

山岳映像写真研究会

第5回 研修会



2022年9月12日



9月12日のテーマ

①スケジュール確認

②動画の基礎 Goproなどのアクションカメラの使い方

③写真の基礎 山に持っていくカメラの基礎

日程	会合行事	内容
9月12日(月)	・動画の基礎 ・写真の基礎	Goproなどアクションカメラの使い方 山に持っていくカメラの基礎
11月22日(火)	初冬期の山の 撮影	冬山撮影の基本 霜柱・雹・薄氷 動画編集の基礎
1月17日(火)	厳冬期の撮影	氷瀑や雪稜の撮影法 冬山での動画撮影
3月9日(木)	春山の撮影 残雪期の山の 撮影	春の兆しを撮影 新芽・春の花 里風景と山のコントラスト

動画を取るカメラは何が有るか？

- 1.スマホ
 - ・
 - ・
 - ・直ぐとれる
- 2.コンパクトカメラ
 - ・
 - ・
 - ・写真と動画が取れるカメラが最適
- 3.アクションカメラ
 - ・
 - ・
 - ・Gopro 他
- 4.一眼レフカメラ
 - ・
 - ・
 - ・Canon・Nikonなど

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

○スマホ

○GoPRO hiro7~10

○360度カメラ インスタ360

○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

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。

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、風景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。

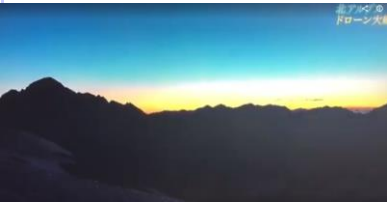
1カットは、長くても15秒程度に抑えましょう！ 5～10分も流して撮影しても碌な映像はできません。短く沢山のシーンを撮影する

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

撮影のコツ 絵コンテで事前に映像シーンを考えておく

CUT	PICTURE	ACTION	DIALOGUE
		剣岳付近からの日の出	
		顔だけアップシーン	
		こんなシーンがあれば撮影	
		足元をアップで撮影	

TITLE	PICTURE	ACTION	DIALOGUE	TOTAL	TIME
CUT					
		剣御前小屋夜明けのシーン			
		日の出を拝むために玄関から出てくるシーン			
		剣岳方向が朝焼け			
		日の出を拝む場所までの移動シーン			
		日の出を待つシーン			

TITLE	PICTURE	ACTION	DIALOGUE	TIME
CUT				

6. 編集のコツ

時系列でダラダラと編集すると見る方が飽きてしまうため、編集のことも考えて撮影します。従って、**1ショットを長くても10～15秒程度**に抑えます。

編集時には、採用する映像をカットしてつなぎます。

- ① **ブレた映像は事前にカット**しましょう
- ② 最終的に、YouTubeにアップすることを考えると、**30分以内の動画**にしましょう。
- ③ 映像と映像の間には、**シーンのつなぎ目**には、**トランジション**を入れてアクセントをつけます。但しトランジションを多用すると返ってイメージダウンします。
- ④ 映像効果を上げるために、**スローモーション**や**早送り**、**ズームアップ**を部分的に入れると、効果的です。

7. ミュージック

動画を盛り上げるために、内容に適したBGMを挿入します
著作権フリーの楽曲を使います。

よく利用しているサイト

○Jamendo Music 無料サイトですが、ロックやアンビエント等 種類が多いサイトです。

○甘茶の音楽工房 無料サイトでイメージで探せます

Jamendo Music

Home
Explore
Radios
Selections
2018 In Review

Are you an artist?
UPLOAD YOUR MUSIC

Jamendo Licensing
Quality music for commercial use
START NOW!

Licensing Developers
Help center Contact us
Apps About us Jobs
Legal

English

Search for independent music

FEATURED

SEMME

FEATURED

Skyline
SAMIE BOWER

FEATURED

Tomorrow
JAYE

FEATURED

Luck's All Gone
THE DEVIL MUSIC CO.

Coffee At Midnight (Acoustic)
LEWIS

MORE

Hot Selections
Playlists handpicked by our music experts

2019 By Valentin
22 TRACKS

2019 By Melissa
35 TRACKS

2019 By Bartek
22 TRACKS

Best Of December 2019
34 TRACKS

Best Of November 2019
34 TRACKS

Best Of October 2019
33 TRACKS

甘茶の音楽工房

メニュー

すべて無料！WEB、動画、ゲーム、イベントに使えるフリー音楽素材が500点！！

いませぐ使える
手軽に使える
無料音楽素材

フリーBGM素材「甘茶の音楽工房」へようこそ！

甘茶の音楽工房では管理人の甘茶が趣味で制作した音楽をフリー素材として配布しています。アコースティックからエレクトロまで、色々なタイプの音楽素材を無料配布しています。公開中の音楽素材は、WEB、動画、ゲーム、イベントなどに、すべて無料でご利用いただけます。商用・非商用問わずご利用可能ですので、是非、色々な分野でご利用下さい！

▼2012年ピアノ特集

雨の夜

試聴

2012.04 | 悲しい | ピアノ | 3分02秒/2.78 MB

ダウンロード

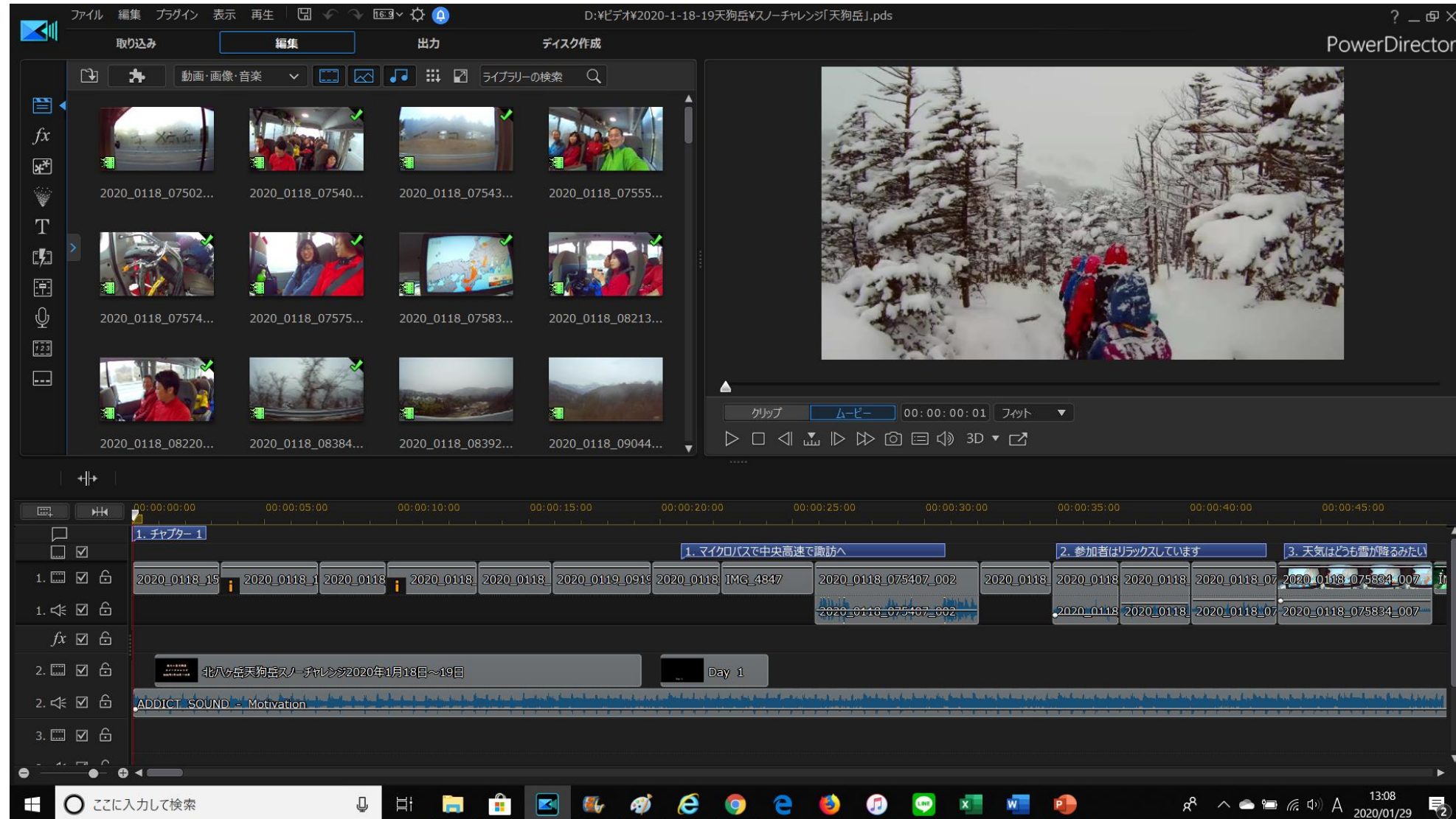
望郷

試聴

悲しい

8. 編集画面 PowerDirector

スノーチャレンジ「天狗岳」の編集画面 映像トラック、音楽トラック、タイトルトラック、テロップトラックなど多層構造になっています。



③写真の撮り方レシピ 秋・冬の山を撮影する 「カメラ共通の撮影モードを知ろう！」

撮影モード P、S、A、M（露出モード）

「撮影モード」には「オートモード」と「シーンモード」と「P、S、A、Mモード」があります。

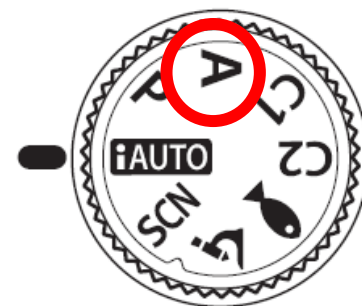
「オートモード」、「シーンモード」とは絞り値（F値）やシャッタースピードをカメラがコントロールします。

「P、S、A、Mモード」は露出モードとも呼ばれ、露出を決めるために、絞り値とシャッタースピードのどの要素を撮影者がコントロールするかを選ぶものです。

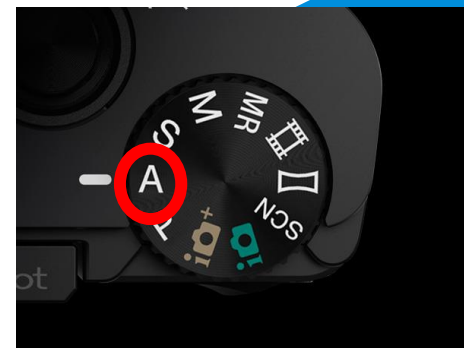
山岳写真では、基本は「Aモード（絞り優先オート）」

撮影者が選んだ絞り値に対して適正露出となるようなシャッタースピードをカメラが自動的に決めます。

絞り値（F値）という数値を動かすことで全体をくっきり写したり、背景を綺麗にボカしたりできるモードです。



リパスタ7 tg4



nikon

Pモード（プログラムオート）

適正露出となるように、絞り値とシャッタースピードをカメラが自動的に決めます。

ただし、露出を一定にしたまま、撮影者が絞り値とシャッタースピードの組み合わせを変えることができます。

これをプログラムシフトといいます。

Sモード（シャッター優先オート）

撮影者が選んだシャッタースピードに対して適正露出となるような絞り値をカメラが自動的に決めます。

Mモード（マニュアル露出）

絞り値もシャッタースピードも撮影者自身が選ぶので写真の表現の幅は広がります。

しかし組み合わせを誤ると明るすぎる写真や暗すぎる写真となってしまいます。これを露出オーバー、露出アンダーと呼びます。

このため、カメラの露出インジケータを見ながら、絞り値とシャッタースピードの組み合わせを決めることをおすすめします。

撮影モード	シャッタースピード	絞り値
P （プログラムオート）	カメラが決定	カメラが決定
S （シャッター優先オート）	撮影者が決定	カメラが決定
A （絞り優先オート）	カメラが決定	撮影者が決定
M （マニュアル）	撮影者が決定	撮影者が決定

絞り値の変わり方



カメラでの表示例



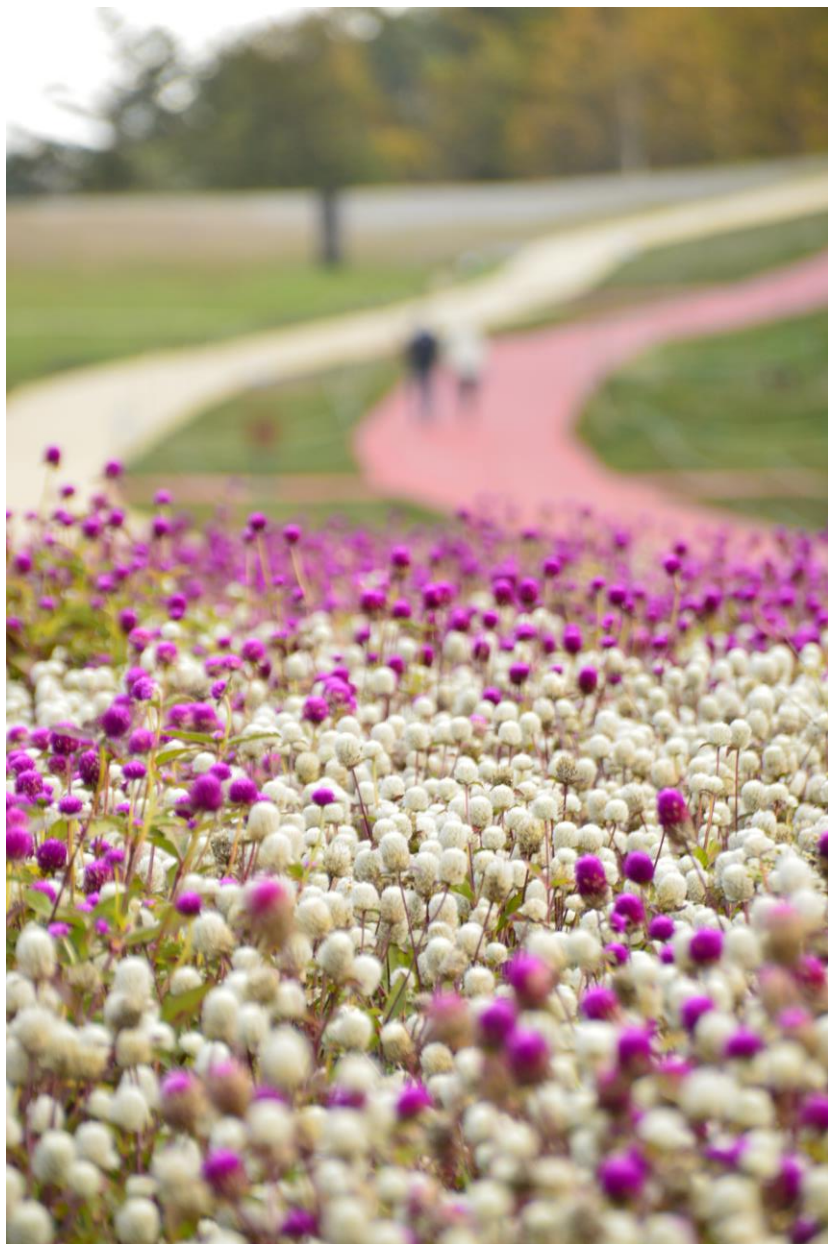
絞り値の基本

風景写真では、晴天の時、F11 曇り F5.6

花の写真では、F値は開放（F1.4とかF2）で、花卉に焦点をあてて撮れば、背景はみごとにボケる。



前ボケ 後ボケ



後ボケ



NIKON D3200

絞りF7.1 シャッター速度1/80 ISO400 焦点距離90mm



NIKON D3200

絞りF6.3 シャッター速度1/100 ISO400 焦点距離210mm

ISO感度の目安

ISO AUTO

ISO感度オート

スナップ撮影など

ISO 100

ISO感度の基準
最も画質が良い

三脚を使った
風景・夜景・ポートレートなど

ISO 200

画質と感度の
バランスが
とれている

手持ちのスナップ撮影など

ISO 400

ISO 800

ISO 1600

画質が気になる

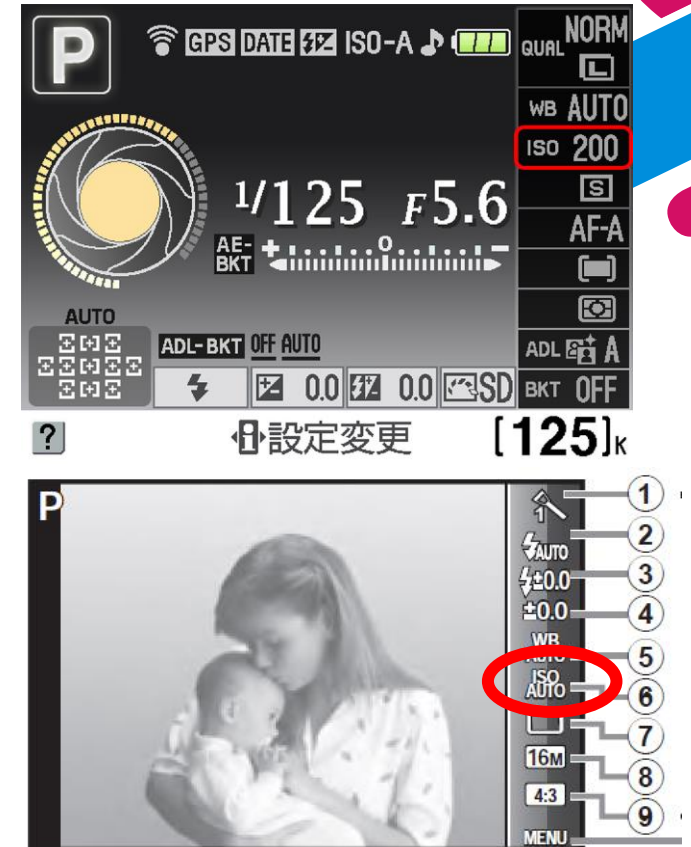
屋内スポーツ撮影
星空など

ISO 3200

ISO 6400

ブレブレ写真の
緊急回避手段

ISO 12800



復習) 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

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

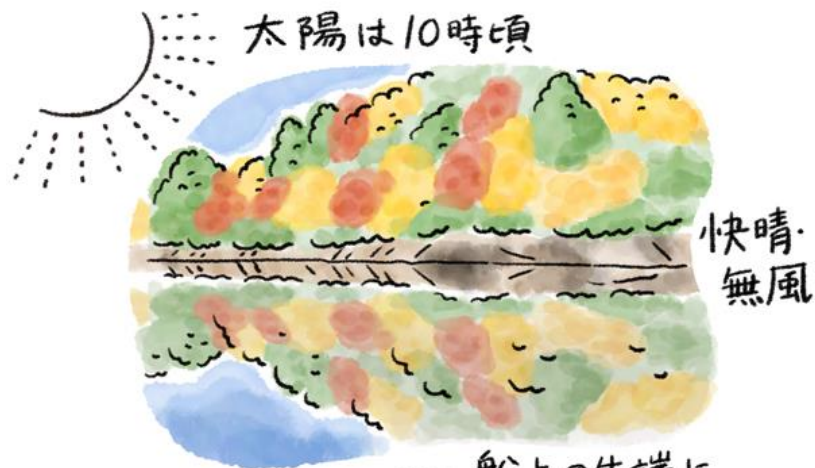
千畳敷カール
から千丈乗越
から歩いて30-
40分

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」

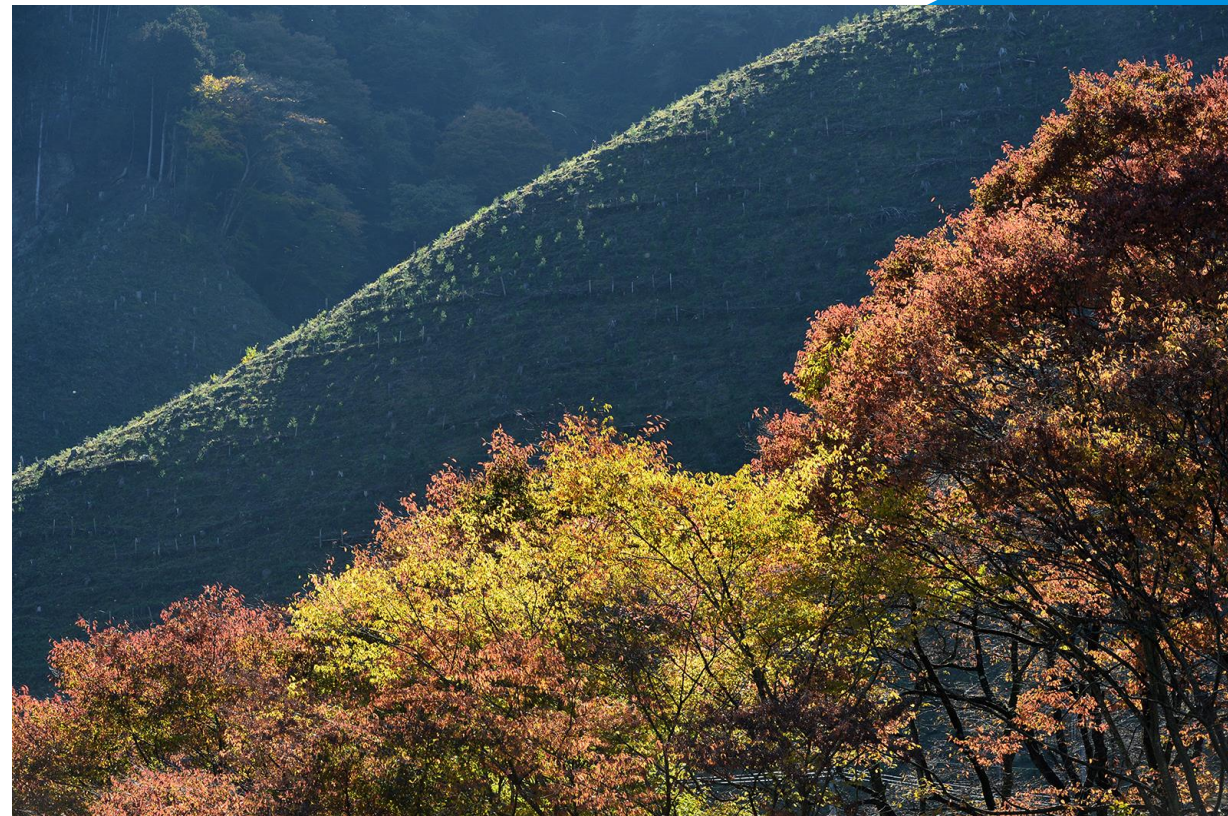
葉や木々のアップだけでなく紅葉のある風景を狙い、自然の広さやスケール感の表現を目指します。光の具合や天候にも充分気を配りましょう

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。溪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

好きな写真の撮り方レシピ「雲間から差す光」

「天使の階段」などとも呼ばれている雲間からの光は、何か神々しく身の引き締まるような気がします。海でも山でも見ることでできるそんな光景に出会ったら迷わずシャッターを切りましょう。

撮影時のポイント

- 赤味を出すためホワイトバランスは「曇天」に設定
- 光芒を目立たせるため、アンダー気味（-0.7）の露出
- 下部に島影を入れ、対比で空の大きさやスケール感を演出
- 光芒が海に届き光ったタイミング
- ブレないようにf/16まで絞りシャープなピントを狙った



撮影データ・使用機材

レンズ：AF-S NIKKOR 70-200mm f/2.8 焦点距離：70mm 絞り値：f/16
シャッタースピード：1/800秒 ホワイトバランス：曇天
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：マニュアル(M)
ISO感度設定：ISO 400 その他使用機材：三脚

山上で出会った光芒です。
晴天の夕焼けもきれいですが雲
間からの一条の光もよく、画面
の対角線に入れました。
光の強調をするため、低め（-
1.3）に露出補正をしています。



映像写真研究会の専用サイトに投稿しましょう。1

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 3428秋葉



8月26日 3431中村



8月26日 3413近藤



8月26日 3365石丸



8月26日 3425篠田



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

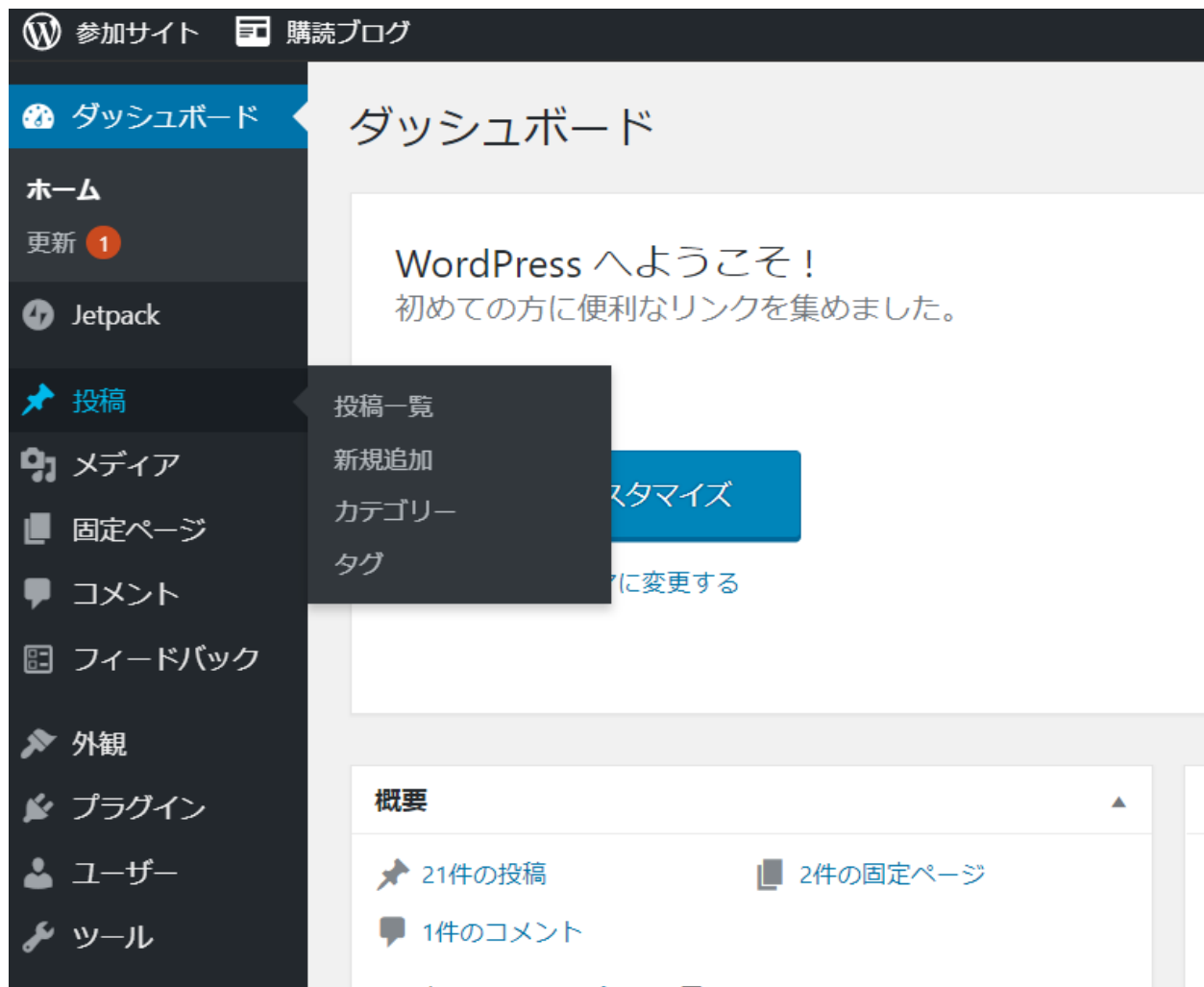
投稿アドレスは

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



WordPress login form showing the login page with the WordPress logo and a message indicating the user is logged out. The form includes fields for the username or email address (fuwakuphoto) and the password (masked with dots). There is a checkbox for "Remember me" and a "Login" button.

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



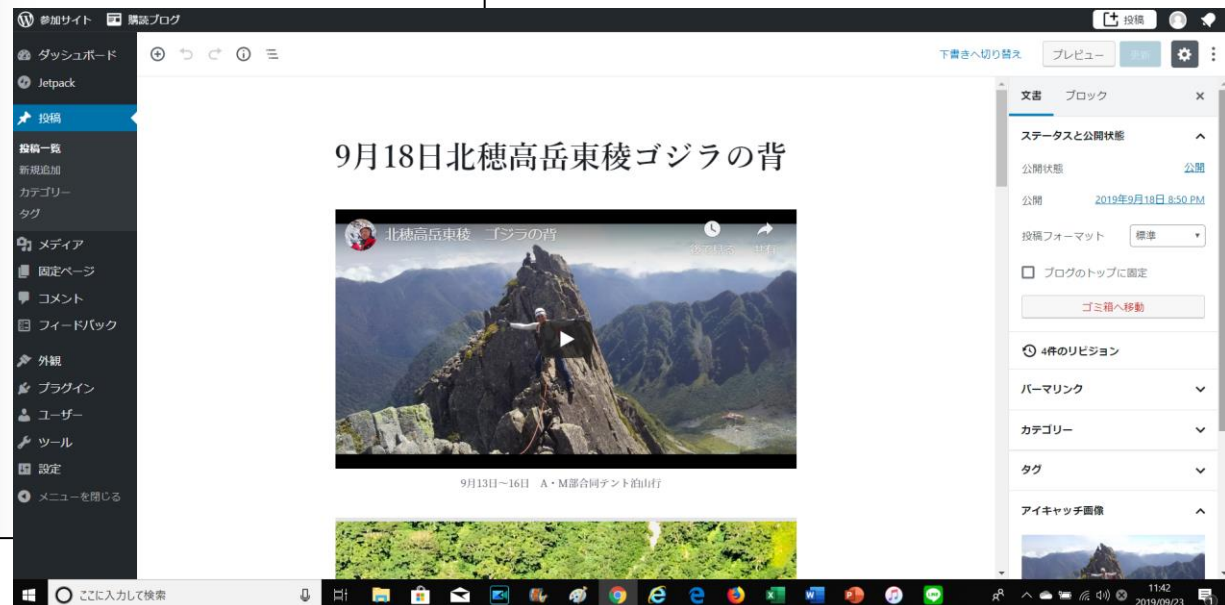
WordPress dashboard screenshot showing the "ダッシュボード" (Dashboard) page. The left sidebar contains navigation links: ホーム (Home), 投稿 (Posts), メディア (Media), 固定ページ (Pages), コメント (Comments), フィードバック (Feedback), 外観 (Appearance), プラグイン (Plugins), ユーザー (Users), and ツール (Tools). The main content area displays "WordPress へようこそ!" (Welcome to WordPress!) and a summary of site statistics: 21件の投稿 (21 posts), 2件の固定ページ (2 pages), and 1件のコメント (1 comment).

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。



撮影山行の検討

1. 秋の紅葉の撮影会

① 11月12日（土）

② 11月19日（土）

を検討中、山域など未定で希望を募ります

2. 冬の山景色

皆さんと日程調整します