



# 写真教室

in 京都府立植物園

# 良い写真を撮ろう

自分がいいと思ったものを楽しく撮る。  
それが何より大事なことです！

そして、今日はせっかくですから、  
被写体の良さを最大限に伝える！  
ことを意識して撮ってみましょう。

これから、そのためのポイントを  
いくつか紹介していきます。



# 講師紹介①

矢杉 佳一郎 (やすぎ けいいちろう)

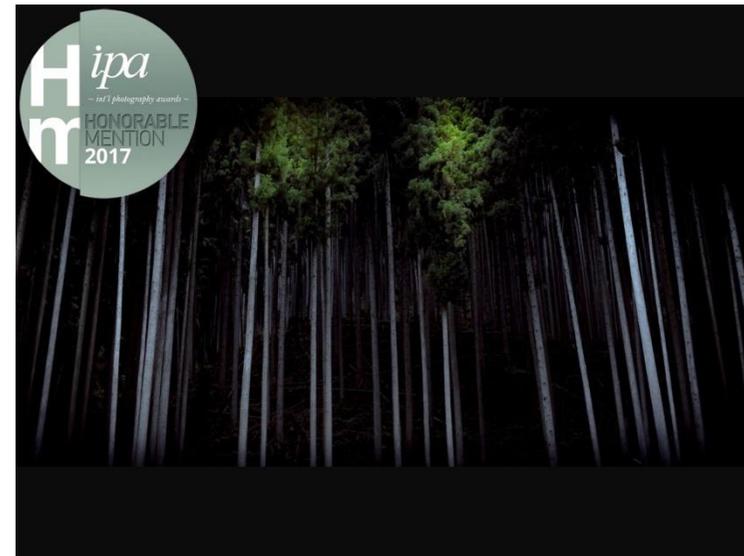
職業：プロカメラマン、フォトグラファー

- 京都市出身・在住
- 依頼を受けて様々な撮影を行うプロカメラマン  
→企業撮影、店舗撮影、都市撮影、行事撮影、  
家族撮影（七五三、お宮参り）など、  
オールジャンルに撮影中
- 元ゲームデザイナー（ディレクター・プランナー）
- 登山と写真が趣味



# 作品介绍

仕事の傍ら、風景写真等の撮影も行っております。



## 講師紹介②

### 鮫島 進矢 (さめしましんや)

職業：フォトグラファー、ビデオグラファー

- 鹿児島県南さつま市出身。京都市在住
- 周遊事業撮影、観光 PR 撮影、料理撮影、ファッション撮影、商品撮影など  
BtoB 向けの写真撮影や映像制作のご依頼を多くいただいています。
- 元ゲームサウンドクリエイター
- 仕事以外の撮影が趣味。美味しいものも好き。



# 作品介绍

自分が撮りたいものをジャンルを問わず追求しています。



Uploaded  
Images :



**Entry Title:** "animals portraits"

**Name:** Shinya Sameshima, Japan

**Category and Expertise:** Nature, Professional

**Entry Description:** animals portraits

# 作品介绍

自分が撮りたいものをジャンルを問わず追求しています。



**Entry Title:** "Mountain and Lake"  
**Name:** Shinya Sameshima, Japan  
**Category and Expertise:** Nature, Professional  
**Entry Description:** Mountain and Lake, from Kyoto, Japan.



いい感じに  
撮るための  
3つの  
ポイント

主題・光・構図



彼岸花と日の出（奈良県御所市）

# ポイント 1

# 主 題

- 1 中心となる題目・問題。
- 2 芸術作品で、作者の主張の中心となる思想内容。テーマ。

デジタル大辞林より

写真を撮るときにやっけてしまいがちなのが  
「あれもこれも全部入れたい」だと思います。

雰囲気伝えるために、  
目の前にあるものを  
全部入れたい。

気持ちは分かります。。

ただ、  
ここはグッと堪えて、  
主題を一つに  
絞ってみてください。



台湾での朝ごはん。全部美味しいんです…！

# 主題を決めて、目立たせる。



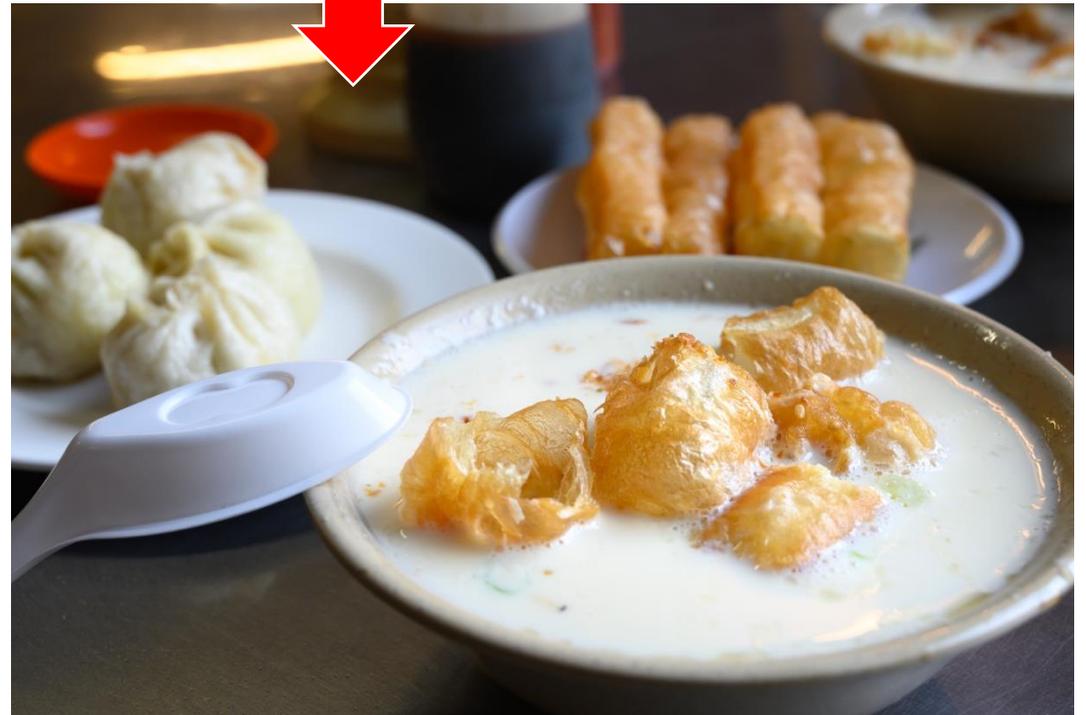
最も特徴的な、揚げパン入りの鹹豆漿（シェントウジャン）を主題に選び、大きく写した。

主題を決めることで  
見せたいものが分かり易い  
惹きのある写真に  
なります。



「一番見てほしいもの」  
を目立たせる。

シンプルですが大切な事なので、  
常に意識しましょう。



見せたいものを目立たせて、見せる必要の無いもの（お箸など）は  
思い切ってカットすることも大切です。

# ポイント 2

# 光



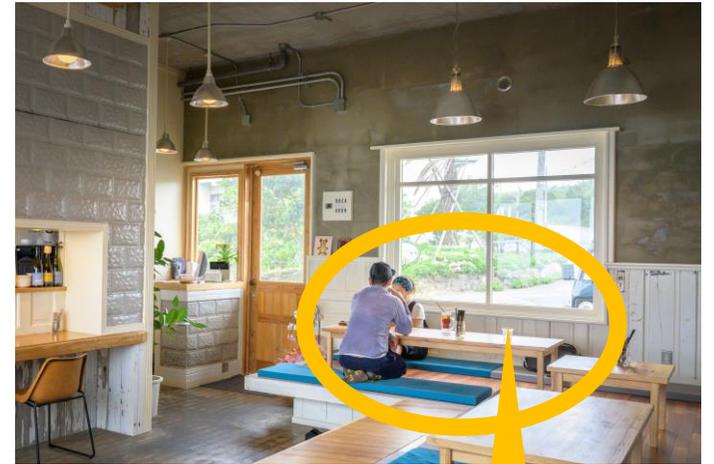
文武廟 / マンモウミウの光 (香港)

いい光は被写体を引き立てます。

窓から差し込む自然光など  
屋内でもいい光は見つかります。

いい被写体(主題) & いい光 が揃えば  
必ずいい写真が撮れますので、  
ぜひこれらを探してみてください。

日常生活でも、光を意識する癖をつけると  
写真の上達につながります！



料理の写真も光が大事。

自然光が入る窓際の席で、料理の横や奥から光が  
当たるようにして撮影すれば、シズル感（みずみずしさ）  
が出て美味しそうに見えます。

# 光の方向を意識する

被写体に対してどの方向から光が当たるかで、その印象は大きく変わります。



順光

鮮やか、はっきり



逆光

ドラマティック、幻想的



サイド光

格好よさ、力強さ

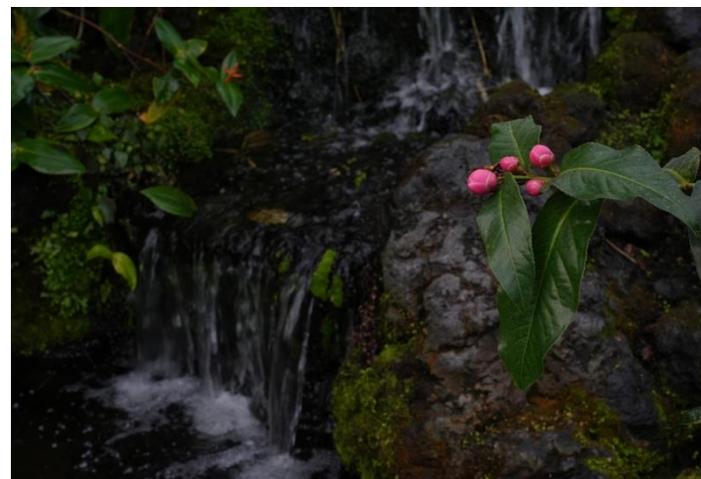
光の方向を意識することで色々な表情が撮れるようになりますので、意識して撮ってみましょう。

## コントラストを意識する

とはいえ、いい光が見つからないことも時にはあります。。  
そんな時は、コントラストを意識して写真を撮ってみましょう。



明暗のコントラスト



色彩のコントラスト

この写真では、あえて暗めに撮ることで、主題の明るさ、鮮やかさを強調しています。スマートフォンでもこのような表現は出来ますので（P28参照）、ぜひ試してみてください。

# ポイント 3

構図

構図をしっかり取れば、  
日常の何気ない光景でも印象的に写すことができます。



本日は代表的な構図を紹介しますので、  
参考にしてみてください

# 迷ったらこの構図！



## 三分割構図

縦横均等に三分割した線の交点に被写体を配置します。  
被写体を大きく見せた上で、背景もたっぷり写すことができます。

まずはこれだけ覚えて貰えたらOK！  
というくらい万能で効果的な構図です。



## 日の丸構図

真ん中に被写体を配置します。  
シンプルで被写体を強調しやすいので、見せたいもの、伝えたいことがしっかり伝わる構図です。

写真をフォトフレームなどに入れた時にも  
気持ちよく収まります。

## その他、代表的な構図



### 放射線構図

一つの点（収束点）から放射状に複数の線が伸びる構図。奥行き感が出る。



### 額縁構図

額縁を作り、その中に被写体を配置する。被写体へ自然に視線誘導し、情緒を出す効果も。



### シンメトリー構図

左右対称、または上下対称の構図。整列感が生まれ格好よく見える。

この3つは、意識して探せば生活圏の至る所にあり形もシンプルで作りやすい構図です。

少し変化のある写真を撮りたくなったら、この辺から試してみましよう。

## その他、代表的な構図



### C字構図

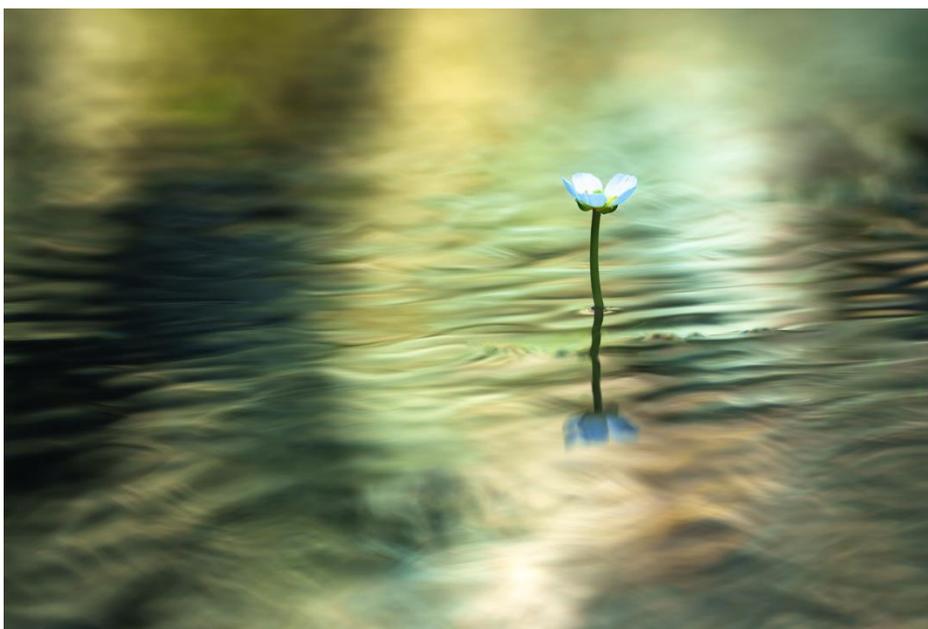
アルファベットのCの字になるように被写体を配置する。  
料理にオススメ。お皿などを少し切ることで、主題を大きく見せる。



### パターン構図

同じ形のものが規則的に配置されている構図。  
配列の面白みやリズム感を表現

パターン構図は植物でもよく見られますので、探してみてください！



同じ時間、同じ場所で撮っても、距離や目線を変えることで全く違った光景に。こうした発見も写真の楽しみ。

## 迷ったら、動こう。

色んな構図があるのは分かったけど、  
やっぱりどう撮っていいかわからない。

そんなときは、**とにかく動いて**  
**色んなアングルで撮ってみましょう。**

思い切って**グッと近寄ってみたり、**  
**離れてみたり**するのも大切です。

また、**目線の高さを**変えることで  
同じ被写体でも大きく印象が変わります。

構図の紹介をしておいて何ですが、  
構図に囚われすぎずに  
色々試しながら**撮影を楽しみましょう！**

## まとめ

- **主題**を決める
- **いい光**を探す
- **構図**を決める

今日は、この3点を少し意識して  
写真を撮ってみましょう。

分からないことがあれば、  
気軽にお声をかけてください！

# 補足

- ・ 水平垂直について
- ・ グリッド表示
- ・ 明るさ調整の操作方法（スマートフォン）
- ・ 現像について



# 水平垂直について

写真を撮るとき、**水平垂直を意識すること**が**とても大事**です。

水平垂直が歪んでいると、まずそこが気になり、主題に目が行かなくなってしまう。



水平垂直が**歪んだ**写真



水平垂直が**整った**写真

次頁に記載の「**グリッド**」を利用して、水平垂直を意識しましょう。

# グリッド表示

スマホのカメラやデジタルカメラの設定で、  
(機種が対応していれば)  
「グリッド」という補助線を表示できます。

グリッドを表示することで、  
本日お話しした  
「構図を取る」ことや  
「水平を合わせる」ことが  
断然やり易くなります。

ぜひ、カメラの設定で  
「グリッド」をONにしましょう！



## グリッドの出し方 (iPhoneの場合)



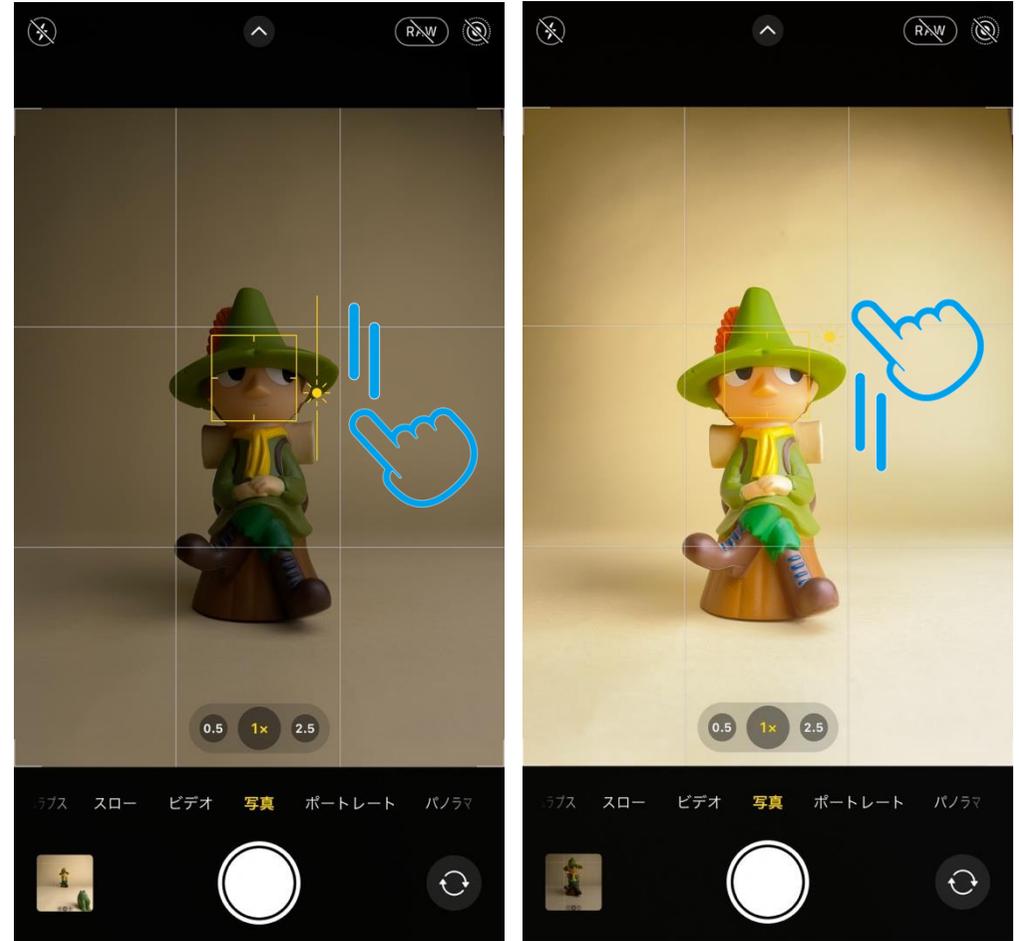
## グリッドの出し方 (Android(pixel5)の場合)



# 明るさ調整の操作方法（スマートフォン）

スマートフォンの場合、  
明るさの調整は  
太陽マークをスライド  
させることで行ないます。

機種によって操作方法は異なりますが、  
一般的には、画面をタッチして  
ピントを合わせた後に  
スライド操作で明るさを調整します。



## 現像・レタッチについて

撮影後に写真を調整する工程です。

本日は割愛しますが、**スマートフォンでも簡単に**できるので、  
されたことがない方は、次のステップとしてぜひ試してみてください。

### 1. 傾きの調整、トリミング

- ・傾き : 撮影時に取れなかった水平垂直などを調整する
- ・トリミング : 撮影時に詰めきれなかった構図を調整する

### 2. フィルターの適用

- ・必要あればスマホやSNSなどで用意されている  
フィルターを適用し、  
写真の雰囲気を変えることができます

### 3. 各種パラメーター調整

- ・明るさ、シャドウ、ホワイトバランスなど様々な項目を調整



iPhoneでのフィルター適用