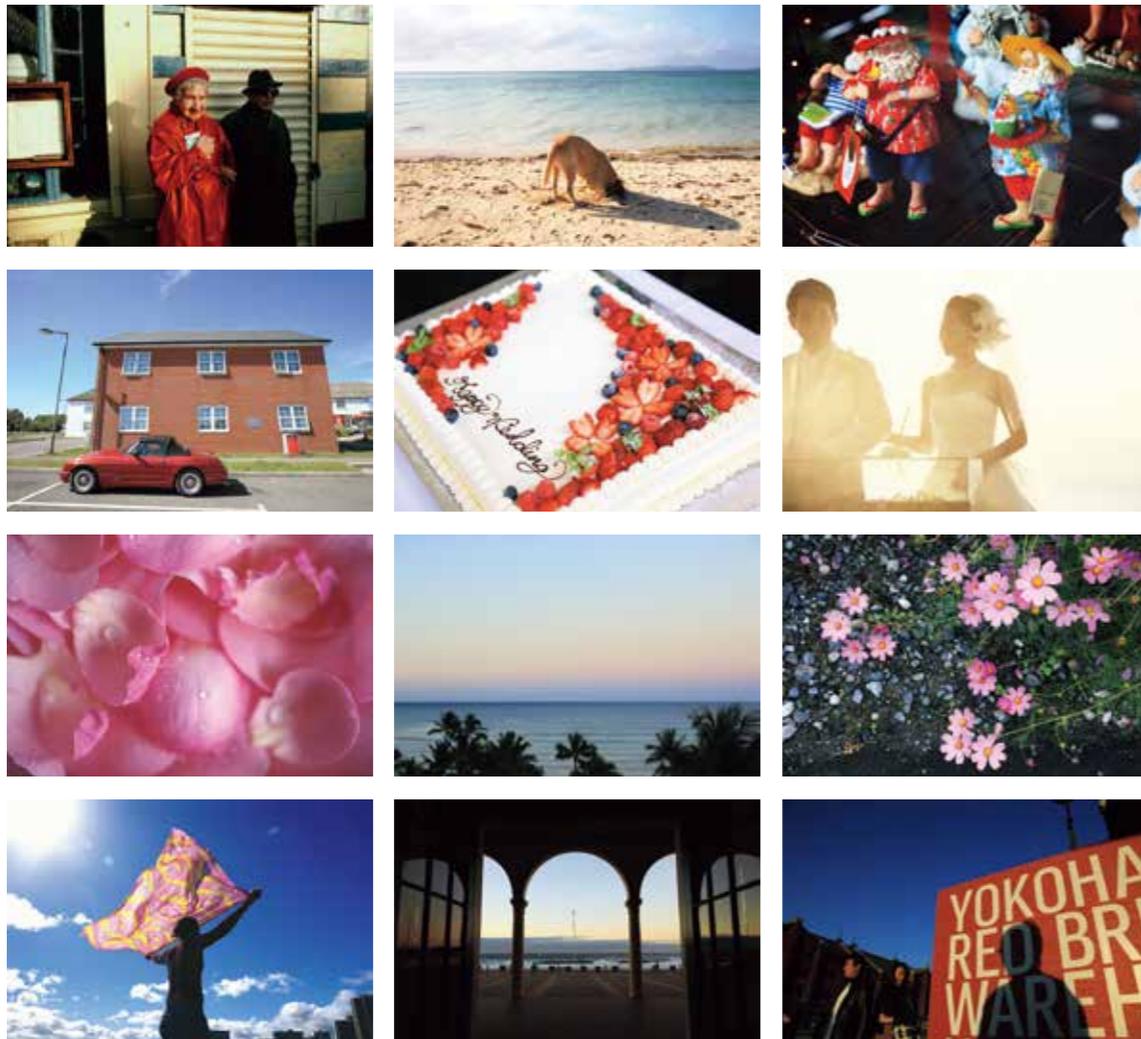


## はじめに

私はレンズ1本(24-105mm)でほとんどの写真を撮っています!



写真を撮るにあたって考えるべきは、まずカメラやレンズなどの機材選び、そしてその操作方法などがあります。最近のカメラにはたくさんの機能があり便利ですが、それらをなかなか使いこなせない、またはどんなことができるのか把握できていない方も多いのではないのでしょうか？

特にレンズに関しては「たくさん種類があり過ぎて、何を使ったらいいのか分からない」と思います。撮影テクニックについても同じで、書店へ行けばた

くさんの教則本があり、ページをめくればいろんな数値や専門用語が並ぶ……。カメラの機能が進化し、情報が溢れかえる今、真面目に取り組もうとすればするほど、写真を撮ることのハードルが上がってしまうのです。

そこで本書では「レンズ1本で、ほとんどの写真を撮る」ことを目的に作例と作品写真を多く掲載し、撮影のポイントは次の3つに絞りました。その3つのポイントとは……。

1. レンズは[24-105mm標準ズーム]1本のみで撮る。
2. 撮影モードは[絞り優先AE]のみを使う。
3. 露出(明暗)の調整は[露出補正]のみでする。

レンズ交換をしたり、複雑な機能を使いこなしたりする必要はありません。

私がある海外取材で撮影した写真のデータを調べると、なんと約90%が【24-105mm標準ズーム】レンズで撮影したものでした。撮影モードも【絞り優先AE】以外はほとんど使いません。明暗の調整は適材適所で【露出補正】を使います。プロ歴35

年超の私でもこの3つだけでほとんど撮っていることに気づいたのです。

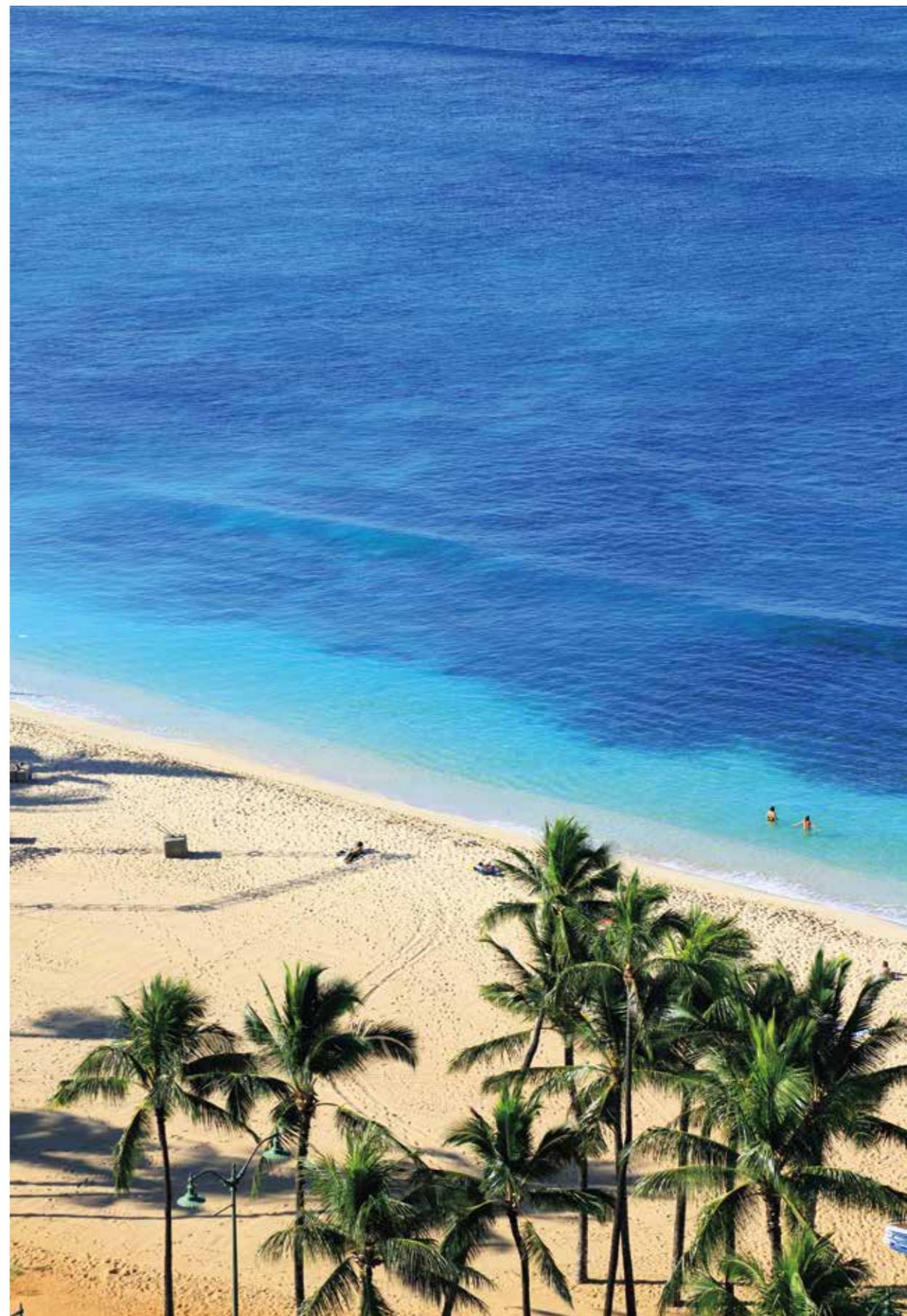
たくさんの機材や機能に縛られてストレスを感じながら撮影するよりも、この3つを使いこなすストレスフリーで楽しく撮れば、写真が良くなるのは明らかだと思います。ぜひ、この3つのポイントをマスターしてカッコいい写真を撮ってください。

# 105mm | F11 | $\pm 0$

中望遠の縦位置画角で風景を切り取ろう。

## ベランダから見たビーチ

ベランダから見たビーチがきれいだった。まだ午前中だったせいか、人もまばらでシャッターチャンスだと思って撮った。画面上に水平線を入れると海の広大さが途切れるので入れない絵作りにした。レタッチは不自然にならない程度に色調と彩度を上げて、海の色を強調した。





### 友人の結婚式

友人の結婚式に招待された。自然光が多く差し込む海辺の明るい式場だった。式場のカメラマンが撮らないような写真を狙った。強い逆光で難しい条件だったが、2人がシルエットにならず、かつ画面右下に微かだが水平線が写ってくれたのがよかった。

強い逆光時の露出は慎重に。

105mm | F4.5 | +1/3

105mm | F4 | -1/3

背景を活かした記念写真を撮ってみよう。

### 七五三の女の子

友人の女の娘さんの七五三での記念写真。雨天だったので神社の回廊で撮った。一人での記念写真と家族写真を撮り終えた後だったのでリラックスした普段の表情が撮れた。望遠画角のアップばかりではなく、少し背景に溶け込んだ写真も撮ってみよう。



28mm | F6.3 | -2/3

スナップ撮影は理由よりも“勘”が大切だ。



#### 食器をさげるウエイтрレス

美術館の屋上から海を撮っていたらウエイтрレスが来た。「きれいな海が見える場所だったのでこのような引きの風景写真のような絵作りをした」などという理由は後付けて、撮った時はほとんど“勘”だ。スナップではこのような“勘”が大事になってくる。考えるよりも、体が反応して撮った写真は面白い。

105mm | F4 | +1

料理写真は美味しそうに見えることが基本。

### グラスに入った前菜

友人の結婚式で配膳される前の前菜料理を発見した。とてもきれいだったので、自然光を活かして撮った。料理撮影の基本は美味しそうに見えること。したがって、露出は明るめが基本だ。





### 西日の当たったカラーの花

- 花の中央部に
- 絞ってパンフォーカスに
- マイナス補正してアンダーに

カメラを傾けて「く」の字に。こうすることで画面に動きができる。壁などを背景にしてシンプルな絵作りをする。

千葉県・浦安市・自宅の居間 | 105mm | 1/500 | F8 | -1・1/3 | ISO100 | 三脚



### 走り去る少女

- 追尾AFで少女に
- 開放近くで背景をボカす
- 影を黒く写したいのでアンダーに

路面の反射が強いのでそれほどマイナス補正しなくてもいい。画面下に伸びた影を入れる。少女がいいフォームでかつ、人物同士が重ならないタイミングで撮影。

神奈川県・横浜市・赤レンガ倉庫前 | 105mm | 1/6400 | F4.5 | -1/3 | ISO200



### 看板に映る影

- 看板の「B」の文字に
- 絞ってパンフォーカスに
- マイナス補正してアンダーに

オレンジ色に対して補色となる青空を活かした絵作りをする。画面左側に人が通る度に5、6枚ほど撮影した。

神奈川県・横浜市・赤レンガ倉庫前 | 24mm | 1/400 | F11 | -2/3 | ISO200



### カウガールたちの影

- 画面右の影に
- 絞ってパンフォーカスに
- マイナス補正してアンダーに

三人の影をバランスよく配置する。影は形だけで表情は写らないので、鑑賞者の想像力を刺激できる。そんなイメージが膨らむ写真を目指してほしい。

アメリカ・テキサス州・ストックヤード | 28mm | 1/250 | F8 | -1 | ISO400



### ビルのクレバスを歩く女性

- ビルの1階のアーチに
- 絞ってパンフォーカスに
- マイナス補正して左右のビルを黒くする

周りと地面を黒くした逆トンネル構図。人物が背景の壁に来るまで待って、足が「ハ」の形になったら撮る。

イタリア・ローマ・場所不明 | 28mm | 1/500 | F11 | -2/3 | ISO100



写真の上達方法の1つに「旅」がある。旅先で起こる予想外な出来事から刺激を受けて感情が高ぶり、感性に磨きがかかって面白い写真が撮れるというわけだ。注意点は“冷静に撮る”ことだと思う。具体的にはいつもよりも画角を狭くして撮るのがおすすめ。「せっかくだからとあれもこれも撮ろう」と欲張ると、情報過多の間延びした写真になってしまう。理想は、普段自分の街を撮っているような感覚で旅先でも撮ること。あくまで、その地を自分の目で見てどう感じたかが大事なので、世界遺産などの名所は記念写真にとどめて、自分だけの“私遺産”を見つけてほしい。機材も軽い方がいいので、欲張らずに24-105mmのレンズ1本だけで撮ってみよう。それから、重要なのは体調の管理。私の経験では食べ過ぎないことが一番大切だと思う。

東京都・羽田空港出発ロビー  
105mm | 1/320 | F7.1 | -1/3 | ISO250



50mm | F4 | -1

猫と一緒に遊びながら、スナップ感覚で気楽に撮ろう。

### たたずむ猫

友人の可愛い猫「平蔵」を撮りに伺った。私と猫だけにしてもらい撮影をした。最初はお互いに緊張していたが、馴れ始めたらこのような面白い表情をしてくれた。気持ちとしてはスナップのロケハンだと思って気楽に撮ろう。こちらが緊張していたら猫も緊張してしまう。

## Point 01 24-105mm レンズを使う

一般的に標準域といわれる24-105mmの画角の魅力は、人間の視界に自然と入ってくる範囲が写ること。

20mm以下の広角や200mmほどの望遠になると、肉眼では見えない世界になりそれはそれで面白いが、ある意味不自然な画になってしまう。

24-105mmレンズの、目で見た景色をそのまま切り取れる感覚はとても撮影しやすく、写真を見る側にも臨場感や共感を与えやすいというメリットがある。

### 焦点距離（画角）決めるときのポイント

撮影するときの焦点距離（画角）の決め方はシーンによってさまざまだが、被写体によって私なりに大体の目安がある。例えば、ポートレートを撮るときは、24-105mmレンズの望遠端いっぱいくらいにすると、市場でポートレートレンズと呼ばれる中望遠の画角になる。絞り値はなるべく開放（F4）にして、背景をボカすのがポイントだ。風景の場合は、逆に24～28mmの広角側で広い範囲をとらえつつ、絞りは絞ってパンフォーカスにして撮ることが多い。これはあくまで基本なので、もう少し寄りたい場合は35mm

や50mmにして自分がじっくりくる画角を探してみよう。被写体を見つけて、ファインダーを覗いてから大幅にズームリングを動かして画角を決める方は多いと思うが、それはあまりおすすめしない。その作業をしているうちに、目で見て撮りたいと感じたイメージが薄れてしまうからだ。大切なのは、被写体を見た瞬間に画角を判断して、ファインダーを覗く前に焦点距離を合わせること。そのために焦点距離別の写りを想像できるようになることが重要だ。P.132-133を参考にイメージトレーニングしておこう。



### 空間全体からクローズアップまで幅広く対応

作例写真を見れば一目瞭然だが、24mmの画角では部屋の様子も分かるほどかなり広い範囲まで写る。一方105mmの画角では、花瓶に活けた花に特化して切り取ることができる。1本でここまで幅広い表現が可能なので、さまざまなシーンに対応でき重宝している。

### レンズの最短撮影距離を知る

最短撮影距離とは、そのレンズで被写体にピントが合う最も近い距離のこと。この距離よりも被写体に近づいてしまうと、ピントが合わずAF（オートフォーカス）の場合はシャッターが切れないので注意が必要だ。私が愛用しているキヤノンのEF24-105mm F4L IS USMの最短撮影距離は0.45m（各メーカーのレンズによって最短撮影距離は異なる）。下の2点の作例は、どちらも被写体とレンズの距離は0.45mだが、焦点距離24mmと105mmでは写りに大きな違いが出るのが分かるだろう。

に大きな違いが出るのが分かるだろう。

私がこの最短撮影距離を意識して撮影する場合は、主に背景をなるべくボカしたい場合だ。レンズの仕組みとして、焦点距離が長く、被写体との距離が短いほどボケやすい。なので被写体に特化したスティルライフ撮影などでは、焦点距離を105mmにして、最短撮影距離でピントを合わせる。そこから画角を広角側に広くしたい時には、ズームリングで焦点距離を変化させていくのがおすすめだ。



最短撮影距離の広角端24mmで撮影  
マクロ域の最短撮影距離で撮っても24mmの画角では広い範囲が撮れる。広角レンズ特有の画面の歪みもあるので注意が必要だ。



最短撮影距離の望遠端105mmで撮影  
105mm画角では簡易的な100mmマクロとして使える。通常の撮影でこれくらい被写体に寄れば問題ないだろう。

## Point 03 レタッチを行う(1)

私は撮影した写真のレタッチは必ず自分でするようにしている。

その理由は2つあり、1つはトーンを統一するため。もう1つはイメージを表現するためだ。

人間の視覚は目に映ったものの形よりも先に色を認識する仕組みになっているので、

写真の色味はとても重要であり、被写体の印象に大きく関わってくる。

過度な加工は避け、あくまで自分が見た印象を再現する目的で調整することが大切だ。

### 色調(トーン)を決めるときのポイント

私が必ずレタッチを行う一番の理由は、作品のトーンを統一するためだ。例えば、ハワイへ行って撮影してきた作品をセレクトしてまとめる場合、海の青さや花の鮮やかな色など、現地の光の中で感じた印象を頼りに全体の色合いをそろえていく。1本の映画の中でどのシーンも露出がそろっているように、写真もまとめて見たときにトーンが統一されている方が一体感が出て、作品の完成度も高まるし自分の作風にもつながると思う。

調整を行うときのコツは、全体をバランスよく整えることだ。写真を暗くしたいときには全体の明るさを下げるのではなく、色の明度を1色ずつ画像の変化を見ながら調整していく。赤色を強調したい場合などでも、赤(R)の値だけを上げるのではなく、ブルー(B)を下げて赤が目立つようにするなど、色の相互関係を理解して調整することが重要だ。調整のし過ぎは被写体の魅力を損なってしまうので慎重に作業していこう。



濃い



標準



薄い



完成形

#### 色調(トーン)

レタッチなしでは肉眼で見た印象に近いが、紅葉の写真としては色が薄い。ブルー(B)を下げて赤色を濃くし、彩度とコントラストを強くして仕上げた。

### コントラストを決めるときのポイント

コントラストを強めることも私の作風には重要だ。淡い雰囲気よりも、色が濃くハッキリとした写りの方が好みなため、隠し味的な感じでレタッチの最後にコントラストを少し強める。特に曇りの日は光がフラットでメリハリのない写真になってしまうので、コントラストを強めてノーマルな写りに近づけている。逆に真夏のカンカン照りの中で撮影した場合などには、始めからコントラストがつき過ぎてしまうので、少し弱めることでイメージ通りになることもある。

今時の写真の流行りからか、コントラストが強く彩度も高過ぎる写真をよく目にする。コンセプトに合っているならビビッドな写真も良いと思うが、ただ写真を派手にするために調整するのはおすすめしない。レタッチを重ねていると、適正な仕上がりが分からなくなってしまうことも多いので、そういうときは抑え気味にすることを意識したり、お手本にする写真と見比べたりながら慎重に調整していくと失敗が少なくなるだろう。



弱い



標準



強い



完成形

#### コントラスト

コントラストを強めると白がより白く、黒もより黒くなり色も濃くなっていく。作例のように空を青く強調したいときに効果的だ。



## Point 05 写真上達のために心掛けること

幼いころからさまざまな分野のアート作品に触れてきたことが、今の私の作風につながっている。これまで、どのようなものに影響を受け、どのように考え自身の表現をつくってきたのか。その軌跡を辿りながら、写真上達のための心構えと撮影方法についてお伝えしよう。

(構成=伊澤美花/写真=こいけちくさ)

### 始まりは物語や音楽、風を感じる写真への憧れ。

私が表現として初めて興味をもったのは絵画でした。幼少期から描くことが好きで、牛乳屋だった実家の広いコンクリートの床一面をキャンバスにして、夢中でチョークを走らせたものです。それから、デザイン系の高校に進んだ私が出合ったのは映画。アラン・ドロン主演の『太陽がいっぱい』を見て、ハラハラドキドキ、最後のワンカットに感動して、こんな表現があるのかと完全に魅了されました。それをきっかけに映画の学校に進学したのですが、私はチームプレーが苦手で、高校のころに少し授業で習ったカメラを生かしてスチール撮影を担当するようになったのです。1つのチームにはとどまらず、いろんなところを歩き来して、映画のシーンを写し取っていく。流れて行ってしまいう映像をすくい上げると、その物語の印象とは違う一瞬が写ったり、これはどういうシーンなのだろうと、見る人の興

味をそそる1枚になったり。動画よりも情報量が少ないからこそ、いろいろなことを想像させる“写真”の力や可能性に気づかせてくれたのは、少し天邪鬼だった私が「みんなと一緒に」の行動を避けるために取り組んだスチール写真だったのです。

そんなスチール写真の面白さを知った私の好きな映画は、



リバイバル上映で見た『アラビアのロレンス』(1962)のパフレット



現在の作風につながる浅井慎平写真集『WINDS COLLECTION』(1983)

映像が素晴らしいものばかり。『アラビアのロレンス』、『2001年宇宙の旅』、『卒業』などなど、10代はあらゆるジャンルの作品を、年間1000本くらいは見ていました。思えば私の今の写真は、そのころ触れた映像にとっても影響を受けていると思うのです。ある風景を目の前にしたときに「いつか見たあの映画のようなシーンを撮りたい」と、無意識に頭の中で引き出しが開いて、自分が撮りたい理想の画が浮かんでくる。そんな、1枚でその空間に流れる音楽や前後のストーリーを想像させるスチール写真のような作品を撮ることが、私の根本にあるテーマなのかもしれません。

写真に対して最初にインスピレーションを得たのは、浅井慎平さんの『WINDS COLLECTION』。タイトルの通り、レンズの向こうに流れる“風”を写したようなアーティスティックな写真集で、ドキュメンタリー写真が全盛の当時としては斬新なテーマ設定と、被写体に頼らない表現のスタイルに憧れました。もちろん、歴史的な出来事や社会の実情を記録した写真はとても価値があると思います。でも、戦後の1960～70年代に海外の映画や音楽に触れながら青春時代を過ごした私にとっては、浅井さんの写し出す世界の方がリアルで、心に寄り添う写真だったのです。それからはその写真集を何度も見て、光やアングル、使っているレンズなどを分析し、自分で撮ってみて結果を見比べての繰り返し。そうしてたどり着いたのは、完全なコピーではなく、自信をもって好きだといえる自分なりの表現でした。私は、何からも影響を受けずにいいものを生み出すなんて不可能だと思っています。先人がやってきたことを受け継ぎ、アップデートして螺旋階段のように表現の探求は続いていく。写真が思うように撮れないと悩んでいる方は、まずお手本にする作家や作品を探してみてもいいでしょうか。

### 限定された視野の中で新しい発見と出会う。

撮影をする上で気をつけることの基本は健康に注意すること。どんなにいい瞬間に巡り合っても、そのときの自分のコンディションが悪かったら、チャンスをものにすることはできませんからね。あとは、なるべく機材を軽くすることです。この本のテーマでもありますが、基本的には24～105mmの標準ズームレンズ1本とボディ1台だけで出かけることがほとんど。その理由は2つあって、1つはなるべく身軽でいるためです。特にスナップは街中を軽快に歩き回れる方が被写体と出会う確率も上がるでしょう。もう1つは、レンズが多くなると無意識に自分の足で撮らなくなってしまうからです。あれも撮りたい、これも撮りたいと欲張って何本もレンズを持って行ってしまおうと、結局視点が定まらず何を撮っていいかわからない状態になりがち。人間の目で見える範囲に近い24～105mmのレンズだけに絞って被写体を探して、あとは自分が近づいたり離れたりすれば、私の場合、大体のものは撮ることができます。制約を設けるということは重要で、限られた範囲で集中すると普通は見落としてしまうようなことにも気づけるし、その方がいい写真が撮れるのです。なので、普段から標準ズームレンズに限らず、レンズを1本だけ持って街を撮る練習をするといいかもかもしれません。例えば、今日は望遠レンズだけとか、広角レンズだけとか。もちろん撮れな



愛用のカメラ EOS 5D Mark III と EF24-105mm F4L IS USM を手に