 3580鍋島



8月26日 3413近藤



8月26日 3365石丸



8月26日 3425篠田



8月26日 3428秋葉



8月26日 3431中村



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。

# 映像写真研究会の専用サイトへの投稿できます

## 投稿アドレスは

<http://photo.fuwaku-yamanokai.com/wp-login.php?loggedout=true>



WordPress logo

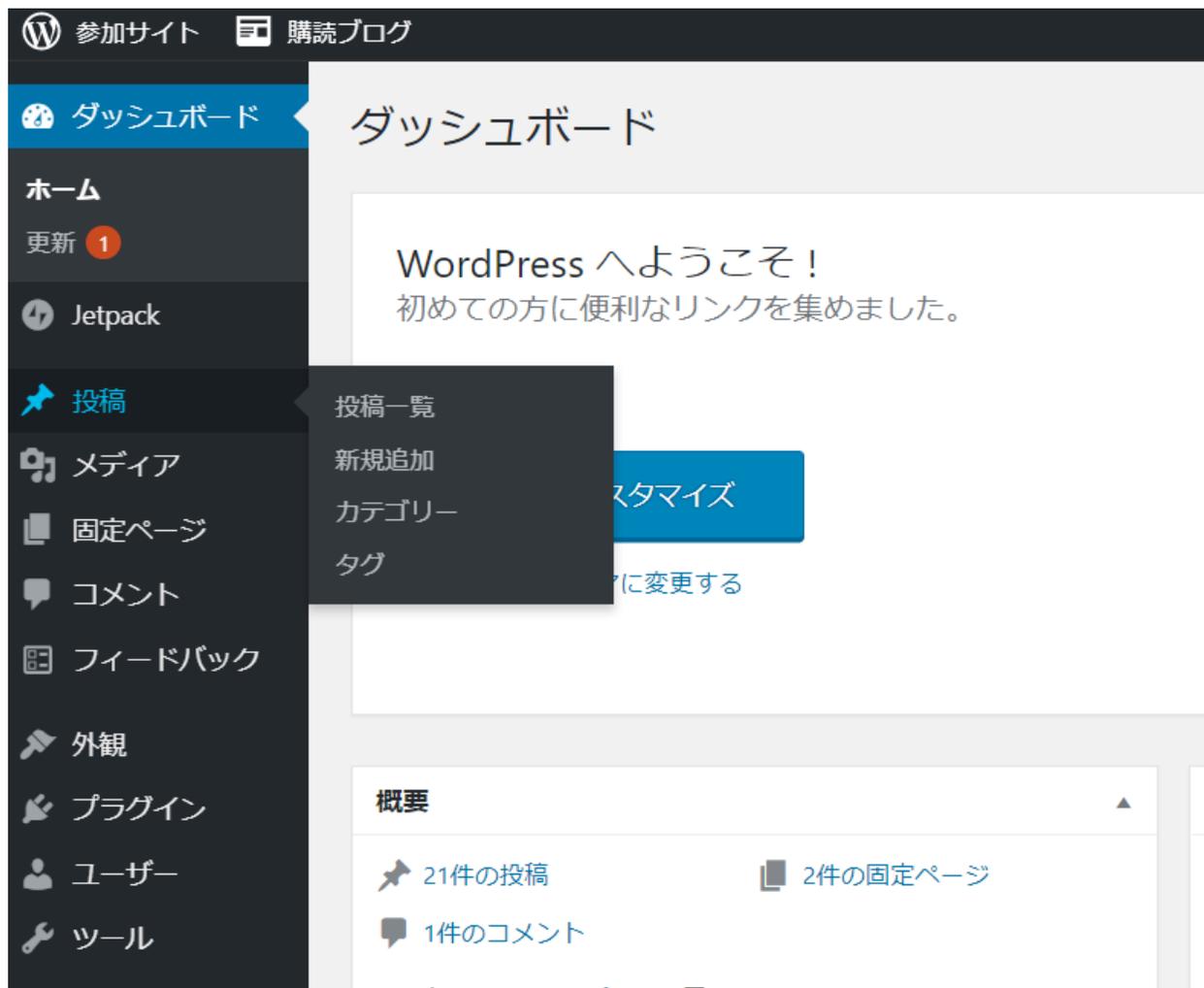
ログアウトしました。

ユーザー名またはメールアドレス  
fuwakuphoto

パスワード  
.....

ログイン状態を保存する

ユーザー名 : fuwakuphoto  
パスワード : fwk41435306



参加サイト 購読ブログ

ダッシュボード

WordPress へようこそ!  
初めての方に便利なリンクを集めました。

投稿

- 投稿一覧
- 新規追加
- カテゴリ
- タグ

概要

- 21件の投稿
- 2件の固定ページ
- 1件のコメント

入力は簡単です。投稿⇒新規追加⇒タイトルを追加（日付と題名をインプット）



プラスをクリック⇒ 画像を選択



自分の写真動画を  
アップロードしたい  
会員は、別途詳細を  
説明します。

