

▶ CHAPTER 1

野鳥撮影の機材を揃えよう

SECTION 01	野鳥撮影に必要な機材とは？	08
SECTION 02	手軽&本格撮影システム	10
SECTION 03	カメラの選び方① センサーサイズ	12
SECTION 04	カメラの選び方② AF&連写	14
SECTION 05	レンズの選び方① 焦点距離	16
SECTION 06	レンズの選び方② F値と単焦点/ズーム	18
SECTION 07	手軽に焦点距離を伸ばせるテレコンバーター	20
SECTION 08	手持ちと三脚どちらで撮る？	22
SECTION 09	三脚選びとセッティング	24
COLUMN	照準器を使う	26

▶ CHAPTER 2

野鳥撮影のカメラ設定を知ろう

SECTION 01	露出モードは何がいい？	28
SECTION 02	シャッター速度の目安とは？	30
SECTION 03	絞りでボケをコントロールする	32
SECTION 04	測光モードは自分に合ったものを選ぶ	34
SECTION 05	露出補正で白飛びを防ぐ	36

SECTION 06	AF動作は「サーボAF/AF-C」にする	38
SECTION 07	野鳥撮影で便利な「親指AF」と「瞳AF」	40
SECTION 08	AFエリアモードを場面ごとに使い分ける	42
SECTION 09	シャッター以前を記録する「プリ連写」	44
COLUMN	レンズの手ブレ補正の設定	46

▶ CHAPTER 3

野鳥との出会い方、探し方

SECTION 01	野鳥の見つかる「エリア」の探し方	48
SECTION 02	現地での探し方① 「目」で探す	50
SECTION 03	現地での探し方② 「耳」で探す	52
SECTION 04	現地での探し方③ 習性から予想する	54
SECTION 05	決定的瞬間は「観察」から生まれる	56
SECTION 06	野鳥撮影に適した時間帯を知る	58
SECTION 07	野鳥探しに必要な道具	60
SECTION 08	野鳥にはどこまで近づける？	62
SECTION 09	野鳥をファインダー内に収めるコツは？	64
SECTION 10	野鳥撮影のマナーをおさえる	66
COLUMN	自分の観察フィールドを持つ	68

▶ CHAPTER 4

野鳥の魅力を引き出す
撮影テクニック

SECTION 01	被写体を引き立てる背景を選ぶ	70
SECTION 02	目線の先をあけて撮る	72
SECTION 03	どアップで撮る	74
SECTION 04	カメラアングルに変化を付ける	76
SECTION 05	縦位置・横位置で撮る	78
SECTION 06	スローシャッターで撮る	80
SECTION 07	風上で待ち、飛び立つ瞬間を狙う	82
SECTION 08	光の当たる方向を意識する	84
SECTION 09	薄曇りの光で鳥の色を美しく出す	86
SECTION 10	魅力的なポーズを狙う	88
SECTION 11	飛翔を撮る	90
SECTION 12	花と撮る	92
SECTION 13	狩りを撮る	94
SECTION 14	風景と撮る	96
SECTION 15	群れを撮る	98
SECTION 16	トリミングで後から構図を整える	100
COLUMN	逆光によるシルエット撮影	102

▶ CHAPTER 5

野鳥別ピンポイント撮影ガイド

SECTION 01	オオタカを撮る	104
SECTION 02	ミサゴを撮る	106
SECTION 03	カモ類を撮る	108
SECTION 04	オオハクチョウを撮る	110
SECTION 05	タンチョウを撮る	112
SECTION 06	カワセミを撮る	114
SECTION 07	メジロを撮る	116
SECTION 08	オオルリを撮る	118
SECTION 09	キビタキを撮る	120
SECTION 10	ルリビタキを撮る	122
SECTION 11	ヤマセミを撮る	124
SECTION 12	カイツブリを撮る	126
SECTION 13	サギ類を撮る	128
SECTION 14	アカゲラを撮る	130
SECTION 15	ベニマシコを撮る	132
SECTION 16	アカショウビンを撮る	134
SECTION 17	サンコウチョウを撮る	136
SECTION 18	ライチョウを撮る	138

SECTION 19	オジロワシを撮る	140
SECTION 20	フクロウ類を撮る	142
COLUMN	生態を追う 喧嘩	144

▶ CHAPTER 6

季節別 野鳥カタログ&撮影スポット

SECTION 01	春に撮りたい野鳥	146
SECTION 02	夏に撮りたい野鳥	148
SECTION 03	秋に撮りたい野鳥	150
SECTION 04	冬に撮りたい野鳥	152
SECTION 05	全国版 野鳥の観察スポット	154
付録	車内・ブラインドからの撮影方法	158

ご注意 ご購入・ご利用の前に必ずお読みください

- 本書は野鳥の撮影方法を解説したものです。本書の情報は2023年12月現在のものです。一部記載表示額や情報などが変わっている場合があります。あらかじめご了承ください。
- 本書に記載された内容は、情報の提供のみを目的としています。したがって、本書を用いた運用は必ずお客様自身の責任と判断によって行ってください。これらの情報の運用の結果について、技術評論社および著者はいかなる責任も負いません。

以上の注意事項をご承諾いただいたうえで、本書をご利用願います。これらの注意事項をお読みただけでなく、お問い合わせいただいても、技術評論社および著者は対処しかねます。あらかじめご承知おきください。

■ 製品等の名称は、一般に各社の商標または登録商標です。

手持ちと三脚 どちらで撮る？

1 手持ち撮影はとっさの動きに対応できる

ミラーレス機が登場してからはレンズの軽量化もあり、手持ち撮影の頻度が高くなった。手持ち撮影のメリットは、撮影中に起こるとっさの出来事にもすぐに反応できる「即応体制」がとれること。以前は機材の大きさや重さが障害になり、手持ちで撮影することができなかつたため、三脚と雲台は必要不可欠だった。また、レンズにもカメラにも手ブレ補正機能のある機種が増えたことで、より手持ち撮影がしやすくなった。フィルム時代は、手ブレを防ぐためには500mmならシャッター速度1/500秒以上が必要と言われていたが、5段程度の手ブレ補正は今では当たり前になっている。手ブレ補正が5段だと、1/500秒・1/250秒・1/125秒・1/60秒・1/30秒まで速度を下げるのが可能になる。まさかと思うかもしれないが、実際にキヤノンのRF100-500mm F 4.5-7.1 L IS USMで試してみたところ、きれいに止めることができ、目からうるこの体験をしている。



奄美大島の森は暗く、茂った葉陰から見えるアカヒゲを探すのは至難の業。三脚での撮影などまず不可能だ。それが手持ち撮影により可能になった時代には驚くしかない。

2 三脚は手ブレ防止 & カメラの置き場所になる

ミラーレス機を使うようになってから、レンズの軽量化+手ブレ補正の強化により、確かに手持ち撮影も可能になった。だが、レンズの重さや大きさもあるので簡単にはいかない。超望遠の重い大きなレンズを装着して手持ち撮影をするのは、やはり長時間は難しいというより無理だ。そのため、私は「クイックシュー」を活用することで、身軽さと疲れのない撮影のバランスをとっている。脱着しやすいクイックシューをレンズの三脚座に付け、野鳥がこちらに向かってきたときだけクイックシューを外し、手持ちで飛ぶシーンに対応しているのだ。目線よりやや高い位置を飛ぶときは三脚に付けて撮影し、三脚をカメラ置き場として使用することで、疲れを抑えた撮影ができるようになった。しかし、暗い場所では信頼できる三脚と雲台は絶対必要なので、TPOで使い分けたい。



Velbon クイックシュー QRA-4

実勢価格 4,200円程度



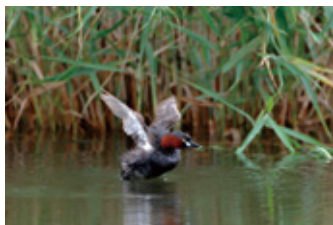
カメラを中型の三脚で固定し、オンドリを撮影。NDフィルターを使い、川の流れをシルキーにして、スローシャッター1秒に設定。2秒タイマーを使い、撮影した中から選んだ。

現地での探し方②

「耳」で探す

1 鳴き声から探す

森林などの視界が利かない場所にいる野鳥は、草や枝葉に隠れていて見つけるのが実は難しい。慣れないうちは、まず声の主の姿を見つかるコツをつかもう。大切なことは、**1点ばかり見続けられないこと**。鳥の声がしたら静かに耳をすませ、**声動くのを感じながら、その方角の広い範囲を「ぼ〜っと」見る**。そこで動くものがあればラッキー！ 声の主が見られるかもしれない。



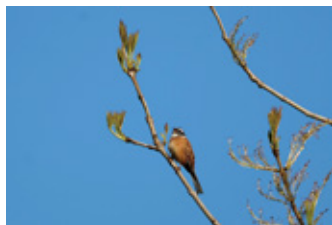
地鳴き

雄雌ともに一年中聞くことができる。仲間同士の呼びかけや警戒を意味する。さえずりより短調で短い。カイツブリは大きな「ケレケレケレ」と連続した声で鳴く。



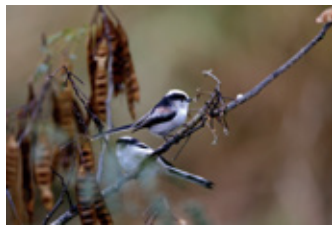
警戒音

仲間へ危険を警告する鳴き声。天敵が近づいてきたときなどに発する。ウグイスの「ホーホケキョ」は有名だが、警戒音である谷渡りは徐々に遠ざかるように聞こえる。



さえずり

繁殖期、求愛や縄張りをアピールするときに発する。一般的に地鳴きよりも美しい。ホオジロのさえずりは、「一筆啓上仕り候」などの聞きなしで表現されることも。



季節で異なる声

冬になるとエナガやカラ類は、混群を作って森や林の中を鳴きながら移動する。エナガは「チリリリ」「ジュリリ」と周囲から降り注ぐように聞こえる。

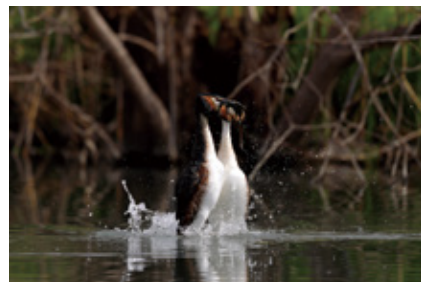
2 移動音などで探す

鳥たちの移動音は小さく、ほぼ聞こえない。これは哺乳類も同じで、特に移動音はしないに等しい。なぜなら移動に大きな音を出せば自分の存在を周りに知らせることになり、狙っている獲物に気づかれたり、天敵に襲われたりする危険も高くなるからだ。とはいえまったく出さないわけではない。さえずりなどはあえて危険を冒してまでも目立つ必要性から発している。地鳴きや採餌のときに出る**わずかな音**でも、静かにしていれば音の位置や特徴を聞き取ることができる。



地上

ツグミの仲間は、冬はほとんど鳴かず静かだ。しかし、落ち葉の下をくちばしで激しく探って餌を獲ることがあり、この音が意外と大きい。そのため、哺乳類かと間違えることもある。



水上

カンムリカイツブリの繁殖期の地鳴き「ケッケッケッ」とさえずりの「グウアーウアー」はどちらも大きく、よく通る声なのですぐに存在を確認できる。喧嘩やディスプレイのときなどは激しく水を叩く音も加わる。



ドラミング

キツツキの仲間は採餌のために木の幹を叩くことから、「コツコツ」という音を出す。また、自分の縄張りを宣言するために、素早く叩いて音を出す行動を「ドラミング」といい、よく響きわたる。

07 風上で待ち、 飛び立つ瞬間を狙う



DATA

焦点距離 1120mm (35mm判換算)
 撮影モード フレキシブルAE 絞り F5.6
 シャッター速度 1/2000秒 ISO 320
 WB 太陽光 撮影地 愛知県

多くの猛禽類は飛び立つ前に体を軽くするためか、脱糞することがある。毎回ではないが、脱糞後はかなり高い確率で飛び立つので、スタンバイしておきたい。

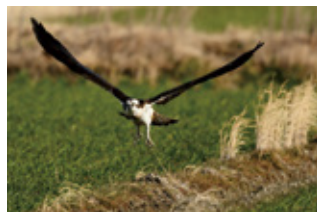
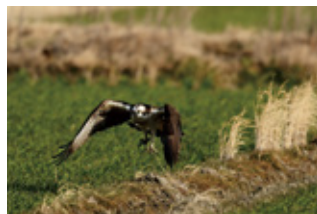
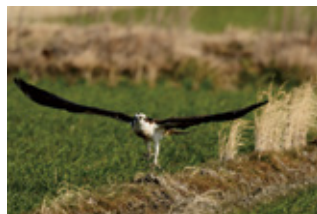
1 「兆し」をとらえて飛び立つ瞬間を狙う

鳥の飛び立ちは魅力的で狙いたいと思う人も多いはずだ。小鳥が飛ぶときの兆しは見過ごしやすいが、大きな鳥の場合はわかることが多い。ツルやハクチョウなどは飛ぶ前に鳴き交わして、首を上下させる動作の後、助走をつけて飛ぶ。一方、猛禽類の場合は飛ぶ前に脱糞することが多い。このような兆しを見つけたことができれば、すぐにカメラを構えてスタンバイしよう。鳥たちは基本的に風上に向かって飛ぶので風向きを見て自分のポジションを決めることになる。真正面から翼を広げた迫力のある画を狙いたいなら、風上で待つのがおすすめだ。

2 鳥は風上に向かって離着陸する

鳥たちは、基本的に風上に向かって飛び立つ。その理由は、効率的に飛翔をするための「省エネ」だ。風上に向かうと浮力が上がるので、労なく空中に飛び上がることができるのだ。猛禽類などの大型の鳥になればなるほど、この省エネ飛翔をよく行っている。撮影するときには、この習性を利用して、彼らに警戒されないように近づいて風上側で待つようにしよう。そうすれば、飛び立つシーンを正面から撮れる確率が上がる。

着陸に関してはどこに降りるか、止まるかがわかりづらいが、基本的に着陸も風上に向かって降りる。理由は離陸と同じで、風下(追い風)だとブレーキが効きづらく、風上だとブレーキが効きやすくなるからだ。飛び立つシーンを撮るために、鳥に石を投げて無理やり飛び立たせようとするカメラマンがいるが、もちろんご法度である。そんなことをすれば、たとえ風下だろうと後ろ向きに逃げるように飛ぶ。いわゆる「ケツ撃ち」という写真になり、良い写真などは決して撮れない。風上で待つときは、静かに一定の距離を保って待とう。



ミサゴが脱糞したのち、飛び立つ姿を連写で追いかけた。通常は飛ぶ前に風上の方向に顔を向けているので、そちらへ向けてレンズを振ればいい。アップにし過ぎるとフレームに収めるのが難しいので、少し引いておいた方が無難かもしれない。



DATA

焦点距離 500mm
 撮影モード フレキシブルAE 絞り F7.1
 シャッター速度 1/4000秒 ISO 1250
 WB 太陽光 撮影地 愛知県

冬の午前中の光はやわらかく、カワセミの身体を美しく目立たせてくれる。この美しい姿に魅了され、野鳥撮影にはまると人は多い。

背中のコバルトブルーを取り入れたい

カワセミから野鳥撮影を始める人は多いと思う。カワセミの美しい身体の色だが、構造色というもので、光の角度や色温度によって違って見える。朝・夕の光ではきれいなエメラルドグリーンに見えることが多く、昼近くや逆光では黒っぽく見える。順光や曇りの日に撮影すれば、大体「青いカワセミ」に撮れるはず。背中のコバルトブルーは常に美しいので画面にはぜひ取り入れたい。カワセミの魅力は水中にダイビングして魚を捕るところ。機材の進化で撮れる確率は上がっているはずなので、ぜひ挑戦してほしい。



春はカワセミたちの恋の季節。枝に止まるカワセミを撮影しているともう1羽が現れて求愛給餌をしてくれた。

DATA

焦点距離 700mm 撮影モード フレキシブルAE 絞り F6.3
 シャッター速度 1/1250秒 ISO 4000 WB オート 撮影地 静岡県



最新のミラーレス機は高感度ノイズにも強いし、AF性能も大幅に向上しているので、難易度は下がった。飛び込み&飛び出しは1/4000秒以上が必要になる。

DATA

焦点距離 800mm (35mm判換算) 撮影モード 絞り優先AE 絞り F10
 シャッター速度 1/4000秒 ISO 2000 WB 太陽光 撮影地 愛知県

撮影月・場所ガイド

撮影難易度 ★★★★★

【撮影月】1年中。北海道では冬期はまれ。

【撮影場所】小魚が生息する場所。池・川・水路など。

【生態の特徴】小魚が生息する川や池ならほとんど見ることができる。長く鋭いくちばしとずんぐりした身体、赤く短い足が特徴。雄はくちばしが黒く、雌は下くちばしが赤い。

【注意点】人馴れしていない場所では非常に警戒心が強いので、よく観察することが重要。ブラインドや車内からだと撮影しやすい。