

特集

# Awesome!

## ワンランクアップの写真術

スマホやSNSのおかげで、写真を撮る行為は日常化しています。

何気ない日常の一コマや、子供の表情、成長の記録。

誰もが気軽に写真を撮れる今だからこそ、なかなか思うような写真が撮れない…とお悩みではありませんか？

特に、あっという間に大きくなる子供の貴重な瞬間は、綺麗に残しておきたいもの。

SNSに映える。写真や、時を経ても楽しめる写真を撮るコツを

フォトグラファー・コセリエさんにレクチャーしていただきました。

撮影=コセリエ koserie

文=中西 理恵 Rie Nakanishi





### レフ版とは

光を反射させて、被写体の影部分を照らすために使います。白い紙であれば何でも良いので、スケッチブックなどでもOK。場合によっては白い紙より反射を高められる銀色や、あえて影を強調して立体感を出すために黒を使うこともあります。百貨で揃う材料で簡単に作れるので、一度作っておくと便利です。

### 〈用意するもの〉

白または黒のボード(2枚ずつ)、テープ(白・黒・銀)

### 〈作り方〉

- 2枚のボードの側面を折りたためるように張り合わせて使います。(両面使いたい場合は、少しだけ隙間を開けて貼り合わせましょう。)
- ①の片面にアルミテープを隙間なく貼り付ければ、両面使えるレフ板ができます。



### 黒レフ

黒いレフ版は、あえて黒を写し込んで影を強調させたいときに有効です。陰影が生まれることで立体感を演出することができます。雰囲気重視のときにおすすめです。



### 銀レフ

銀レフに変えてみました。白の場合より反射の光が明るくなります。白に比べると少し固めの光です。食べ物の詳細を見せたいときにおすすめです。



### 白レフ

レフ版は、写真のように右からの自然光を起すために左側に置いて使います。被写体に近づけたり角度を調整したりして、どこが一番効果的か確認しましょう。

## ライティングのコツ ~光の当て方~



### 光の方向

美味しそうな写真を撮る基本は、窓際で自然光で撮ること。光の向きは、半逆光か、横からの光を意識しましょう。ただし自然光が直射日光だと、影の強いコントラストの高い写真となるので、ふんわりしたイメージで撮りたい場合はレースカーテンなどで光を和らげましょう。

### 光を起こそう

半逆光か横からの光で撮るとき、手前に影ができて暗くなってしまいます。そんなときもカメラのフラッシュはNG。レフ板を使って光を起こしてあげましょう。

# 何気ない日常をおしゃれに撮ろう!

おうちやカフェでのくつろぎのひとつときや、お気に入りのインテリアなど、普段の生活の中で写真を撮る機会が増えていますか?

美味しいものを美味しく、可愛いものを可愛く撮るためには、背景や構図、光の当て方が重要です。

室内で撮るときは、できるだけ背景をすっきりさせると、見せたいものが主役の写真撮ることができます。

食べ物の写真を例に、撮り方をご紹介します。



## 構図を考えよう! ヨコとタテどっちにする?

この2枚の写真は、撮る角度に変化はありませんが、カメラやスマホを構える方向が違います。ヨコの構図は広く撮れるので、テーブルの上の広がりや、その場のシチュエーションを伝えたいときに向いています。全体を撮ることができそうですが、のっぺりとした平面的な印象になってしまいがち。構図を寄り目のタテにすることで、ぐっと奥行きが生まれ、食べ物の主役の写真となります。手前の食材にピントを合わせると、うしろがボケて雰囲気ある写真を撮ることができます。



## 背景を選ぼう!

上の写真は木のテーブルを背景に撮りましたが、ステンレスに変えてみると、硬派で大人っぽい、カッコイイ印象になりました。木のテーブルは、家庭的なあたたかさや、ナチュラルな雰囲気を演出できます。撮るものや撮りたい雰囲気に合わせて、背景を選びましょう。



レースカーテンを効果的に使おう!



窓際を自然光を生かして、あえて逆光で暗めに撮ると、シルエット調のドラマチックな雰囲気を出すことができます。ほんのり顔に差し込んだ光が、ふんわりとした表情を映し出してくれます。その際、窓からの風景が映りこむとごちゃごちゃした印象になります。そんなときはレースカーテンを引いて、光の強さを調整し、背景をすっきりとさせてみましょう。



自然光を生かして撮るときは室内灯を消しましょう。横から光をあてることで、影が生まれて立体感のある写真となります。レースカーテンで光の強さを調整すると、ふんわりとした光で顔にかかる影が和らぎ優しい雰囲気になります。

# ポートレートを撮ろう!

人物の写真を撮る場合に一番大事なのは表情です。しかし子供やペットの自然な表情を撮るのは意外と難しいもの。カメラ目線の笑顔の写真も良いですが、遊んでいるときや何かに集中しているときだと、日常の自然な姿を写真に収めておくことができます。また、物を撮るときと同様、光の方向も大切です。フラッシュは使わずに、極力自然光そのまま撮影したほうがおしゃやかな写真になります。



逆光を恐れるな!

逆光とは、カメラの向かい側から光が差し込んでいる状態をいいます。一方、カメラの後ろから光が差し込んでいる状態を順光といいます。一般的に逆光は、被写体の正面に影が落ちて暗くなってしまうため、人物を写す際は注意が必要です。しかしあることに気を配ると、劇的にプロっぽい写真が撮れます。

順光の写真(上)は、光が満遍なく当たり、色彩や表情をはっきりと正確に写すことができます。一方立体感を出しにくく、平面的な印象にもなりがちです。また屋外で撮影する場合、順光だと被写体がまぶしそうな表情になったり、帽子などの影がきつく顔にかかったりすることもあります。



逆光の写真(下)は、被写体の輪郭を浮かび上げ、やわらかな雰囲気に仕上げるができます。ただし、被写体全体が暗くなる失敗も。そこで、重要なのが明るさの補正です。デジカメならば、露出補正を+側に1段階ずつ上げてみて、明るさの変化を確認しましょう。iPhoneなら、被写体をタップしてピントを合わせると、被写体を囲むように黄色い枠が現れて、その横に小さな太陽マークが表示されます。その太陽マークを上になぞると写真は明るく写ります。

パーツをクローズアップしてみる



小さな手足など、子供ならではの可愛いパーツにぐっと近づいて撮ってみましょう。兄弟や大人の手足も一緒に撮影すると、家族の絆を感じさせる写真になります。

## ステキな瞬間を残そう!

写真の醍醐味はやはり記録として残せることではないでしょうか。誕生日や記念日、季節の行事はもちろん、あっという間に大きくなってしまふ子供の今しかない瞬間を、素敵に残しておきたいものです。笑っている顔、遊んでいる顔、泣いている顔、真剣な顔、寝ている姿。どこで・何をしていたという状況がわかる写真だと、後で見返したときに、より楽しめます。

ボケをうまく使おう!

先ほどの写真と同じレースカーテンで光を和らげた撮影例ですが、背景ありのパターンです。被写体だけにピントを合わせて背景を柔らかくぼかすと、まわりの雰囲気まで感じさせつつ被写体を鮮やかに浮か上がらせることができます。綺麗な背景ボケの写真の撮るには、一眼レフかミラーレス一眼カメラが必要です。ボケ具合を左右するのがF値(絞り)です。ポートレートモードのあるiPhoneならボケや遠近感を擬似的に表現することができます。一眼レフかミラーレス一眼で背景ボケの写真を撮りたいときは、カメラのモードをAv(絞り優先)モードにしましょう。このモードは、F値を自由に設定できます。F値が小さくなればボケ感が強くなり、大きくなれば全体がくっきりと写ります。



同じ場所、同じポーズで撮り続けてみる

例えば、毎年お正月や誕生日などの決めた日に同じ場所で、家族写真を撮ることを続けてみませんか? 続けることで、家族の成長過程を残すことができます。お庭のシンボルツリーとともに撮ると、家の記録にもなります。子供の写真ばかりで、パパやママの写真が無いというも寂しいもの。10年後、20年後に撮っていてよかったと思えるようなものを意識して残していくと、もっと写真が楽しくなりますよ。



前ボケというテクニック

前ボケとは、被写体よりもカメラ寄りにあるものを意図的にぼかして写り込ませることで、写真の奥行き感や、ふんわりとした雰囲気を強調するテクニックです。前ボケを作ると一気にプロっぽい写真になると同時に、被写体をそっと覗いているような感じを出すことができます。



《教えてくれた人》コセリエさん  
1984年鹿児島生まれ。7人姉妹の次女として育つ。スタジオ勤務後フリーランスに。現在は東京と鹿児島を拠点に、広告、パンフレット、記念写真などの撮影を行う傍ら、ライフワークのイトプロジェクトを主宰。

### ITO PROJECT

2010年よりスタート。見えない人と人の繋がりを、糸を使って写真に収めることで形にしていけるアートプロジェクト。各地で撮影を行い、繋がりが繋がりをよんでいます。

