

# ミスの許されない 撮影現場で **なぜ** プロのカメラマンは **失敗しない** のか？

ブライダル・運動会・ステージ...etc



あなたが知っておくべき

**7**

つのチェックポイント

～ブライダル・運動会・ステージ～

# ミスの許されない撮影現場で なぜプロのカメラマンは失敗しないのか？

あなたが知っておくべき7つのチェックポイント

こんにちは。宮本です。

プロのカメラマンが失敗しないための7つのチェックポイント。

撮影中に唱えれば失敗しない、その呪文。それは…

## 『シロ・シ・ア・ゲ・ブレ・ピン・ND』

です。

- シロ = ①ホワイトバランス
- シ = ②シャッタースピード
- ア = ③アイリス
- ゲ = ④ゲイン
- ブレ = ⑤手ブレ補正
- ピン = ⑥フォーカス
- ND = ⑦NDフィルター



失敗のない動画撮影をするために、  
撮影中にこれらをチェックするための呪文として使っています。

それではひとつずつ説明していきましょう。



# 01 ホワイトバランス

1. ホワイトバランスってなあに？
2. ホワイトバランスはオートじゃダメなの？
3. どうやって設定するの？
4. 実際の効果は？

## 1. ホワイトバランスってなあに？

ホワイトバランスとは『白』を『白』に見せる機能です。

なんのこっちゃ？という話ですけど、要するに

**「撮影した映像の色味と実際に目で見た色が違う色にならないように調整する機能」**のことです。

あなたも普通に写真を撮って、いざプリントしてみたら、

**撮影時に感じた色と写真の色が違って「あれ？」と思った経験**ってありませんか？

「思ったより赤かった」とか、「青かった」とかいう、あれです。

これは**ホワイトバランスの設定が適切でなかった場合**におこる現象です。

ホワイトバランスについてお話しする前に、

明るさの数値『**ケルビン**』という単位を覚えてしまいましょう。

光の色は温度で変化します。『ケルビン』は、その色の絶対温度表示です。

下の表を見てください。



**一番暗いのがローソク**で、**一番明るいのが青空**です。

ちなみにローソクの灯の下では、色温度は2000ケルビン。**赤みが強く強調**されます。

逆に、青空の下では、色温度は9000ケルビン。こちらは**青みが強調**されます。

**人間の目は、無意識のうちにこれら进行处理していますが、機械はそうではありません。**

なにも設定をしないと、仕上がりに先ほどお話したような違和感が出てしまう場合があります。  
なので、カメラ側のホワイトバランスをこれらを考慮して設定します。

## 2. ホワイトバランスはオートじゃダメなの？

カメラにはホワイトバランスを**オートで設定できる装備**があります。

でも**プロは必ずマニュアルで撮影**します。なぜでしょうか？

### 理由1 カメラ側で白を判断するのが難しい

これはテクニカル的な理由です。人間の目は非常に優秀にできています。

どんなシュチュエーションでも白を白として認識できます。でもカメラにはまだそれが難しいのです。

**オート設定にしたとき、その被写体に対して合っていたホワイトバランスも、  
カメラを急に別の被写体に向けると、ホワイトバランスが狂ってしまい、  
きちんと撮影することができないのです。**

### 理由2 狙い通りのイメージ通りにしたい

同じものをずっと撮影する場合には、オートに設定でも色のバランスをカメラが自動的に調整してくれます。

でも、たとえば「朝焼けの静かな青さを撮りたい」とか「夕焼けの赤さを強調したい」など、

**撮りたいシーンのイメージがある場合には、オート設定にしてしまうと、  
肝心の青さや赤さが抑えられてしまい、狙い通りの映像が撮れません。**

あくまでも白を基準とした映像になってしまうからです。

狙い通りの映像を撮影したいのであれば、マニュアルに設定しましょう。

### 理由3 あとで色味を調整するのが大変だから

静止画ならどのような状態で撮影しても、あとで写真加工ソフトを使って、  
簡単に加工することができます。でも動画ではいきません。

動画の撮影をする際には、あとから困らないように最初に設定をしておく必要があります。

以上のような理由から、**プロはホワイトバランスをマニュアルで設定**します。

### おまけ どうしてもオートで撮りたい方へのアドバイス

この作業が面倒くさい、難しいという方は、  
カメラについているオートで撮影しても構いませんが、その際には以下のポイントに注意しましょう。  
たとえば広角の撮影で、画面内に色の偏りが少ない(いろんな色がある)場合には  
オートでもある程度、ホワイトバランスを取れます。  
でも、広角の映像からズームアップした時、画面内に映る色がある一定の色に偏ってしまうと、  
思い通りの色味に撮れない可能性が出てくるので、注意しましょう。

### 3. どうやって設定するの？

それでは、実際のホワイトバランス設定について、お話していきましょう。

ホワイトバランスを設定するには、次の**4つのやり方**があります。

- 1 オートホワイトバランス
- 2 ワンプッシュホワイトバランス
- 3 プリセットホワイトバランス
- 4 マニュアルホワイトバランス



ひとつずつご説明しましょう。

#### 1 オートホワイトバランス

先ほど、お話した引きの場面を映す際に、比較的、**被写体の色に偏りが少ない場合**に使います。カメラの中で画面内の色全体を分析して、その平均値をグレー（無彩色）となるように設定します。R-GAIN、B-GAINを自動で設定します。

でも被写体の色にある一定の偏りが出た場合には、ホワイトバランスの精度が落ちてしまいます。なので、**色の再現性を重視する場合には、次のワンプッシュホワイトバランスがオススメです。**

#### 2 ワンプッシュホワイトバランス

ホワイトバランス設定では、基本になるやり方です。

撮影する前に、**カメラに「白色」を強制的に覚えさせる。**

それがワンプッシュホワイトバランスという方法です。

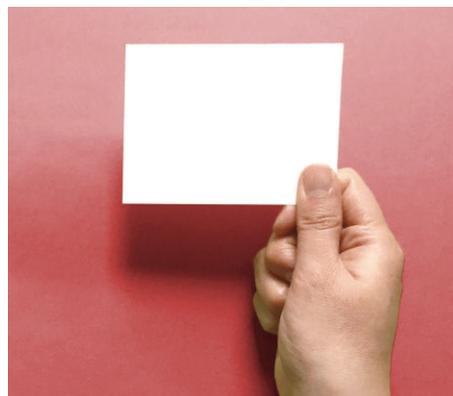
私もほとんどの場合、この設定方法で対応しています。

やり方は簡単。カメラにたとえば画用紙などの

白い被写体を用意して、ホワイトバランスのスイッチを押すだけ。

これだけで、かなり正確なホワイトバランスが取れます。

でも、**撮影場所が『部屋から部屋』『室内から屋外』などに変わるたびに、やり直す必要があります。**



#### 3 プリセットホワイトバランス

**手元に白い紙がない場合**や、かつ**特殊な照明の下で撮影する場合**などに使う設定方法です。

たとえば夕焼けの下で、ワンプッシュホワイトバランスのように白を取ると、

まるで昼間のような映像になってしまいます。

こういった場合に使うのがプリセットホワイトバランスという設定方法です。

事前に取得して保存しておいたホワイトバランスを使用したり、

カメラに内蔵されている「**昼光・蛍光灯用**」「**屋内白熱灯用**」などの**モード**を使用します。



これはカメラにもよりますが、かなり細かい設定を内蔵している場合もあるようです。それらを使って、夕焼けをもっと夕焼けらしくなど、イメージに合わせて選択することでイメージに近づけていきます。

#### 4 マニュアルホワイトバランス

カメラに装備されている機能で、好みの色を自分で作り出すことができます。(R-GAIN、B-GAINなどの調整を手動で行う) ホワイトバランスオフセット機能を使えば、ホワイトバランスを取った後、色をコントロールすることで、より好みのイメージに近づけることも可能です。

#### 4. 実際の効果？

では、どのような効果があるのか?を見てみましょう。

ビデオカメラでホワイトバランスの違いを撮った動画があるので、ご覧ください。



ホワイトバランス1  
電球色設定で屋外を撮った場合  
<https://youtu.be/J844GmdMjLQ>



ホワイトバランス2  
強制的に夕暮れ色にするには  
<https://youtu.be/Kr17g90PRc8>



ホワイトバランス3  
Ach・Bch 切り替え例  
<https://youtu.be/Wixj60EtX3Q>

だいぶ、難しかったかな。

でもここまでを基本として覚えたら、ホワイトバランスに関しては初心者卒業です。

あなたも狙った映像の撮影に挑戦してみましょう。



## 02 シャッタースピード

プロのカメラマンが失敗しないための7つのチェックポイント。

撮影中に唱えれば失敗しないその呪文『シロ・シ・ア・ゲ・ブレ・ピン・ND』

続いては、2番目の『シ』=シャッタースピードについてご説明しましょう。

1. 動画のシャッタースピードって？
2. シャッタースピード設定=フリッカー対策
3. シャッタースピードの設定

### 1. 動画のシャッタースピードって？

あなたもシャッタースピードという言葉は、聞いたことがありますよね？

**何分の一秒でシャッターを切れるか？というスピードの単位**ですね。

静止画のカメラをお持ちの方なら、誰でも知っているあの『シャッタースピード』ですが、

動画のカメラにも同様にシャッタースピードの設定があります。

ちょっとシャッタースピードについて、ご説明しておきます。シャッタースピードとは、

**一コマを撮影するのに、どのくらいの間、シャッターを開いているか？**という時間の長さです。

たとえば1/60秒というシャッタースピードに設定したとしましょう。

その場合、1/60秒の間だけ、シャッターが開いている状態です。

このことを別の言い方にすると『**一コマを1/60秒分の光を集めて作っている**』ということになります。

つまり、シャッタースピードを遅くして、シャッターを開いている状態を長くすればするほど、

**画面は明るくなる**、ということです。

では、動画撮影をするときのシャッタースピードは、どのように設定するものなのか？

についてお話ししましょう。



## 2. シャッタースピード設定 = フリッカー対策

動画の撮影をする場合、シャッタースピードは、**1/50秒**、もしくは**1/100秒**に設定します。  
その理由は、『フリッカー』と呼ばれる現象を防止するためです。

わかりやすく、図を使ってご説明しましょう。

私たちの周りには、電力を使って光を発生させているものがたくさんあります。

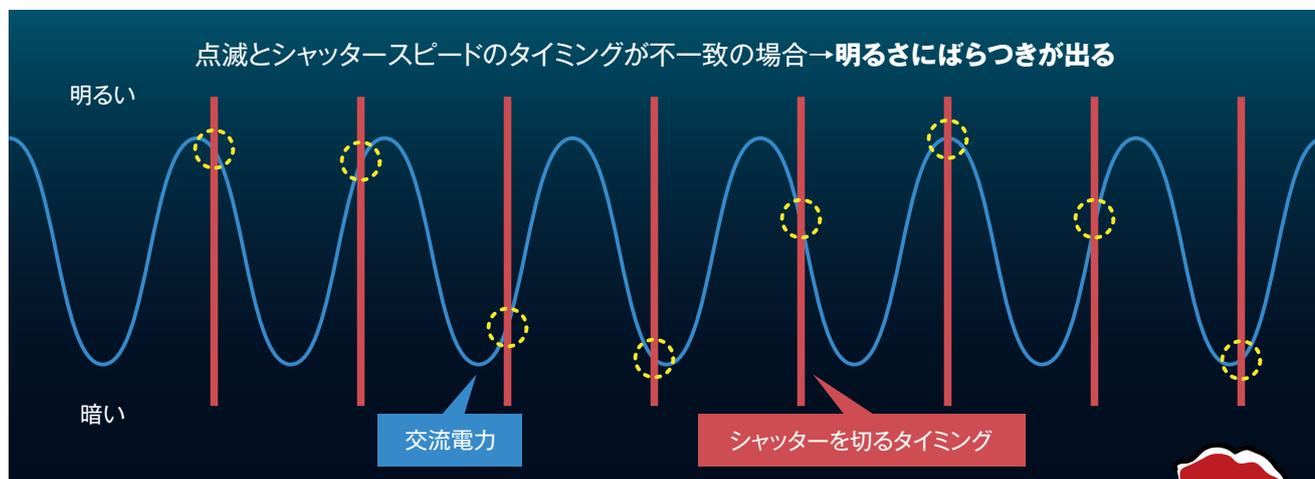
**東日本なら50ヘルツ、西日本なら60ヘルツの交流電源**です。

交流電源とは、プラスとマイナスの電極を**一定の周期で交互に繰り返している電源**です。

例えば、**蛍光灯やテレビは**、じつは私たちには分からない速度で、**点滅を繰り返しています**。

下の図をみてください。

上下に動いている**青い線が交流電力**、**赤い縦線がシャッターを切るタイミング**です。



**シャッターを切ったタイミングが、一コマ一コマ違うことに気付かれるでしょう？**

この場合だと、各コマで明るさがバラバラになってしまいます。

なので、それを映像で見たとき、画面が明るかったり、暗かったりを繰り返します。

チカチカ点滅している状態です。いわゆる『**ちらついて見える映像**』になります。

この現象を『**フリッカー現象**』といいます。

**動画撮影のシャッタースピードを決める一番の要因は、**

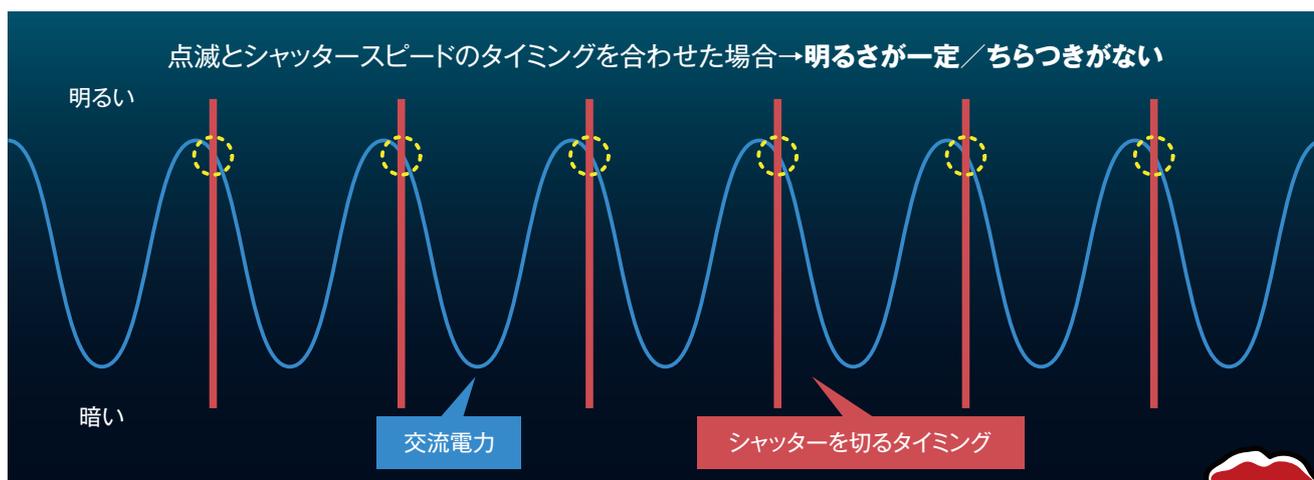
**このフリッカー現象を防止すること**にあります。

これを防ぐために、シャッタースピードを**1/50秒**、もしくは**1/100秒**に設定する必要があります。



下の図のように、シャッタースピードをヘルツ数の倍数に合わせます。

そうすると各コマの明るさが一定になるので『ちらつき』のない映像を撮影することができます。



ちなみに、西日本の電源周波数は60ヘルツ。なので、西日本で撮影する場合は、シャッタースピードを1/60秒、もしくは1/120秒にする。ということになります。



静止画を撮っているカメラマンさんからすると、

1/50秒or1/100秒というシャッタースピードは、きつととてつもなく遅いシャッタースピードに聞こえますよね。

シャッターを押す反動で画面がブレてしまうことを『手ブレ』と言いますが、まさに『手ブレ』してしまいそうです。

でも、動いている被写体を撮る場合は、ちょっと事情が違います。

確かに「ちょっとブレている」映像にはなりますが、とんでもなく動きの激しいものを撮影する場合以外は、普通に歩いたり、会話をしているシーンを映す分には、このシャッタースピードで十分です。





ちょっと豆知識

なぜ、50ヘルツの地域と60ヘルツの地域があるの？

同じ国内で電力の周波数が違う地域があるのは、実は、世界でも珍しい事例です。なんでこうなったのか？という日本では発電を始めた明治時代にさかのぼります。

東日本にあった電力会社が、発電機をドイツから仕入れました。ドイツの発電機は50ヘルツ。これに対して西日本にあった電力会社は、当時アメリカから発電機を仕入れたのですが、これが60ヘルツの発電機だったのです。

東西の電力会社が統一せずに、それぞれ発電機を仕入れたことが原因で、地域によって電源周波数が違うという現状になっています。

これまでも統一が検討されたことも何度ありましたが、そのたびに立ち消えになったままで、今日を迎えることになりました。

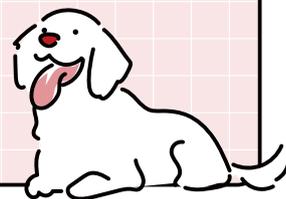
ちなみにその弊害は、平成23年(2011)の東日本大震災による電力不足の際もあって、その際には東西で互いに電気を融通することができなかったという事例もありました。

ちなみに周波数の東西境界線はどこにあるのか？という、新潟県の糸魚川と静岡県を流れる富士川を結ぶところになります。富士川から東が50ヘルツで、西側が60ヘルツです。

現在、日本国内では家電製品は東西両方の周波数が使用可能なものが増えてきています。

「50/60Hz共用」であるとか「サイクルフリー」・「ヘルツフリー」と表記されていれば大丈夫。

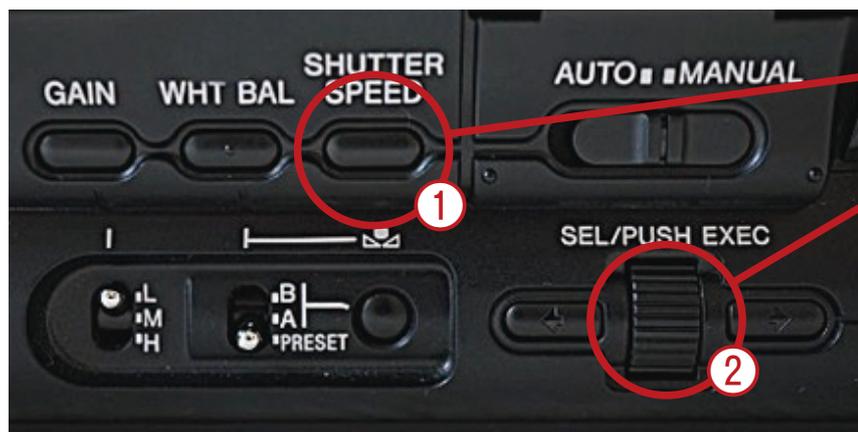
北海道から九州に引っ越してもそのまま使えるので、生活に困ることはありません。



3. シャッタースピードの設定

最後に設定の仕方と注意点です。シャッタースピードの調整は、ここでおこないます。

写真は、ソニー業務用ビデオカメラ「HXR-NX3」です。



- ①ここを押す
- ②ここを回して設定
- ③押し込んで決定



シャッタースピードに関しては、最初に設定してしまえば、撮影終了まで動かすことはありませんので、ほかに注意を向けることができます。

そして、動画撮影時に、もっとも注意すべきポイントは、次に説明する『A』=アイリスです。忘れずに設定しましょう。

# 03 アイリス

プロのカメラマンが失敗しないための7つのチェックポイント。

撮影中に唱えれば失敗しないその呪文『シロ・シ・ア・ゲ・ブレ・ピン・ND』

続いては、3番目の『ア』=アイリスについてご説明しましょう。

1. アイリスってなんだろう？
2. アイリスはマニュアルで撮影しよう
3. アイリス設定の仕方

## 1. アイリスってなんだろう？

アイリスって、あまり聞き慣れない名前です。

でもデジタルカメラやスチール撮影の『露出補正』といえば、あなたも聞いたことありますよね？

アイリスも同じ露出補正ですが、今回は、動画撮影のチェックポイントなので

『アイリス』という呼び方で統一をしたいと思います。

なんでアイリスって呼ぶのか？という疑問があると思うので、

まず、その点について解説しておきましょう。

そう呼ぶ理由は、**レンズのなかに露出を補正する羽根**が入っていて、

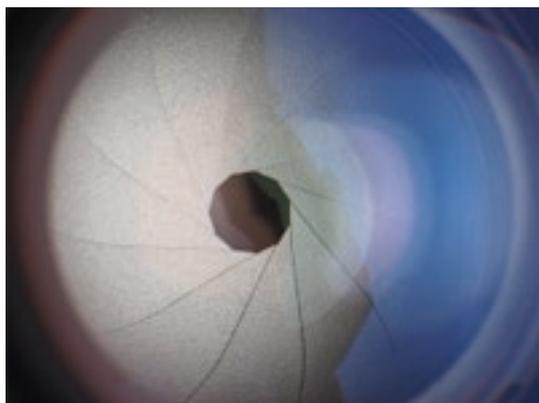
その名前が『**アイリス羽根**』だから、です。

明るさの調整には

- 1 光学的な調整
- 2 電子的な調整

があって、**アイリスは①光学的に明るさを調整**します。

↓ちなみに、レンズの中は、こんな感じになっています。見たことありませんか？



レンズ群には“**アイリス羽根**”というのがあるって、

これを閉じたり開いたりすることで、

明るさを調整するところから、

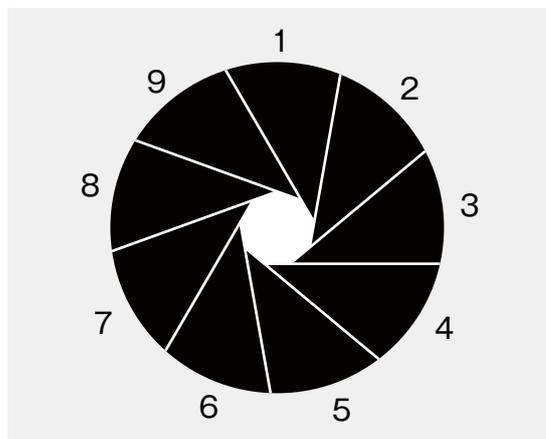
**露出補正をすることをアイリスと呼ぶ**のです。

外が明るい時は、この羽根を閉じて、取り込む光を

少なくします。逆に外が暗ければ、この羽根を開いて、

取り込む光を多くすることで、画面を明るくするのです。

この羽根の枚数はレンズの仕様によって変わります。  
 右の図は、9枚のアイリス羽根で構成されています。  
 羽根の枚数が多いほど、真ん中が丸くなっていきます。



「なぜアイリスって呼ぶのか？」がわかりましたか？  
 それでは、いよいよ本題です。

## 2. アイリスはマニュアルで撮影しよう

アイリスは基本的にオートではなく、**マニュアルで撮影**します。  
 アイリスをオートにしない理由はいくつかありますが、一番の理由は  
**「突然の光の変化に対応が遅れるため」**です。

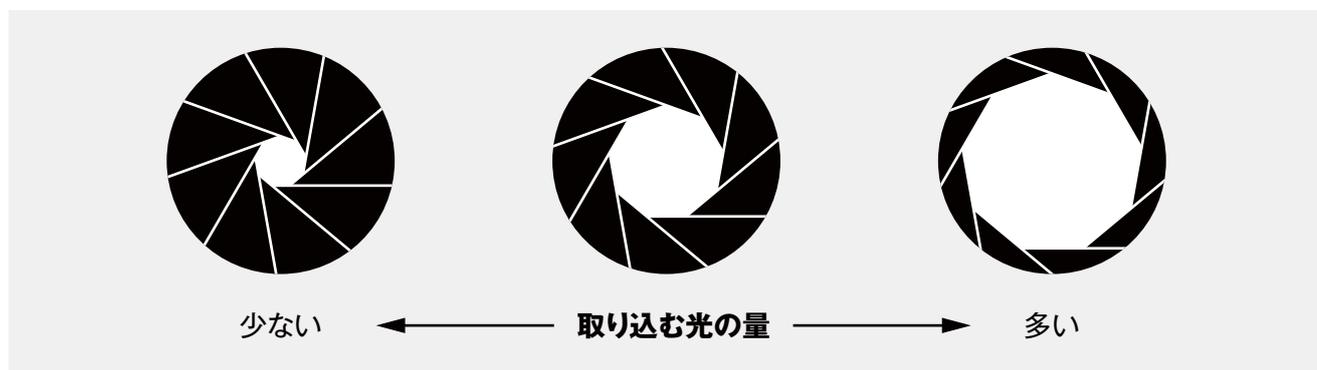
上のアイリス羽根のイラストをもう一度、見てください。  
 羽根が絞られて、入ってくる光を制御している状態です。  
 この絞られた状態で、さらに光が明るくなった場合はどうなるでしょうか？  
 オートにしておいて、さらに羽根を閉めた状態にします。  
 その結果、どうなるでしょう？

いきなり画面が真っ暗になって、なにも映らなくなってしまうのです。

逆にアイリス羽根が開かれた状態で、光をたくさん取り込んでいる状態のときはどうなるでしょう？  
 急に逆光になったら、光が入りすぎて、画面が真っ白になってしまいます。  
 ホワイトアウトですね。

動画撮影をされたことがある方なら、一度はこんな体験をされたことがあるかもしれませんね。  
 これらは極端な例だと思われるかもしれませんが、  
 屋外での撮影では、それほどレアなケースでもありません。

**仮に撮り直しの効かない現場で、一瞬でも場面を逃せば、決定的瞬間を撮り逃す**ことにもつながります。





プロのカメラマンは、どんなときも一定の明るさで見える人が見やすい映像を撮ることが仕事です。

ですから、そういう光の環境の変化にも気をつけていて、室内から屋外へ移ったときや、曇り空から急に太陽が差し込んできて、逆光になったときでも、事前にそれを予測して、対応して撮影しています。

仮に、カメラを三脚に固定して、**撮影条件が一定している場合は、アイリスをオート設定**にしても問題ないと思います。

また、カメラを手持ちして移動する場合でも、あまり頻繁にアイリスを動かすと、画面が明るくなったり暗くなったりするので、良い結果は得られません。

常に注意は怠りませんが、**できるだけ一定のアイリスで、撮影するように心がけましょう。**

**動画撮影時、アイリスは必ずマニュアルに設定する。**が基本です。



### ちょっと豆知識

一眼レフなどを使って静止画を撮っている人が、ビデオカメラを撮影すると、「あっ、この人、ビデオカメラやったことないな」って一目でわかるポイントがあります。为什么呢？

それは、**調整リングの回し方**です。

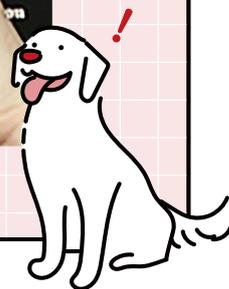
普通、カメラで**写真を撮るとき**って、こんな感じで**レンズを下から持つ**のが基本です。



でも、ビデオカメラのレンズで、アイリスなどを調整している場合の基本は、**これです**。**上から押さえて調整しているの**がわかりますか？



動画撮影と静止画撮影でのちょっとした違いでした。



### 3. アイリス設定の仕方

さて、アイリスの設定についてご説明します。

アイリスの設定は、レンズについている「**アイリスリング**」を回して調整します。(次ページの写真参照)

マニュアルで、アイリスを合わせる際に、注意することがあります。

**ビデオカメラの明るさを決定する要素には『アイリス』『ゲイン』『シャッタースピード』の3つがあります。**

どれも明るさを決定する要素なので、それぞれを順不同でいじってしまうと、

いつまでたっても明るさの調整ができません。

なので、アイリスは次の順番で設定しましょう。

- 1 シャッタースピードを1/100に固定
- 2 ゲインを基本的に0dbで固定
- 3 アイリスの調整



次の写真をみてください。ソニー業務用ビデオカメラ「HXR-NX3」です。



アイリスリング

ファインダーやモニターを見て、  
被写体がちょうど良い明るさになるように  
『**アイリスリング**』を回してください。

事前にファインダーの明るさが、テレビの映像と同じくらいになるように調整しておくことも肝心です。  
一旦、合わせてしまっても、常にアイリスのことだけは頭に入れて撮影しましょう。

逆光が強い時など、アイリスをどのくらいに設定したらいいか?迷ってしまうときもあります。

そんなときには、**ちょっと明るいくらいにして撮影しておきましょう。**

暗い場合には編集のときに修正しきれない場合も多いのですが、  
明るければ、編集のときに、少しくらいは調整できるからです。

アイリスを微調整しながら撮影することは、操作がとても難しいのでは?と思われるかもしれませんが、  
でも、慣れてしまえば、それほど大変な操作ではありません。

何が起きても対応できるように、**状況を先読みすることのも技術のひとつ**なのです。

# 04 ゲイン

プロのカメラマンが失敗しないための7つのチェックポイント。

撮影中に唱えれば失敗しないその呪文『シロ・シ・ア・ゲ・ブレ・ピン・ND』

続いては、4番目の『ゲ』=ゲインについてご説明しましょう。

1. ゲインってなに？
2. どんなときに使うの？
3. 設定の仕方

## 1. ゲインってなに？

ゲインは、アイリスと並んで**明るさを決定する機能**です。

前の項目でアイリスについてお話ししたとき、

**明るさの調整**には①**光学的な調整**／②**電子的な調整**の2つがあって、

**アイリス**は①の「**光学的な調整**」であるとお話ししました。

この項目でお話する**ゲイン**は②の「**電子的な調整**」をおこなう**機能**です。

アイリスは、レンズについている『**アイリス羽根**』を閉じたり開いたりすることで、明るさを調整しました。

これに対してゲインの方は『**CCD**』と呼ばれる**カメラの目の感度を上げて、明るさを調整**します。

ちょっと分かりづらいですね。

**レンズから入った光は、電気信号に変換されて記録**されます。

その際に、**その電気信号を増幅して、画面を明るくしてくれるのが、ゲイン(GAIN)という機能**です。

デジタルカメラで静止画を撮ったことのある方は、感度と聞くと『**ISO**』という単位を思い起こされるかもしれません。

もともとISOという単位は、フィルムカメラを使っていたときのフィルム感度の単位として使われていました。

現在もその名残りがあって、デジタルカメラでは、ISOという感度表記が使われています。

なので、**デジタルカメラでは = ISO**

**ビデオカメラでは = ゲイン**だと覚えておきましょう。

現在では、どちらも電子的な調整であることは、同じです。



## 2. どんなときに使うの？

さて、それでは、ゲインって、どんなときに使うのでしょうか？

ゲインは、**アイリスを開放状態にしても、なお、画面が暗い場合に使います。**

ビデオカメラの明るさを決定する要素には『アイリス』『ゲイン』『シャッタースピード』の3つがありました。

**映像を明るくするために、シャッタースピードを遅くする。**という方法も考えられます。

しかし、フリッカー対策で、**シャッタースピードは、1／100秒に固定しないといけません。**

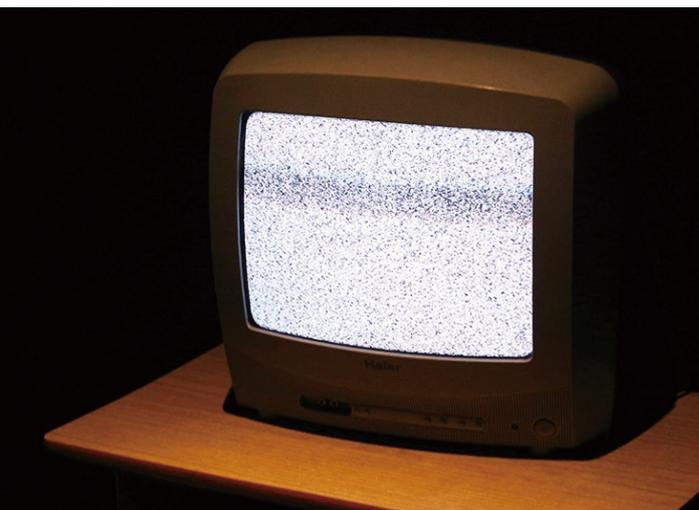
そして、あまりシャッタースピードをスローにすると、

被写体によっては、流れるような塊の映像になってしまいます。

そこで画面を明るくする方法として上がってくるのが「**ゲインを使って明るくする**」というやり方です。

ゲインを使って**電氣的にカメラの感度を上げていきます。**

「ゲインで感度を上げられるなら、明るさの調整はゲインだけでもいいんじゃないの？」って思われそうですが、じつはそうではありません。



その理由は、ゲインには「**感度を上げれば上げるほど、その副産物として『砂嵐みたいなノイズ』が発生する**」という弱点があるからです。

ゲインを上げることは、電氣的に増幅するということです。暗い場所でも撮影できるので、とても便利な機能なのですが、**画質を落として、無理やりセンサーの感度を上げるので、なるべくゲインは使いたくない。**というのが、カメラマンの本音なのです。

ゲインを使うときは、まず、**アイリスで調整する努力をします。**

でも、まだ、どうしても暗い。そしてNDフィルターも使っていない。

ということを確認した上で、使うようにしてください。

ちなみに、みなさんが自宅のビデオカメラを使って、オート撮影をするとき、

**暗い場所では勝手にゲインが入ってしまうことがありますので注意が必要です。**



## ちょっと豆知識

この講座では、業務用ビデオカメラを使う前提でお話しています。

近年、カメラのセンサー回路は進歩がめざましく、最新のカメラは、以前と比べるとゲインをあげてもノイズが目立たなくなってきました。

このことは、高級なカメラになると、より傾向が顕著になります。

ただ、目立たなくなっているといっても、**ゲインを上げる=画質が下がるという図式は変わりません。**

なので、できるだけ使わないようにするというスタンスは同じです。

それとついでなので、ゲインの単位についても述べておきましょう。

**ゲインの単位はdb(デシベル)**です。

でも同じ0dbなら、どのカメラでも同じなのかというと、そうではありません。

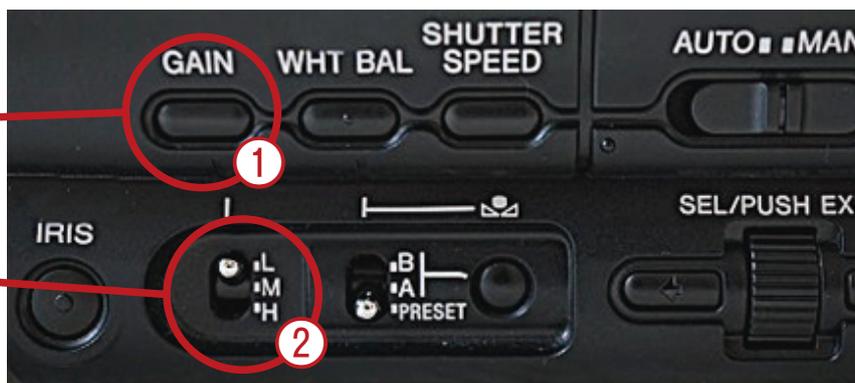
ゲインはセンサー感度なので、**同じメーカーさんでもセンサーが違えば、0dbの基準が変わります。**

違うメーカーさんになれば、またまた変わってくるのです。困りましたね。

どこかで統一される日がくると分かりやすいのですけどね。

### 3. ゲイン設定の仕方

さて、最後に設定の仕方です。



ゲインの設定は、上の**GAIN**ボタンと、その下の**L/M/H**でおこないます。

**GAIN**を使う際には、まず**GAIN**と書かれたボタンで、**AUTO**と**MANUAL**を切り替えます。

基本的に**MANUAL**で撮影します。

**L = (Low) M = (Middle) H = (High)**については、**事前に数値を設定**しておきます。

というのは、**撮影の設定は、この3つしか操作できないから**です。

私の使っているカメラでは、**L = (0db) / M = (6db) / H = (18db)**に設定することが多いですが、

当日、現場に状況を見て、**あまりにも暗ければ、撮影前にもっと高い数値を設定**しておきましょう。

たとえば、**L = (9db) / M = (12db) / H = (24db)**のように、**高めの数値を設定**しておくのです。

撮影の現場で、一番注意を払うのは、明るさです。

シャッタースピードやホワイトバランス、フォーカスなどは、

最初に設定すればあまり変化がありませんが、明るさだけは不意の変化が起きやすいので、

**アイリス、ゲインには常に注意を払いながら、撮影をする**ようにしましょう。

# 05 ブレ / 06 ピン

プロのカメラマンが失敗しないための7つのチェックポイント。

撮影中に唱えれば失敗しないその呪文『シロ・シ・ア・ゲ・ブレ・ピン・ND』

続いては、5番目の『ブレ』=手ブレ補正、6番目の『ピン』=ピント調整(フォーカス)についてご説明します。

これまでは一つずつ説明していましたが、今回は2つまとめてお話をします。

なぜなら、2つともフォーカスに関することだからです。決して、面倒くさいからではありません(笑)

では早速、本題に入ります。

1. 手ブレ補正の注意点(三脚使用時と手持ち時の違い)
2. AUTOフォーカス時の注意点

## 1. 手ブレ補正の注意点(三脚使用時と手持ち時の違い)

**手ブレした映像は、たとえ静止画であっても、決して気持ちが良いものではありません。**

これが動画になったら、大変です。

見せる方はまだいいかもしれませんが、**見せられる方はただの苦行です。**

以前は、そういう動画も世の中にたくさんありました。

でも今は、カメラに手ブレ補正機能が付いているから安心です。

カメラマンの腕の未熟さを、機械のほうをサポートしてくれます。

手ブレ補正は、動画撮影の強い味方ですね。

ただし、そんな便利な手ブレ補正機能にも、

使用時には思い出して欲しい注意点があります。

**どんな時でもフォーカスをAUTOで撮影するのは、NGなのです。**

せっかくの晴れ舞台で、撮影が失敗しないように、**手ブレ補正機能を使う時の注意点**をお話しします。

### 1 三脚使用時は手ブレ補正をオフに

便利な手ブレ補正機能ですが、三脚を使用する際には、オフにするのが基本です。

その理由は2つあります。

まず、ひとつは**三脚があれば、しっかりと固定された状態で撮影できる**ので、

基本、手ブレはおきないからです。当たり前ですね。

そしてもうひとつの理由が肝心なところでは



▲参考動画

それは「パン※した時に映像がついてこなくなるから」です。詳しくご説明しましょう。

手ブレ補正には

- ① **電子的手ブレ補正**
- ② **光学式(シフト方式)手ブレ補正**
- ③ **光学的(バリアングル・プリズム(V.A.P)方式)手ブレ補正**

があります。

※「パン」とは、映像撮影における基本のカメラワークのひとつです。カメラを左右に振って撮影する技術です。

少しだけ正確にいうと、左から右に振るのが「パン」で、右から左に振るのを「逆パン」と言います。広い風景を表現したい時や、横長の被写体を見せたい時、水平移動する被写体を追う時など、パンを使います。

ここでは、ページの都合で詳細は語りませんが、

どの方式も基本的には被写体を枠の真ん中に入れるように機械がサポートしてくれています。

ところが、**意図的に左右にパンした場合でも、**

**カメラ側がそれを「手ブレ」と認識してしまうという状態が発生します。**

そうするとどうなるか？

手ブレ補正機能が、被写体をフレームのなかにとどめようと努力するので、

結果的に、左右に振った時、映像が遅れてしまい、**意図した映像が撮れなくなってしまう**のです。

ですので、**三脚使用時には『手ブレ補正機能をオフ』で撮影する**のが基本だと覚えましょう。

## 2 手持ち撮影では手ブレ補正をON

逆に手持ち撮影では、手ブレ補正機能をONにします。

もちろん、**意図的なパンを使ってしまうと、映像が遅れて、意図した撮影ができないのは同じ**です。

なので、その点には注意しながらの撮影になります。

基本的に手ブレ補正はとっても優秀な機能なので、強い味方として、頼れるところは頼ってしまいましょう。



ちょっと豆知識

### 動画撮影の基本となる4つのカメラワーク

#### 1 固定撮影 フィクス

カメラを固定してずっと動かさずに使う技法

#### 2 カメラを振る パン、ティルト

**パン**:左右に振る  
**ティルト**:縦に振る

#### 3 カメラレンズの動き ズーム・イン/アウト フォーカス・イン/アウト

**ズームイン**:広角の状態から望遠  
**ズームアウト**:ズームインの逆

**フォーカスイン/アウト**  
ピントの合う点を変えるレンズ操作

#### 4 移動撮影 トラック ドリー・イン/アウト

**トラック**  
専用機材を使って、カメラ自体を横に移動させて撮影する技法

**ドリー・イン/アウト**  
カメラ自体を被写体に近づけたり、遠ざけたりする撮影

これらは、撮影技術の注意点として、実際の例を交えて、別の機会に詳しくお話ししたいと思います。

## 2. AUTOフォーカス時の注意点

続いて、フォーカスについてお話ししましょう。

**基本的にはフォーカスはAUTOにして撮影**します。が、この時、いくつか注意点があります。

出来上がった動画を見て、「あれ?想像と違う…」ということにならないようにしましょう。



### 1 背景にピントが合いやすい「奥ピン」に注意

オートフォーカス使用時は、焦点を合わせたい人物よりも、

背後にフェンスなど、**鮮明な線があると、そちらにピントが合ってしまう傾向があります。**

その場合、当然、手前の人物はボケてしまうので、注意が必要です。「奥ピン」なんて言い方もします。

そんな時は、**まず、マニュアルフォーカスに切り替えてピントを合わせる作業**をしてください。

言葉だと伝わりづらいと思いますので、動画を用意しました。

オートフォーカスと  
マニュアルフォーカス  
<https://youtu.be/tARQ7ptngwY>

まず、**ピントを合わせたい被写体に、思い切りズームイン**します。

人物であれば、**髪の毛など、ピントの合わせやすい部分**がいいですね。

**そこで一度、ピントを合わせます。**

そうすると、そこでフォーカスは固定されますので

そこからズームアウトをして引きの映像を作っても

ピントは合ったままで撮影ができます。



思い切りズーム



ピントを合わせる



するとフォーカスは固定されるのでボケない



## 2 暗いところに注意

もうひとつ注意点は、**暗いところでの撮影**です。

暗いところでは、オートフォーカスの機能が弱いのか、ピントが合わせづらくなります。

そのような場合も**一旦マニュアルに切り替えて、**

**ズームインしてフォーカスを合わせてから、撮影**しましょう。

ズームインしても、暗くてピントが合わせづらい時には、ちょっとしたテクニックを使います。

フォーカスを合わせたい被写体の横に**携帯電話などを光らせて、それを目安にピントを合わせる**というやり方や、**懐中電灯で被写体を照らす**、という方法もあります。



どちらにしても、**ズームインしてピントを一度合わせる**。

そうすれば、お互いの距離感が変わらない限り、ピントが外れることはありません。

失敗しない撮影の呪文の『ブレとピン』でした。

撮影中は、何度も繰り返して、あなたの撮影に活かしてください。



# 07 ND

プロのカメラマンが失敗しないための7つのチェックポイント。

撮影中に唱えれば失敗しないその呪文『シロ・シ・ア・ゲ・ブレ・ピン・ND』

最後は7番目の『ND』=エヌディについてご説明します。

1. 『ND』ってなに？
2. もうちょっと詳しく。
3. NDフィルターの設定

## 1. 『ND』ってなに？

『ND』とは、ND(エヌディ)フィルターと呼ばれるもので、日差しの強い日にかける、**カメラにとってのサングラスみたいなもの**だと思ってもらえれば良いと思います。明るい場所で撮影するときに、レンズに入る光を調整するフィルターのことです。

屋内であれば、照明などで明るさを調整できます。でも、屋外の撮影では、そうもいきません。太陽の日差しを自由自在に調整することなんて、できないですよね？

そんなとき、**レンズの中に入る光の量を調整するために使うのが**、今回ご紹介する7つのチェックポイントのひとつ、**NDフィルター**です。



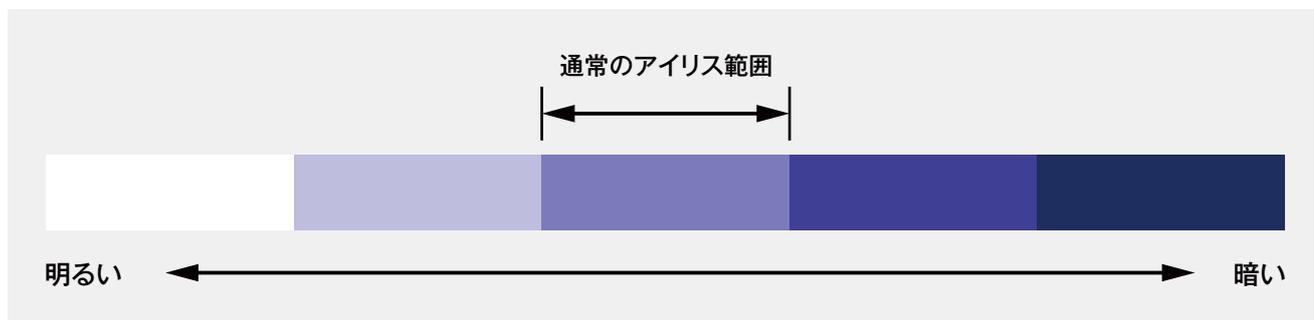


## 2. もうちょっと詳しく

下の図を見てください。

左右が明るさを表しています。左が明るい状態で、右が暗い状態だと思ってください。

そして仮にですが、アイリスで調整できる範囲は、真ん中のイメージです。



屋外で太陽光が強い時でも、人間の目なら

無意識に違和感なく、しかも無段階に明るさを調整できます。

なので、人間には問題がおきることはありません。

でも機械の場合は、そんなときに調整が必要です。

**アイリスの露出補正だけでは、対応できないような状況**です。

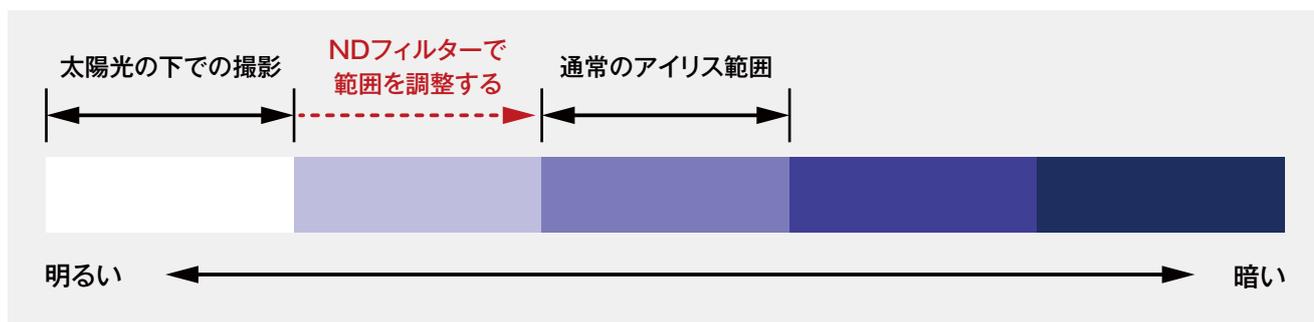
上の図で言えば、**明るさが一番左側になってしまうような状況**です。

もし、その状況から、さらに一段、日差しが強くなってしまったらどうなるでしょう？

アイリスでは、それ以上羽根を絞れません。

**そこで『ND』フィルターの出番です。**

NDフィルターを入れることで、**明るさの基準を下げて、アイリスで調整できる範囲に持ってきます。**



動画の撮影において、NDフィルターの果たす役割は大きいです。

今回は、あえてあまり触れませんが、露出を絞った時、被写界深度が深くなる、という現象がおきます。

被写界深度とは、露出を絞るとピントの合う範囲が前後に広がる現象です。

単純に考えれば「ピントが合えば良いじゃん」となりそうですが、そうもいきません。

被写体にピントを合わせて、バックをぼかすような映像を狙っている場合、不都合が起きてしまいます。



## ちょっと豆知識

NDフィルターを使うシーンの例をひとつご紹介します。

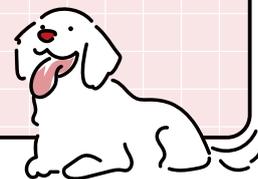
屋外から室内に移動する撮影する場合です。外は強烈に明るくて、中は暗いという状況です。

そんなとき、屋外での撮影では、あらかじめNDフィルターをかけておきます。

そして室内に移動した瞬間に、NDフィルターのスイッチを切って、明るさを調整したりするのです。

テレビの生放送などで、編集が効かない場合、こんな映像が流れるときがあります。

チェックしてみてください。



### 3. ND フィルターの設定

最後に設定の仕方と注意点です。

弊社のカメラの場合ですが、NDフィルターの設定は、ここでおこないます。



光の強さによって、1、2、3と切り替えていきます。

**撮影前には、NDフィルターがCLEARになっていることを確認しましょう。**

何かの拍子で入っていたり、入れていたのをすっかり切り忘れていたりいる可能性もあります。

その上で、アイリスなどの調整をしましょう。

以上、失敗しない撮影の呪文『ND』でした。



# 『シロ・シ・ア・ゲ・ブレ・ピン・ND』

撮影中は、何度も7つのチェックを繰り返して  
あなたの撮影が失敗しないように活用してください。



～ブライダル・運動会・ステージ～

ミスの許されない撮影現場でなぜプロのカメラマンは失敗しないのか？  
あなたが知っておくべき7つのチェックポイント

**お見積り無料!**

動画撮影のご相談お待ちしております。

**お問い合わせ先はこちら ▶**



H P : <https://studioamu.jp/contact/>  
電 話 : 047-702-5963  
メール : [info@studioamu.jp](mailto:info@studioamu.jp)

STUDIO  
amu  
~~~~~