CONTENTS

はじめに …… 002
本書の使い方／本書連動のサポート動画の視聴方法 …… 010

pre-production

chapter 01 動画制作の企画書づくり&調査 …… 011

section 1 動画制作の流れを知る …… 012
映像の難易度は構成によって決まる
企画と構成のための時間と労力を惜しまない

section 2 伝わる企画書のポイント …… 014
動画制作には企画書が重要／「3T」を明確にする
動画制作の「5W2H＋1T」／企画書（案）の実例

section 3 企画にそって下調べをする …… 018
下調べに先入観は禁物／調査シートを作成する

column 動画はなぜ動くのか …… 020

chapter 02 動画作品の構成づくり …… 021

section 1 ストーリーのある構成を考える …… 022
構成は引き算の思考法で考える／付箋を使って構成をまとめる
付箋（ポストイット）を使った構成案の整理法

section 2 文章の書き方に学ぶストーリーづくり …… 024
四部からなる「起承転結」／動画に多く用いられる三幕構成

section 3 わかりやすい構成案のつくり方 …… 026
三幕構成を用いた3つのパターン／構成案を完成させる

column 脚本、シナリオ、台本？ …… 030

chapter 03 撮影台本とナレーション原稿づくり …… 031

section 1 構成案から撮影台本を作成する …… 032
台本は撮影の設計図／ロケハンと撮影サイズ

section 2 ナレーション原稿を作成する …… 034
ナレーション原稿を書くためのポイント① わかりやすい表現
② 簡単な表現に／③ 間違いやすい言葉／ナレーション原稿の実例

section 3 画コンテを描く …… 038
コンテの種類／台本からコンテへ

column わかりやすい画コンテの描き方 …… 040

production

chapter 04 撮影／映像の技術的な基礎 …… 041

section 1 動画撮影のできるカメラの長所と短所 …… 042
ビデオカメラ／一眼レフカメラ・ミラーレス一眼カメラ／コンパクトデジタルカメラ
アクションカメラ・ウェアラブルカメラ／スマートフォン

section 2 撮影の基礎知識 …… 044
ビデオカメラのしくみ／レンズの焦点距離と画角の関係
焦点距離による画角の違い／センサーサイズと画角の違い
単焦点レンズとズームレンズ／露出を決める3要素
色温度とホワイトバランス／絞りの役割
ISO感度を使って露出調整する／ボケをコントロールする方法
パースペクティブ（遠近感）と圧縮効果

section 3 フレームレート、動画サイズとはなにか？ …… 050
動画の原理はパラパラ漫画／代表的なフレームレート数
フレームレートとシャッタースピードの関係
動画撮影に必須の「NDフィルター」
画面がチカチカするフリッカー対策／動画の解像度とアスペクト比
動画サイズ（解像度）とは？／画面の縦横比「アスペクト比」

column カメラ以外に必要な機材 …… 054

chapter 05 撮影／カメラワークの基本 …… 055

section 1 ポジションとアングル、撮影サイズ …… 056
アイレベル&水平アングル以外には“意味”が生じる
カメラポジションの実例／カメラアングルの実例
ポジション&アングルの演出効果／撮影サイズ

section 2 フィックスショットとパン、そしてズーム …… 060
フィックスショット／パン・ティルトとは／状況説明のパン
トランジション的なパン／フォローパン
パンのカメラの構え方／ズームイン・ズームアウト
移動撮影の方法（ドリー／トラック／クレーン）

column 業務用ズームレンズの3リングと左手 …… 066

chapter 06 撮影／編集で困らないための撮影 …… 067
section 1 イマジナリーラインを意識する …… 068
イマジナリーライン（想定線）とは／イマジナリーラインを超える方法
section 2 ジャンプカットと、それを回避する方法 …… 070
ジャンプカットがもたらす効果
サイズ・ポジション・アングルが似たカットはつながらない
20%ルールと30度ルール
section 3 メリハリのある動画にするもうひとつのルール …… 072
構図のラインを意識する／クロス編集の実例
column 撮影台本と香盤表 …… 074

chapter 07 撮影／ストーリーを意識した撮影 …… 075
section 1 頭の中で作文しながら撮影する …… 076
1シーン3カット構成（七五三の法則）／5W1Hを意識した作文的撮影
section 2 スムーズなカットがえと場面転換 …… 078
アクションカットとマッチカット
カットがえと場面転換におけるその他のカメラワーク
section 3 舞台セオリー「ディーンの法則」を活用する …… 082
「ディーンの法則」をCM撮影に活用する
歌舞伎や絵画に見る「ディーンの法則」
column カメラは回っていたか!? …… 084

chapter 08 録音／映像を支える音声収録 …… 085
section 1 録音の基礎知識Ⅰ …… 086
動画における音声の重要性／見えない「音」を可視化する
音源には要素が3つある／動画録音の種類「同時録音」と「別録り」
デジタル音声の原理／デシベル（dB）と音量比について
section 2 録音の基礎知識Ⅱ …… 090
ダイナミック型とコンデンサー型、ふたつのマイク
主なマイクの種類／マイクの指向性を理解する
section 3 クリアな録音のために …… 092
テクニック的にノイズを減らす「オンマイク」と「オフマイク」
マイクの「S/N比」を考える／風の音などのノイズを避ける
収録環境を整える／技術的にノイズを減らす方法
録音の基本動作（マイキング）のコツ
section 4 インタビューの収録 …… 096
インタビューでのサイズ、アングルの注意点
インタビュー収録のポイント
インタビュー収録の事前準備と収録時の注意点
section 5 ナレーションの録音～宅録～ …… 100
自分で動画にナレーションを入れる
ナレーション録音で注意すること／「宅録」の環境を整える
自宅に簡単な録音スタジオをつくる方法
column ガンマイクと隠しマイク …… 102

chapter 09 ライティング／光の知識と実践技術 …… 103
section 1 なぜ、ライティングするのか? …… 104
光源の演色性／ライティングの役割
section 2 硬い光と柔らかい光 …… 106
ライティングの4つの要素／点光源と面光源
光の方向性（ライト・ポジション）
方向性に関係しないライティング
section 3 基本の3灯ライティング …… 110
照明の第一歩は3灯ライティング
section 4 屋内のライティング …… 112
現場にある光を活かしたライティング
column キャッチライトのススメ …… 114

CONTENTS 目次

post-production

chapter 10 編集／映像編集の基本と事前準備 …… 115

section 1 動画編集とはなにか？　動画編集を始める前に …… 116
ポストプロダクションの最終段階／動画編集前の準備
データ収集、作成時に知っておきたいこと
映像編集に使うアプリケーション

section 2 映像編集のワークフローと用語解説 …… 120
映像編集の用語解説／放送・映像の用語解説

chapter 11 編集／映像的演出とつなぎの基礎知識 …… 125

section 1 編集のセオリー …… 126
編集の目的（撮りっぱなしではいけない理由）
イメージの強調（わかりやすく伝える）

section 2 編集の基本はカットつなぎ …… 128
編集の基本原理 モンタージュ／編集の基本原理 クレショフ効果

section 3 映像文法をふまえた作文的編集 …… 130
「銀ースタジオショップ」のVP

section 4 カットつなぎと場面転換による編集 …… 134
クロスカット／アクションカット／カットアウェイ／ジャンプカット／マッチカット
スマッシュカット／インビジブルカット／繰り返し編集／ディゾルブ（オーバーラップ）
フェードインとフェードアウト／アイリス／ワイプ

column 被写体はどちらに動く？ …… 136

chapter 12 編集／音声の編集 …… 137

section 1 音声編集の基本ステップ …… 138
音声モニターのスピーカー、ヘッドホン／音声のレベルを調整する
音声のボリューム調整／ノイズの除去／音のつながりを調整する
手軽に使えるオーディオ・トランジション

section 2 もう一歩進んだ音声編集 …… 144
キーフレームによる音量調整
コンプレッサー＋キーフレームによる音量調整
映像と音声クリップの同期の方法

section 3 音声の仕上げ …… 148
ハイパスでスッキリとした音質に／BGMは終わり方が大切

chapter 13 編集／テロップとタイトル …… 151

section 1 伝わるテロップのつくり方 …… 152
テロップ作成のポイント／テロップの出し入れのタイミング
テロップの表示時間

section 2 印象的なタイトルのつくり方 …… 156
タイトルのヒナ型を使う／自分のオリジナルのタイトルを作成する

chapter 14 編集／カラーグレーディングの基本 …… 161

section 1 カラーグレーディングの環境づくり …… 162
カラーグレーディングとはなにか
実際の色に忠実なカラーを表示するために
カラースペースとはなにか

section 2 カラーグレーディングの第一歩 …… 164
プライマリーの手順／ビデオスコープの見方
基本のツールはカラーホイール／プライマリー処理の実際

section 3 色の演出・セカンダリー …… 168
カラー調整の範囲を作成する「ウィンドウ」
クオリファイアーでキーイング／HSLカーブを使いこなす

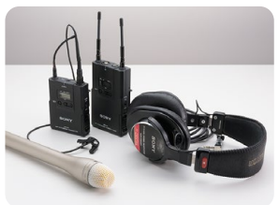
chapter 15 編集／納品先メディアと書き出し …… 175

section 1 動画の公開、上映方法 …… 176
動画を公開、上映、配信する
YouTubeに「チャンネルを作成」する①②

section 2 動画の納品形態とデータ書き出し …… 180
デジタルデータで完成動画を納品する
パソコン用動画再生アプリケーション／動画データ書き出しの手順
DVD、Blu-rayのマスターデータを書き出す
Webのアップロード用データ／納品するメディアとダウンロード方式

column DaVinci ResolveのUIとファイルの読み込み …… 184

動画撮影の現場用語集 …… 186
INDEX …… 189
参考文献 …… 191



chapter 01 pre-production 動画制作の企画書づくり&調査

section 1

動画制作の流れを知る

動画を制作するにあたり、なにから手をつけたらいいのかわからない。そういう初心者の方は少なくありません。とりあえず画になる映像を撮影すればなんとかなるだろうという安易な考え方では、良い動画は作れません。まずは動画制作の流れを解説します。

動画制作にあたり、まず最初に心に刻んでほしいのが、「動画制作は“文章力”」だということです。
動画づくりに文章力とは、意外に感じるかもしれません。しかし、商品やサービスを解説する動画や、企業VP（ビデオパッケージ）のように会社、店舗、製品などのプロモーション動画をつくろうとする場合には、視聴者に伝えたい訴求ポイントを手短に語りながら、どのように見せるのか工夫が必要になってきます。つまり、効果的に見せるストーリー（展開）が必要になります。
ここで言う文章力というのは、小説や詩のような美しい文章を書くということではなく、動画を構成するための文章・構成力という意味です。思いつくままダラダラと文章を書いてしまって結局なにが言いたいのかわからない、そんな経験が誰にもあるのではないでしょうか。手紙や小論文なら、書き直しができますが、動画の場合には、必要な画や音を収録していなければ、あとでの修正は困難なものになります。
「きれいでカッコイイ映像がたくさん撮れた♪　さあ、編集をしよう！」…「あれっ？　引き（ロング）の画って撮ってなかったか！？」「同じ向きの画ばっかりだ。ぜんぜん画がつならがらない…」。
なぜ、このような失敗をしてしまうのでしょう。それは、動画制作の作業配分が“逆さま”だからです。動画をつくろうとするとき、いきなりカメラを回し始めたくなる気持ちは理解できますが、まずは腰を据えて、下準備ともいえるプリプロダクションで、じっくり内容を詰めてからスタートしなければなりません。
動画制作のフローは、下図のようにプリプロダクション、プロダクション、ポストプロダクションと、大きく3つの工程に分けられます。
動画制作の初心者がつまづくのは、このワークフローのプリプロダクションの段階を軽視した結果だと言えます。

動画制作のワークフロー

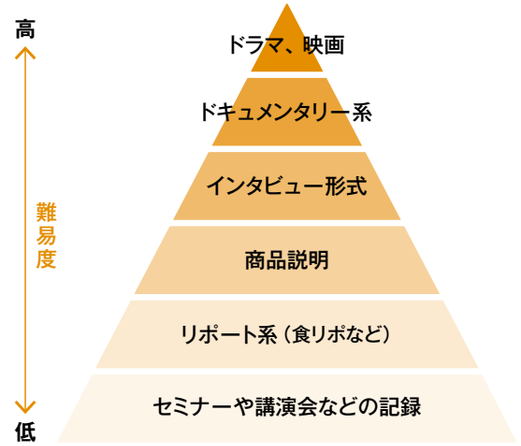
プリプロダクション（下準備）
- 企画書（提案書）作成／構成案／予算表作成
- 台本、ナレーション原稿の作成
- スタッフやキャストの手配
- ロケーションハンティング
- 全体スケジュールの作成

プロダクション（制作）
- 映像撮影
- 編集用素材（デザイン、イラスト、写真、モーショングラフィック）の作成・収集
- CG素材作成
- 音楽作成

ポストプロダクション（仕上げ）
- 映像編集／カラーグレーディング
- プレビューの提出と修正／ナレーションの収録
- MA（マルチオーディオ）／音声の整音と編集
- 納品（データ、DVDなど）

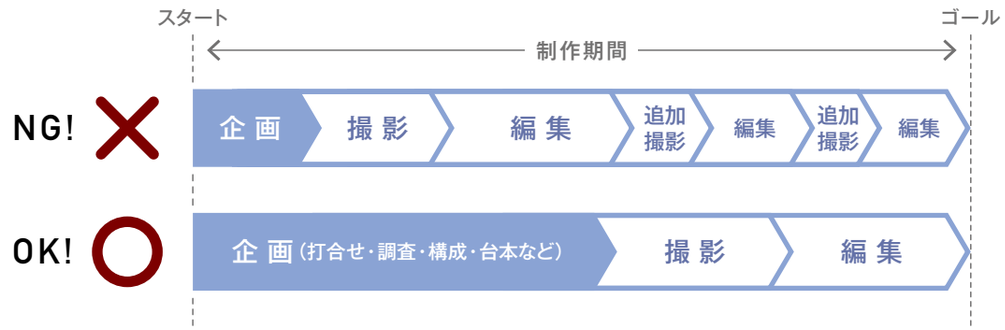
映像の難易度は構成によって決まる

動画コンテンツには、さまざまな形式があります。
動画制作の難易度は、映画やドラマ、ドキュメンタリー、インタビュー、記録動画など、その形式によって違ってきます。たとえばセミナーや講演会などの記録動画であれば、タイムスケジュールが分かっていれば、講演内容は講演者任せですから、あらためて内容や構成を考えたりする必要がないので、目前で行われているセミナーなどの様子を淡々と収録し、編集作業では不要な部分をカットするだけで完成します。スチル撮影技術の延長で作れるWeb用イメージ動画なども、難易度は記録動画と同程度と言えます。
しかし、商品やサービスなどを紹介する動画やストーリーのあるドラマ・映画は、構成や台本（シナリオ）が必要になってくるので、当然ですが難易度は高くなります。複数の映像素材（動画や写真、イラストや図）を並べ替えたり、つないだりすることでストーリーを展開します。その流れを自然に見せるためには、綿密に練られた構成や台本が必要不可欠です。



ドラマ撮影などでは、役者のセリフや動き、場面の設定、ときにはカメラの動きまでを指定した台本（シナリオ）が必要なのは常識ですが、動画制作にも、ドラマなどとは少し違った形でのシナリオ（構成案・撮影台本）が必要です。

企画と構成のための時間と労力を惜しまない



ストーリーのある動画制作でつまづく最大の原因は、画づくりを先に考えてしまい、全体の流れや構成を後回しにしてしまうことです。撮影や編集に重きを置き過ぎて、実際に撮影に入る前のプランを練る準備期間である「企画」に時間をかけないために、撮りこぼしたカットが出てきたり、構成がまとまらず、編集作業で苦労することになってしまいます。つまり制作期間における時間や労力の配分が、逆になっているのです。
企業VPなどの制作にあたっては、撮影する前に、打合せや企画立案、取材・調査、構成、台本、ナレーション原稿の作成に十分な時間をかける必要があります。これは、撮影対象との意思疎通を円滑にしたり、完成した動画を見てもらったときに「こんなはずではなかった…」などというトラブルやクレームを発生させないためにも必要なことです。
したがって、動画制作でいちばん大切なのは、撮影そのものよりも、企画・構成の段階と言えます。そこで良い動画になるかならないかの半分以上は決まってきます。

chapter 05 production 撮影／カメラワークの基本

section 2

https://www.youtube.com/watch?v=NXulxqHE1F8

フィックスショットとパン、そしてズーム

動画撮影におけるカメラワークには、フィックス、パン、ズーム、移動撮影といったテクニックがあります。それぞれのカメラワークには特徴があり、そのテクニックによって見る人に伝わる印象や効果も変わってきます。ここでは基本のカメラワークについて紹介します。

フィックスショット

「キャメラが演技するな！」とは、黒澤明監督の有名な言葉です。つまり、演技をするのは役者であって、パンやズーム（後述）、移動撮影の多用は好ましくないというわけです。このような名言を引くまでもなく、カメラワークの基本はフィックスショットと言われてきました。

フィックスショットとはカメラを固定して撮影する技法です。ブレが生じないようにカメラは三脚に固定させるのが撮影の基本といわれてきましたが、最近では意図的に微妙な揺れ感をつくって臨場感や躍動感をだすために、あえて手持ちやジンバルといった防振装置を使って撮影する場合も増えてきました。初心者は画面が動いていないことに不安を覚えてしまい、ついついカメラを動かしたくなるものですが、画面内のものが動いていれば、それは動画ですので、しっかりとフィックスショットで画面を構成する（構図を考える）練習を積んでください。

右の写真を見てください。❶は車が行き交う交差点、❷は山手線、❸は信号待ちをする女性、❹は街区表示板です。この4つのフィックスショットをつなげただけでもストーリーが生まれ、ひとつの動画作品になります。たとえば昼下がりの都会の交差点。ここには山手線も走っている。信号待ちをする女性はなんだか楽しそうだ。ここは恵比寿一丁目なのだ。このあと……みたいに。❹のように被写体が動かない物だったとしても、最低10秒間は撮影するようにしてください。編集作業でディゾルブ（P135）などのトランジション（場面転換）効果をつけるときにクリップの前後に余白が必要だからです。

インタビューのフィックスショットではカメラを固定したままで問題ないように思われがちですが、インタビューを受ける人の中には画面から外れてしまう人もいます。そのためインタビューの場合は、インタビューされる人の頭の位置をバランスよく維持するためにカメラを頭の動きに合わせてわずかにパンさせて微調整する必要もでてきます。

パン・ティルトとは

パンは、カメラを中心に水平方向に振る（動かす、旋回させる）撮影技法です。映画の黎明期には、現在のような優秀な広角レンズが無かったため、広大な風景を見せるにはパノラマのようにカメラを左右に振って撮影する必要がありました。これが「パン」の語源です。

被写体A（始まり画）から被写体B（終わり画）にパンする場合、通常は終わり画の被写体Bのほうが重要な意味を持ちます。

パンするときには、動き始めと停止するときに注意が必要です。ジワっと動き始めて、その後は一定速、最後はジワッと止めると良いでしょう。パンの動作速度は、コンテンツの雰囲気や勢いを決める重要な“演出”でもあります。

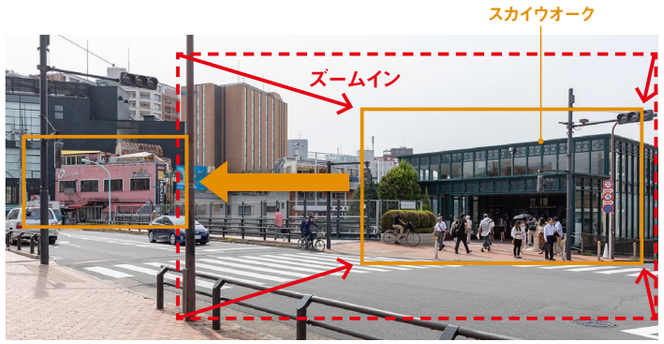
パンは情景・状況の説明や、シーンの切り替わり、動いている被写体を追いかけたりする際にも用いられます。また、ドラマや映画などでは、登場人物の視点の横移動を表現する場合などにも使われます。

カメラを振る方向は水平方向だけでなく、上下の垂直方向に振る動きもあります。上向きをティルトアップ、下向きをティルトダウンと正式には呼びますが、日本の制作現場では縦パン、パンアップ、パンダウンのほうが通りが良いようです。

カメラを下から上に振るティルトアップは高層ビルや塔など縦に長い被写体のディテールや大きさを見せたいときに用いられますが、被写体が人物であれば視聴者の感情に訴える演出をすることもできます。たとえばドラマや映画の登場人物を下から上へ写すティルトアップは、被写体の感情が豊かになるときや、気持ちの高ぶりを表現したいときなどに用いられます。反対にティルトダウンは、主に状況の結果を見せるときに使われますが、人物の場合には悲しみや悩み事といった気持ちの落ち込みを演出する際に多く使われています。

状況説明のパン

パンにはさまざまな効果がありますが、そのひとつとして、場所の様子や広さ、複数の被写体の位置関係などを見せる状況説明のパンがあります。右の写真は「スカイウォークを出て、右へ行くと○○がある」というふうに、歩いて行く道筋をパンを使って示した実例です。最初に状況や位置関係がわかる広い画からスカイウォーク出口にズームイン（P63参照）して、パンで進行方向に移動していきます。始まり画と終わり画は、どちらもフィックスショットとして成立していること、また撮影後の編集で困らないように10秒間は撮っておくことが基本です。



状況説明のパンの作例

始まり画

終わり画

chapter 07 production 撮影／ストーリーを意識した撮影

section 3

舞台セオリー「ディーンの法則」を活用する

**演劇の舞台では、主人公や敵役がどこから登場するか決まっています。
また、動画の場合も画面の位置によって固有のイメージ空間を持っているという
「ディーンの法則」と呼ばれる理論が考案されています。
この理論は意図が伝わりやすい動画をつくる上で参考になります。**

「ディーンの法則」をCM撮影に活用する

ディーンの法則はアメリカの演出学教授のアレキサンダー・ディーンが考案した舞台演出の法則で、動画や静止画における「画面の位置」によって伝わるイメージが異なるという理論です。画面の位置というのは、動画が再生されるスクリーンやモニターの画面を6分割したもので、それぞれのエリアが持つ固有のイメージ特性と効果について右図のように解説しています。

この法則は、CM映像やポスターの画面構成にも応用されています。CMでもっとも大きな効果を生む場所は右上の「意志と運命のエリア」で、ここから男の腕や商品（ビールや車、差し込む光など）を登場させると、同じものを左上から出すよりも、はるかにインパクトのある画になります。左上の「ロマンチックエリア」は、逆に優しく、しとやかな印象を与え、アクセサリーや化粧品などを女性の手で入れることで、甘く感傷的で優しいイメージを演出することができます。

中央の上下は訴求力が強いエリアで、中央上では被写体（タレントなど）が視聴者と向き合うことで対話や説得効果が生じます。中央下は最終的に製品が収まる場所で、テロップもここに入ります。右下は安定し、主張しないエリアで、情報としての建造物の名称や所在地、製品の定価などが入ります。ポスターでも企業ロゴや製品の切り抜きカットが置かれることが多い場所です。野球中継のスコアが表示されるのも、このエリアです。

左下は落ち着いた安らぎのエリアとされ、CM的には押し出しが弱いので、情報などを入れることはあまりしません。しかし、歌舞伎の舞台設備である「花道」は、このエリアに設けられています。舞台と同じ高さにある花道は、役者が出入りしたり、舞台上とは別の場面を設定できることもあり、演出上重要なエリアでもあります。

ディーンの法則

1 ロマンチックエリア	2 力強い権威あるエリア	3 意志と運命のエリア
4 静かで落ち着いた自然なエリア	5 ドラマチックなエリア	6 安定した無表情なエリア

1 **ロマンチックエリア**／優しく、甘い感傷的なエリア
2 **力強い権威あるエリア**／意思、対話、説得
3 **意志と運命のエリア**／力強く充実したコーナー。CMではもっとも重要
4 **静かで落ち着いた自然なエリア**／ひっそりとした安らぎ空間
5 **ドラマチックなエリア**／商品やテロップの提示場所
6 **安定した無表情なエリア**／事務的（情報）文字や定価を表示

左・上から中央・下へ
左上からの動きは優しさを演出する

右・上から中央・下へ
右上からの登場は強い主張を持つ

中央・上
カメラ目線で被写体が視聴者と向き合うスペース

中央・下と右・下
中央下はテロップ、右下に商品名と価格などを入れると落ち着く

歌舞伎や絵画に見る「ディーンの法則」

ディーンの法則はCMに限らず、映画やドラマをはじめ、歌舞伎などの舞台芸術にも効果的に利用されています。たとえば正義の味方やヒーローは、力強い権威あるエリアから颯爽と登場することが多く、たのもしい印象を与えます。敵役は左からひっそりとフレームインし、闘いの最中に形勢が逆転してヒーローが劣勢になると立ち位置も逆になったりします。

舞台では観客側から見て右側を上手（カミテ）、左側を下手（シモテ）と呼びますが、江戸時代からある歌舞伎では上手は支配者側（悪代官や悪徳商人など）、下手は挑戦者側（主人公や弱い立場の人など）と伝統的に決められているようです。主人公は花道を通って挑戦者側の下手から登場し、敵役は支配者側から登場します。そして、戦いや争いの結果、敵役は下手に転落し、主人公は上手に立って勝利を宣言する。これが立ち位置による表現の定石とされています。

ディーンの法則は、どこからライトを当てるのかというライティングを考える上でも参考になります。下の絵画は綿密な空間構成と光による巧みな表現を特徴とするヨハネス・フェルメールの代表作のひとつ「牛乳を注ぐ女」（左）と、それを左右反転（右）させたものです。オリジナルの絵画はディーンの法則でいうロマンチックエリアにあたる左上の窓から光が射し込んでいて優しくおだやかな印象を受けますが、左右を反転すると窓の外から喧騒が聞こえてきそうな、ざわつくような不自然さを感じるのではないでしょうか。フェルメールの現存する作品は35点ありますが、そのうちの27点が左上からの光で描かれていて、空気感を描き出す光の天才画家と評される彼がなにを描きたかったのかが推察できます。

歌舞伎十八番のひとつ「勧進帳」では、陸奥国に逃れるために強力に変装した源義経と家来の武蔵坊弁慶らの一行が花道から本舞台（安宅の関）に登場。関所では、義経を捕らえるため幕府から関守となるように命じられた富樫左衛門が部下の番卒たちとともに警戒にあたっていた

アムステルダム国立美術館 蔵

左：フェルメール作「牛乳を注ぐ女」
光が差し込む位置が左上になっており、どことなく優しさが伝わってくるのでは？
右：オリジナルを反転したもの
どこか不安定でざわつくような印象を受けるのではないでしょうか？

chapter 08 production 録音／映像を支える音声収録

section 5

ナレーションの収録 ～宅録～

ドキュメンタリー番組やYouTubeなどでは、字幕やテロップを出すコンテンツが増えていますが、伝わりやすい動画を作るには、ナレーションを効果的に活用することも大事です。

自分で動画にナレーションを入れる

「ナレーション」というのは、映画やテレビで，登場人物の心理状態や状況、情景、ストーリーなどを説明する、いわゆる「語り」です。画面には登場しない人物による語りで、いわばその世界を天上から眺めているような客観的、観察者的な立場で、ちょっと誇張すれば「天の声」とも言えるものです。かつてNHKの伝説的ドキュメンタリー番組の『プロジェクトX』などでは、俳優の田口トモロヲさんの淡々とした語り口の中にも独特のエモーショナルなフレーズが印象に残るナレーションが話題になりました。個性的な声の持ち主が、個性的な話し方で独特の世界感をつくり出すことに成功している作品も数多いわけですが、ここでは、動画制作者である本人や関係者がナレーションする場合のコツと注意するポイントを解説します。

近年、自分で作成し演奏した音楽をインターネットで配信するために、自宅で録音するいわゆる「宅録」のための高性能のマイクや録音機材が、手ごろな価格で提供されるようになってきました。かつては静音環境の問題などを含め、専用の録音スタジオでなければできないとされたナレーションも、パソコンや機材の進歩と低価格化で、気軽に自宅でもできるようになってきました。

現在インターネットのサイトを通じて、ナレーション原稿をプロの声優やアナウンサーに読んでもらうサービスを行う劇団やプロダクションも存在します。そしてその仕事を受注し、実際にナレーションを吹き込む俳優やナレーターたちの多くは、自宅に機材を揃えてそこで録音しているそうです。

ナレーション録音で注意すること

私たち動画制作者をはじめ語りのプロではない人がナレーションで注意することはなんでしょう。

ナレーションの基本は、明瞭な発音で、均一な話し方を心がけます。ナレーションは、感情を表して話すものではなく、画面に登場しない客観的な存在です。したがって淡々と語ることが大事なので、声のトーンや話すスピードもあまり高くならないよう落ち着いたトーンで早口にならないように注意します。

特に美声である必要はありませんが、明瞭な発音で、均一なスピードで丁寧に話すことが、良いナレーションのコツです。

ナレーションの注意点

- **●明瞭さ**　きちんと聞き取れる明瞭さが必要。余計な距離感を生まないためにマイクの直近（15～20㎝）で話す
- **●均一性**　特に意図がない限り、コンテンツ全体に渡って、均一な声量、トーン、速度が望ましい。マイクとの距離を一定にすると良い

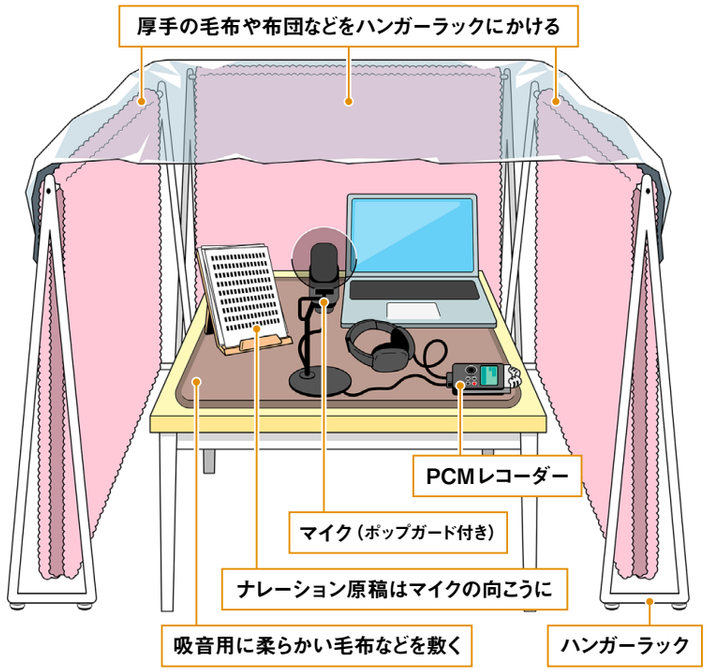
「宅録」の環境を整える

ナレーションの収録を自宅などで行う場合、もっとも注意したいのが、部屋の中で駆動音を発するエアコンや冷蔵庫、来客のチャイムや電話・Faxの呼び出し音などの雑音の発生源です。次には声の反響を抑える工夫をするなど、なるべく静かな環境で録音をすることを心がけなければなりません。そのためには、エアコンや冷蔵庫など騒音の発生源からなるべく離れたり、外部の音が侵入しない場所に録音機材をセットする、さらには外部が静かになる時間帯を選んで、たとえば深夜に録音するなどの工夫が必要になります。専用の録音スタジオを使うよりも、経費を抑えることが可能で、なにより慣れた落ち着いた環境で録音できるので、「宅録」は、おすすめです。

自宅に簡単な録音スタジオをつくる方法

自宅を「宅録」に変える方法は、まず吸音・消音パネルなどで、デスクの上に設置したマイクの後方、左右、上方、デスク上を囲います。マイクを囲むように、5方向に吸音・消音材を設けるだけでも、部屋の反響音がマイクに入ることを防げます。

近年テレワークやリモート会議などの普及も手伝って、簡易防音室がつくれる防音材と防音シートなどがセットで発売されていますが、専用の防音材や録音ブースのセットを購入しなくても「宅録」は可能です。スチール製のラック、カラーボックスなどを利用して、マイクを囲むように内側にスポンジやウレタン製の吸音材を貼り付けます。自宅内でも外部の音を遮断できる部屋や押し入れ、クローゼットといった場所を利用して、毛布や布団でマイクを囲えば、お金をかけずに簡単に録音ブースをつくることができます。



ミニ録音ブースをつくる

- ●ミニデスク（折りたたみ式など）
- ●ハンガーラック（家庭用）3脚
- ●毛布、羽毛布団、タオルケット、厚手のカーテンなど（前・左右・上部用）

必要な機材 ●ノートパソコンまたはタブレットなど
- ●マイク（ダイナミックマイク、ナレーションマイク）
- ●PCMレコーダー
- ●ショックマウント＋ポップガード
- ●モニター ヘッドホン

デスクの上にはマイク（ナレーションマイクやボーカルマイク）とPCMレコーダー、奥にはプレビューを見ながら録音ができるようにパソコンやタブレットを置く

ナレーション原稿は、マイクの手前ではなく、マイクの向こう側に手をまわして読むことで、マイクと口元の距離をベストな20㎝に保ちやすくなる

chapter 12 post-production 編集／音声の編集

section 1

音声編集の基本ステップ

動画を観る人は、映像と音声をセットで視聴します。映像だけが際立っていても、音声がチープでは動画コンテンツとしては失敗です。映像とバランスの取れた聴きやすい音声の編集方法をBlackmagic Design社「DaVinci Resolve（無償版）」を使って、3つのステップで解説します。

音声モニターのスピーカー、ヘッドホン

映像の編集アプリを使って音声の編集作業に入る前に確認してほしいことがあります。
これから編集を行うパソコンの音声を再生する装置はどんなものを使っているでしょうか？　スピーカーはパソコン内蔵のものですか？　別に取り付けたモニター用スピーカーですか？　ヘッドホンは音楽のリスニング用ですか？　編集作業を行う部屋は音が反響していませんか？
スピーカーやヘッドホンには音楽を楽しむのに適した鑑賞用と、音声編集に使うモニター用があります。鑑賞用は「小型でも重低音の迫力が出る」とか、「高音域にキレがある」など悪い音も良くするといった誇張や味付けがされています。対してモニター用は快適に聴くことよりも、ノイズの有無やバランスの不具合を見つけることが目的で、悪いところは悪く聴こえなくてはいけません。
スピーカーは自然な形で全体的な音量バランスを取りやすいのですが、部屋の状態など視聴環境を整えることが難しくなります。ヘッドホンは細かいノイズなどに気づきやすく、部屋の反響や雑音に影響されにくい反面、空間が誇張されやすく、音量バランスが取りにくいというデメリットがあります。
どちらも一長一短なので、通常はヘッドホンでの作業中心でも、ある程度仕上がった時点でスピーカーでも確認してみるなど、さまざまな環境で試聴してみることをお勧めします。

スピーカーは設置された空間を丸ごと鳴らすものなので、その置き場所や設置方法、聴く位置に影響される。ヘッドホンは設置場所に左右されないかわりに、再生装置の性能に左右されやすいので、パソコン再生の音を聴く場合は、USBやThunderboltによってデジタル接続するオーディオインターフェイスの導入を検討すると良い

音声のレベルを調整する

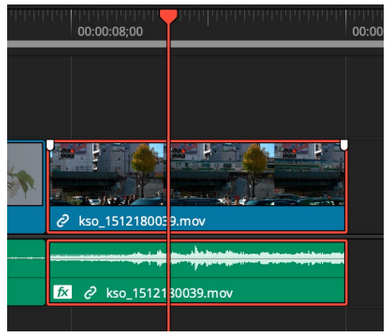
音声編集の第1ステップは音のレベル調整です。これをアプリケーションでは「ボリューム」の調整と言います。インタビューや対談、講演といった登場人物が話すシーンでの収録の場合、カメラの同時録音（映像と音声を同時に収録）やPCMレコーダーの録音レベルは、−12dBを基準にして収録するのが良いとされています。しかし実際に録音レベル−12dBで収録された音源クリップを再生してみると「音量が小さすぎるのでは?」と感じるかもしれません。音量レベルを控えめに録音するのには、磁気テープを使ったアナログ録音とは異なる、デジタル録音特有の理由があります。
デジタル録音は録音レベルが0dBを超えた瞬間に音は歪んでしまい（クリッピング）、音としては破綻した状態になってしまいます。アナログ録音の素材は編集時にボリュームを上げるとノイズ（ホワイトノイズなど）が乗ってしまうため、録音レベルをデジタル録音に比べて上げ気味（−6dBくらい）に録音し、編集時にボリュームを上げなくても良いように録音していました。デジタル録音では編集時にボリュームを大きく上げてもほとんどノイズは乗らないため、収録時の録音レベルを抑えめの−12dBを基準としています。
では、最終的な仕上げ（納品時）の状態で音声のレベルは何dBくらいが良いのでしょうか？
公開、納品する媒体によって、たとえばDVDやBlu-rayでの納品、Web公開、放送用、映画上映用では数値の差はありますが、登場人物の通常の会話やセリフは編集アプリのレベルメーター上では概ね−10〜−6dBとしています。ナレーションやセリフの背後に流れるBGMは、−20dB〜−12dBを目安として登場人物の声の音量とバランスをとるようにします。声とBGMが同時に再生されても−6dBを大きく超えることがないよう調整すると良いでしょう。
なお、放送用コンテンツの納品時には、音声レベルを平均化するラウドネスという運用基準の遵守が求められますので、実際の運用の際には放送局などに相談すると良いでしょう。

音声のボリューム調整

DaVinci Resolveには「Fairlight」という高度な音声編集機能が搭載されていて、録音スタジオなみの処理も行えますが、ここでは映像編集に伴う音声の編集としてエディットページでの音声編集について解説します。
DaVinci Resolveのエディットページでのボリュームの調整には、インスペクタ・パネルとタイムラインのふたつの方法があります。インスペクタ・パネルとは、ビデオやオーディオ、エフェクトなどのパラメータ（設定値）を変更するパネルです。以下の手順で調整したい目的のクリップのボリュームを変更します。

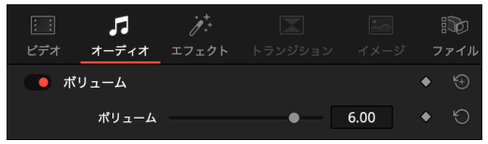
1 最初に、画面右上の「ミキサー・タブ」をクリックして、オーディオミキサー・パネルにあるオーディオメーター（ピークレベルメーターのDaVinci Risolveでの呼称）を開きます。

2 タイムライン上で調整したいクリップを選択（クリックすると赤枠が表示される）します。



3 その状態で画面の右上にあるインスペクタ・タブを選びインスペクタ・パネルを開き、さらにパネルの上部に並ぶタブから「オーディオ」を選びます。

4 最上段にある「ボリューム」の数値を上下することで音量を調整します。数値はスライダーを左右にドラッグ（マウスをクリックしたまま左右に動かす）することで変更できますが、数字の上でマウスをドラッグすることでも可能です。



chapter 14 編集／カラーグレーディングの基本 post-production

section 2

カラーグレーディングの第一歩

撮影時にカラーや露出が定まって、そのままカラー調整は不要なことが理想です。しかし撮影現場では決めきれなかったカラーや明るさ、コントラストをパソコン上でじっくり吟味し調整すれば、コンテンツのクオリティはさらに増すでしょう。実際の調整手順をDaVinci Resolveのカラーページを例に解説します。

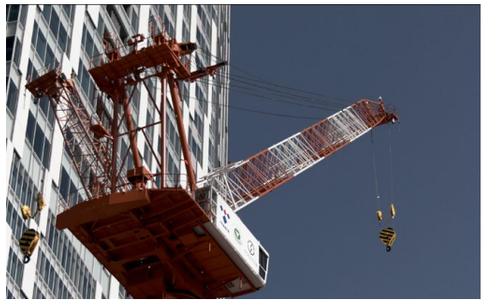
プライマリーの手順

カラーグレーディングの最初の処理を「プライマリー」（“初めの”、“基本の”という意味）といいます。プライマリーでは映し出される画像全体の明るさ、コントラスト、そしてカラー（ホワイトバランスや肌色）を整えます。そして、プライマリーには基本的な調整手順があります。最初の調整は「明るさ＆コントラスト」、2番目が「カラー」なのですが、この順序には理由があります。写真のカラー調整をしたことのある人なら経験があると思いますが、画像のコントラストを高くすると彩度も同時に高くなってしまいます。ちなみにコントラストとは画像の暗い部分（シャドー部）と明るい部分（ハイライト部）の「差」のことです。

コントラストが低い（弱い）画像、いわゆるねむい画

コントラストが高い（強い）画像はクッキリとした印象になる

彩度とはカラーの強さや鮮やかさのことをいい、彩度がゼロになるとモノトーン（白黒）になります。彩度が高い、低いについても下の作例写真を参照してください。彩度の違いによって印象が大きく変わります。



彩度が低い

彩度が高い

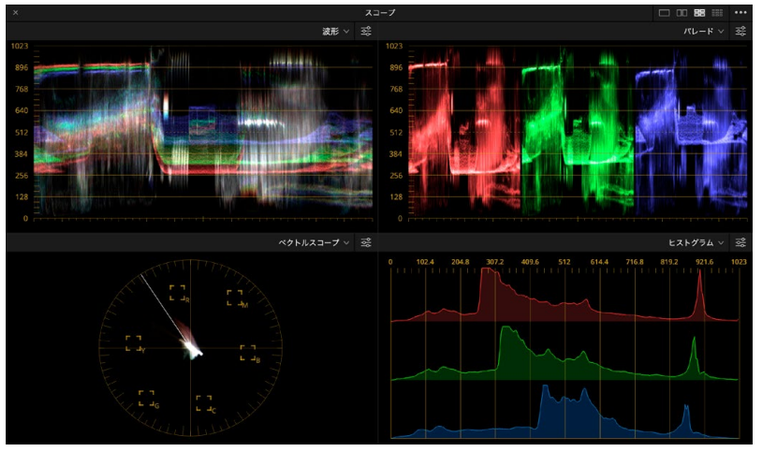
最初に「カラー調整」して、その後に「明るさ＆コントラスト調整」をすると、彩度が高くなってしまい、もう一度「カラー調整」することになります。この「カラー調整」で、また明るさの印象が変わるので、さらにもう一度「明るさ＆コントラスト調整」を行う…という堂々巡りすることになります。

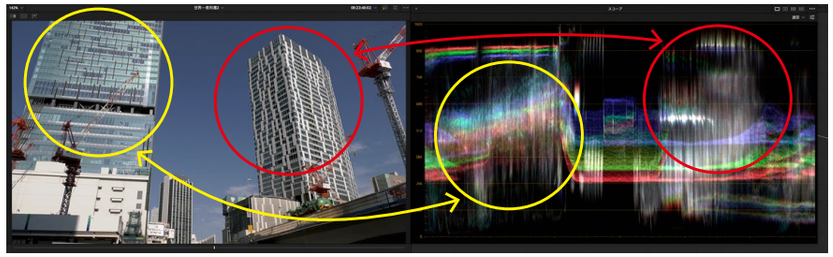
ビデオスコープの見方

実際にプライマリー処理を行う前に、明るさやコントラスト、カラーを客観的に観察するためのビデオスコープの見方を確認しておきます。DaVinci Resolveに搭載されたビデオスコープには、「波形モニター」「パレード」「ベクトルスコープ」「ヒストグラム」の4種類があります。この中でもっとも多用するのが「波形モニター」、2番目が「ベクトルスコープ」です。

カラーページの画面右下のパレットに「スコープ」も格納されていて、別ウィンドウとして拡大表示も可能です。右のモニター画面では4面表示ですが、2面、1面だけの表示にも切り替え可能です。

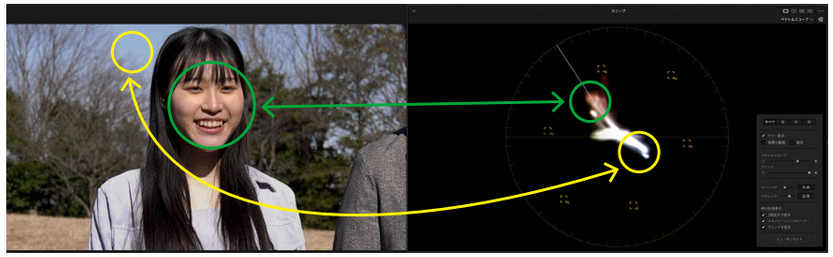
「波形モニター」の見方はとてもシンプルです。上方向が明るく、下方向が暗いという明るさ（輝度）を表しており、もっとも暗い部分（シャドー部）の数値が「0」、もっとも明るい部分（ハイライト部）が「1023」になっています。（DaVinci Resolveはアプリ内では10bit処理しているため1024階調）そして、左右はビューアに表示されている被写体の位置関係を表しています。





ビューア画像の黄丸に囲まれた左側のビルと、波形モニターの黄丸で囲まれた波形は、同じ位置関係になっている。右側のビル（赤丸）も同様

「ベクトルスコープ」はビューア画像の色相（カラー）と彩度を表示しています。波形が飛び出している“方向”と中心からの“距離”を見ることで、どのカラーがどのくらいの鮮やかさ（彩度）で存在しているかを表しています。時計の短針で10時45分くらいに位置している白線は「スキントーン・インジケーター」といって、この線にカラーが沿っていれば、適正な肌色に調整されているという目安になります。波形は外周に近づくほど彩度が高くなり、反対に中心に行くほど彩度は低く無彩色（モノトーン、白黒）になります。



緑丸に囲まれた波形は被写体の顔の肌色に相当していて、スキントーン・インジケーターにピッタリと沿っている。右下の黄丸に囲まれた部分は青空に相当する