

# ニコン Z fの魅力

## POINT 1 どんなシーンでもピントを合わせる AF&被写体検出

素早く飛び立つ鳥も、大勢の人で賑わう街中でも、優れたAF性能を見せてくれる。人物・犬・猫・鳥・車・バイク・自転車。列車・飛行機の9種類の被写体の検出をして、さまざまなシーンでのピント合わせを実現する。



### カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート  
絞り値 f5  
シャッタースピード 1/2500秒  
露出補正 +1  
ISO感度 400  
WB 晴天  
使用レンズ NIKKOR Z 70-180mm f/2.8  
焦点距離 180mm



### カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート 絞り値 f5.6 シャッタースピード 1/500秒 露出補正 0  
ISO感度 400 WB 晴天 使用レンズ NIKKOR Z 70-180mm f/2.8  
焦点距離 180mm



## POINT 2 細部まで緻密に表現する ピクセルシフト

建築物の細かなディテールや質感を詳細に表現するピクセルシフト。壁などの模様や花なども詳細に描写できる。

### カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート 絞り値 f8  
シャッタースピード 1/320秒  
露出補正 +0.7 ISO感度 800  
WB 自然光オート  
使用レンズ NIKKOR Z 24-120mm f/4 S  
焦点距離 24mm

## POINT 3 8段の手ブレ補正効果で 手持ち夜景が美しく

低感度でも手ブレしない夜景写真や、クリアなイルミネーション写真が撮影できる。



### カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート 絞り値 f3.2 シャッタースピード 1/8秒 露出補正 +0.3  
ISO感度 200 WB 晴天 使用レンズ NIKKOR Z 40mm f/2 焦点距離 40mm

## POINT 3 さらに表現を広げた ピクチャーコントロール

Z fには新たにメリハリのあるディープトーンモノクロや、柔らかな印象のフラットモノクロームなどが追加され表現の幅が広がった。従来のピクチャーコントロールも、被写体や状況に合わせて露出補正を加えるなどすれば、自分次第で表現は無限だ。

### カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート  
絞り値 f13  
シャッタースピード 1/250秒  
(電子シャッター)  
露出補正 0  
ISO感度 800  
WB 晴天  
使用レンズ NIKKOR  
Z 24-120mm f/4 S  
焦点距離 36mm



### カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート 絞り値 f7.1 シャッタースピード 1/5秒 露出補正 +0.7  
ISO感度 400 WB 晴天 使用レンズ NIKKOR Z 70-180mm f/2.8 焦点距離 160mm

## POINT 4 タッチシャッターで ピントを合わせる

画像モニターをタッチするだけで、タッチした任意の被写体にピントを合わせるタッチシャッター。画像モニターを見ながら、ピントの位置を決めることができる。



### カメラ設定

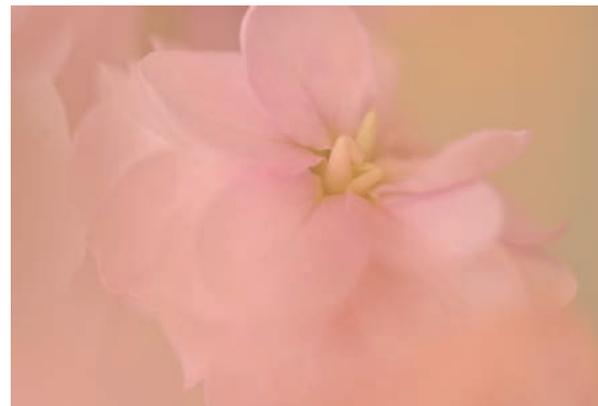
撮影モード  
絞り優先オート  
絞り値 f4  
シャッタースピード  
1/2000秒  
露出補正 0  
ISO感度 400  
WB 晴天  
使用レンズ NIKKOR Z  
24-70mm f/4 S  
焦点距離 50mm

## POINT 5 Zマウントならではの 高画質レンズ

ニコン Zマウントを採用したフルサイズ/FXフォーマットを使用。被写体のボケ・解像度なども鮮明に表現できる高画質な画像が描写できる。

### カメラ設定

撮影モード  
絞り優先オート  
絞り値 f4  
シャッタースピード  
1/80秒  
露出補正 +1  
ISO感度 800  
WB 曇天  
使用レンズ NIKKOR  
Z MC 105mm f/2.8  
VR S  
焦点距離 105mm



## CHAPTER 1 ニコン Z f の操作方法

Section 01	ボディの各部名称を知ろう	12
Section 02	ダイヤル操作の基本を覚えよう	14
Section 03	iメニューで設定しよう	18
Section 04	表示情報を理解しよう	20
Section 05	ファインダー内の表示を覚えよう	22
Section 06	画像モニターを確認しよう	28
Section 07	画像を再生・削除しよう	30
Section 08	画質モードと画像サイズを設定しよう	34
[コラム]	静止画/動画セレクトで モノクローム撮影をしよう	36

## CHAPTER 2 絶対にマスターしたい機能

Section 01	AFの種類を理解しよう	38
Section 02	フォーカスモードを変更しよう	40
Section 03	AFエリアモードを選択しよう	42
Section 04	フォーカスモードとAFエリアモードを 組み合わせよう	46
Section 05	マニュアルフォーカスを使おう	48
Section 06	露出の基本と調整方法を知ろう	52
Section 07	露出補正で明るさを調整しよう	56
Section 08	シャッター優先オートで撮影しよう	58

Section 09	絞り優先オートで撮影しよう	60
Section 10	マニュアル (M) で撮影しよう	62
Section 11	測光モードを使い分けよう	64
Section 12	ISO感度を使いこなそう	66
[コラム]	多重露出を知ろう	68

## CHAPTER 3 レベルアップのための 機能とアクセサリ

Section 01	アクティブD-ライティングを活用しよう	70
Section 02	ホワイトバランスで色を調整しよう	72
Section 03	ピクチャーコントロールで写真を楽しもう	74
Section 04	Creative Picture Controlを知ろう	78
Section 05	Zマウントレンズを使おう	82
Section 06	NIKKOR Z 40mm f/2 (SE) NIKKOR Z 14-30mm f/4 S	84
Section 07	NIKKOR Z 24-70mm f/4 S NIKKOR Z 24-120mm f/4 S	86
Section 08	NIKKOR Z 70-180mm f/2.8	88
Section 09	NIKKOR Z MC 105mm f/2.8 VR S	90
Section 10	マウントアダプターでFマウントレンズを使おう	92
Section 11	スピードライトを使おう	94
Section 12	三脚を使おう	96

## CHAPTER 4 被写体&amp;シーン別撮影テクニック

Section 01	フォーカスロック・AEロック・水準器で構図を変更しよう	98
Section 02	サイレントモードで赤ちゃんや動物を撮影しよう	100
Section 03	ピクチャーコントロールで自然風景を鮮やかに撮影しよう	102
Section 04	絞りと露出補正で幻想的な風景を撮影しよう	104
Section 05	ピクセルシフトで細かい装飾がある建築物や細密な風景を撮影しよう	106
Section 06	マニュアルフォーカス&フォーカスピーキングで花を美しく	108
Section 07	スローシャッターで水辺を幻想的に撮影しよう	110
Section 08	モノクロで街スナップを撮影しよう	112
Section 09	高感度性能 (ISO) +8段分の手ブレ補正で手持ち夜景・夕景スナップ	114
Section 10	リッチトーンポートレートや美肌効果で人物を美しく印象的に	118
Section 11	ハイスピードフレームキャプチャー+で高速で移動する被写体を撮影しよう	120
Section 12	被写体検出設定で移動する被写体を撮影しよう	122
Section 13	タイムラプスで星空を撮影しよう	124
Section 14	動画撮影を楽しもう	126

## CHAPTER 5 スマホ・タブレット・パソコンとの連携

Section 01	スマホとタブレットに写真を転送しよう	130
Section 02	スマホをリモコンとして使おう	134
Section 03	カメラとスマホの情報を同期しよう	136
Section 04	カメラとタブレットを同期して、画像をチェックしよう	140
Section 05	パソコンに写真を転送しよう	142
Section 06	パソコンでRAW現像しよう	144

## CHAPTER 6 やっておくべき必須設定

Section 01	親指AFを使おう	148
Section 02	音声メモを使おう	149
Section 03	ダブルスロットでRAWとJPEGを分割して記録しよう	150
Section 04	ビューモード設定を変更しよう	152
Section 05	マイメニューを使おう	154
Section 06	ボタンのカスタマイズをしよう	156
Section 07	マイメニューをFnボタンに割り当てよう	158
Section 08	iメニューのカスタマイズをしよう	159

<b>Section 09</b>	<b>撮影シーン別おすすめカスタマイズ</b>	
	風景シーンにおすすめのカスタマイズ	160
	星景撮影におすすめのカスタマイズ	161
	室内撮影におすすめのカスタマイズ	162
	ポートレート撮影におすすめのカスタマイズ	163
	鳥などの動くものを撮影するときにおすすめのカスタマイズ	164
	街スナップにおすすめのカスタマイズ	165
<b>Section 10</b>	<b>ファインダー・画像モニターの おすすめカスタマイズ</b>	166
	<b>メニュー画面一覧</b>	168
	<b>索引</b>	190

**ご注意** ※ご購入・ご利用の前に必ずお読み下さい

本書はニコン Zf の操作方法を解説したものです。掲載している画面などは初期状態のもので、

情報は 2024 年 5 月現在のもので、一部の記載表示額や情報は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について、技術評論社および筆者はいかなる責任も負いません。

以上の注意点をご承諾いただいた上で、本書をご利用願います。これらの注意事項をお読みいただくずにお問い合わせいただいても、技術評論社および筆者は対処しかねます。あらかじめ、ご承知おきください。

- ニコン Zf、その他、ニコン製品の名称、サービス名称等は、商標または登録商標です。その他の製品等の名称は、一般に各社の商標または登録商標です。

Section  
01ボディの各部名称を  
知ろう

KEYWORD 各部名称

1

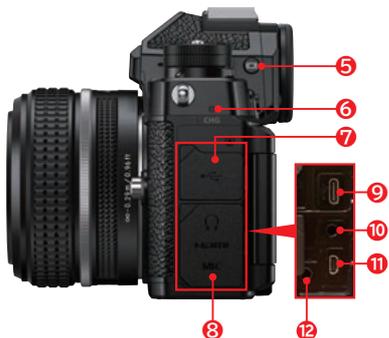
ニコン Z f の操作方法

ニコン Z f (以降 Z f と表記) はフィルムカメラのようなデザインが特徴的なフルサイズのミラーレスカメラだ。ダイヤルを使って直感的に操作ができる反面、最初は操作に手間取ることもあるだろう。まずは各部の名称を確認して、配置を覚え、素早く操作できるようにしよう。

## 1 前面・側面の名称



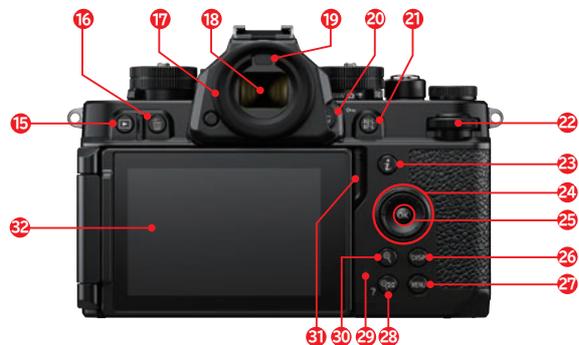
①サブコマンドダイヤル
②AF 補助光ランプ / 赤目軽減ランプ / セルフタイマーランプ
③レンズ取り外しボタン
④Fn ボタン
⑤モニターモード切り換えボタン
⑥チャージ LED
⑦USB 端子カバー
⑧マイク / ヘッドホン / HDMI 端子カバー
⑨USB 端子
⑩ヘッドホン出力端子
⑪HDMI 端子
⑫外部マイク入力端子



## 2 上部と背面の名称



①ISO 感度ダイヤル	⑧露出補正ダイヤル
②ISO 感度ダイヤルロックボタン	⑨表示パネル
③マイク (ステレオ)	⑩静止画 / 動画セレクター
④シャッタースピードダイヤル	⑪シャッタースピードダイヤルロックボタン
⑤電源スイッチ	⑫フラッシュ取り付け部 (アクセサリシュー)
⑥シャッターボタン	⑬撮影モードセレクター
⑦動画撮影ボタン	⑭距離基準マーク (∞)



⑮再生ボタン (▶)	⑳マルチセレクター
⑯削除ボタン (⌫)	㉑OK ボタン
⑰接眼目当て	㉒DISP ボタン (DISP)
⑱ファインダー	㉓MENU ボタン (MENU)
⑲アイセンサー	㉔縮小 / サムネイル表示ボタン (⌵)
㉑視度調節ダイヤル	㉕メモリーカードアクセラランプ
㉒AE/AF ロックボタン	㉖拡大ボタン (⌵)
㉓メインコマンドダイヤル	㉗スピーカー
㉔i ボタン (i)	㉘画像モニター

1

ニコン Z f の操作方法

Section  
01

## AFの種類を理解しよう

KEYWORD AF-S、AF-C、AF-F、シャッターボタン

自動でピントを合わせてくれるAF（オートフォーカス）はフォーカスモードによって動作が変わる。主に、被写体が動いているか止まっているかでフォーカスモードを変えるとよい。各モードの特徴を把握して、被写体によって使い分けると、ピント合わせがスムーズになる。

## 1 AFの種類を知る

Z fの静止画のフォーカスモードには「AF-S」「AF-C」の2つのAFが搭載されている。動画撮影時には「AF-F」が使用できる。フォーカスモードの変更（→P.41）によってAFエリアモード（→P.42）にも影響が出るので組み合わせを考えて設定しよう。

AF-S	シャッターボタンを半押ししてピントが合うと、フォーカスポイント（ピントが合う位置）が赤から緑色になり、ピント位置を固定する。初期設定では、ピントが合わない場合、フォーカスポイントは赤く点滅してシャッターは切れない。
AF-C	一度ピントが合うと、シャッターボタンを半押ししている間、ピント位置の固定はされず、ピントが合った被写体を追いつける。
AF-F（動画のみ）	常に被写体の動きや構図の変化に合わせてピントを合わせ続ける。シャッターボタンを半押しすると、ピント位置を固定する。動画モードの場合のみ選択することができる。

## 2 シャッターボタンとAFの関係

フォーカスモードをAFに設定している際は、シャッターボタンを半押ししてピントを合わせる。軽く人差し指の腹でシャッターボタンを押すと一回止まり、半押しの状態となる。半押しした際に、AFエリアモード（→P.42）内にある被写体に自動でピント合わせが行われる。静止している被写体を撮る際はAF-Sに、動く被写体を撮る際はAF-Cと、被写体の動きに合わせてフォーカスモードを選べばピントを合わせやすくなる。



AF-S（シングルAF）

一度ピントが合うとピント位置を固定するため、静止している被写体を撮影するのに向いている。ピントを固定した後に構図を変える「フォーカスロック」（→P.98）を行うことも可能だ。



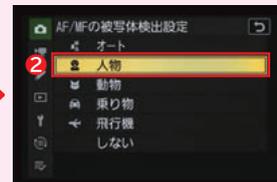
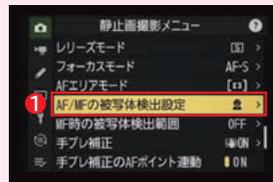
AF-C（コンティニュアスAF）

被写体の動きに合わせてピントを追いつけてくれるため、動いている被写体を撮影するのに向いている。連続撮影（連写）時もピントを合わせ続けてくれる。

## ONE POINT

## 「被写体検出設定」を設定する

ピント合わせるときに、優先してフォーカスを合わせる被写体を選べるのが「被写体検出設定」だ。人物の顔にフォーカスポイントが表示される「人物」や、飛行機を検出したときに機体にフォーカスポイントが表示される「飛行機」などがある。



MENUの静止画撮影メニューから「AF/MFの被写体検出設定」を選択し①、OKボタンを押す。

「人物」「動物」「乗り物」「飛行機」「オート」「[しない]」から選択して②、OKボタンを押す。

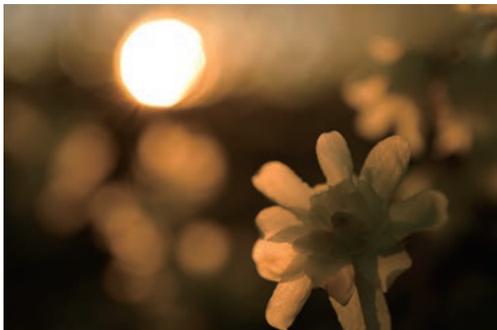
# アクティブD-ライティングを活用しよう

KEYWORD アクティブ D-ライティング

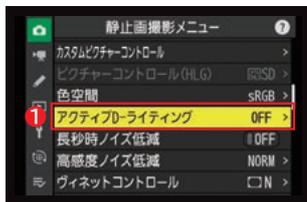
逆光や光と影など明暗差のある撮影シーンでも白とび、黒つぶれを軽減することができるのがアクティブ D-ライティング。逆光などでメインの被写体が暗くなってしまう際や、画面全体の明暗差を抑えたい場合におすすめの機能だ。

## 1 アクティブD-ライティングを使用するシーン

アクティブ D-ライティングは直射日光や逆光など、明暗差が激しいシーンにおすすめの機能。画面全体の明るさを測定できるように、測光モードはマルチパターン測光に設定しておく必要がある。



作例のようなシーンでは、高輝度の光で、太陽を画面に入れて手前の主役の花を撮影すると主役の花が暗くなる。だが、プラスの露出補正すると全体に明るくなってしまいイメージが変わってしまう。そこでシャドウ部を明るく、ハイライトを抑え気味に描写してくれるアクティブD-ライティングの「強め」を使用した。



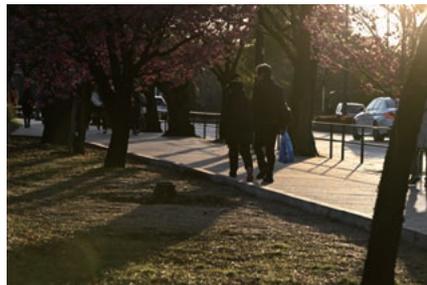
MENUボタンを押し、「静止画撮影メニュー」から「アクティブD-ライティング」を選択する①。



任意の強度を選択する②。強くするほど明暗差が抑えられてフラットな画像になる。

## 2 オートを活用する

明暗差の激しい状況や逆光など、どれくらいの強さのアクティブ D-ライティングをかけてよいか迷う場合や、コントラストは抑え目よい場合は、「オート」を活用すると便利だ。



### カメラ設定

撮影モード シャッター優先オート  
絞り値 f8  
シャッタースピード 1/500秒  
(電子シャッター)  
露出補正 0 ISO感度 2000  
WB 晴天  
使用レンズ NIKKOR Z  
70-180mm f/2.8  
焦点距離 145mm

## 3 しっかり構図を決める

同じ場所でじっくり構図を練る場合は、オート以外に設定しよう。白とび、黒つぶれを抑えるだけでよいのであれば「弱め」か「標準」に、しっかりと明暗差を抑えたい場合は「強め」や「より強め」を設定するとよい。マルチパターン測光で露出を測る場合、明るい空が多いのか、逆光で暗い大地が多いのか、その割合によって露出が変わる。構図をしっかりと確認してからアクティブ D-ライティングの種類を決めよう。



### カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート  
絞り値 f14  
シャッタースピード 1/250秒  
露出補正 +0.3 ISO感度 100  
WB 自然光オート  
使用レンズ NIKKOR Z  
14-30mm f/4 S  
焦点距離 20mm

### 要点

- ▶ アクティブ D-ライティングは明暗差のあるシーンで利用するとよい
- ▶ 強度を強くするほど、明暗差が抑えられてフラットな画像になる

Section  
01フォーカスロック・AEロック・  
水準器で構図を変更しよう

KEYWORD 構図、フォーカスロック、AEロック、水準器

構図は強調したい主役と脇役とのバランスのほかにも、構図のパターンで考える場合も多いが、フォーカスロックやAEロック、水準器など、カメラの機能を利用して決めることもできる。目的に応じて使い分けてみよう。

## フォーカスロックで日の丸構図を脱却

AF撮影時に、フォーカスエリアを真ん中で合わせたままだと、日の丸構図になりがち。フォーカスエリアを動かしたくない時や、急いでいる時などはフォーカスロックするとよい。シャッターボタンを半押ししてフォーカスをロックし、構図をずらしてシャッターを切れれば、被写体にピントを合わせたまま構図を変えられる。



## カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート 絞り値 f2 シャッタースピード 1/250秒 露出補正 +1.3  
ISO感度 1600 WB オート 使用レンズ NIKKOR Z 40mm f/2 (SE) 焦点距離 40 mm

## AEロックでイメージの明るさのままで撮影



アングルや画角を微妙に変えたときに、明るさが変わらないようにするには、**ON** ボタンを押してAEロックするとよい。AEロック機能を使えば露出補正する手間が省けるので素早くシャッターを切ることが可能だ。

## カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート  
絞り値 f3  
シャッタースピード 1/500秒  
露出補正 -0.3 ISO感度 200  
WB 晴天  
使用レンズ NIKKOR Z MC 105mm  
f/2.8 VR S  
焦点距離 105 mm

## 水準器で水平線や地平線を安定させる

カメラの機能の中にせっかくあるのに、意外と使われていない機能が水準器。特に手持ちで撮る場合、水平線や地平線が曲がると不安定な構図になってしまう。画像ファインダーと画像モニターに水準器を表示し、(P.23、P.29) 水平線が曲がっていないか確認しながら撮影しよう。



## カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート  
絞り値 f4  
シャッタースピード 1/2000秒  
露出補正 0  
ISO感度 400  
WB 晴天  
使用レンズ NIKKOR Z  
24-70mm f/4 S  
焦点距離 50mm

Section  
04絞りと露出補正で  
幻想的な風景を撮影しよう

KEYWORD 露出補正、マイナスの露出補正

風景写真は、どこをどんな焦点距離のレンズで切り取るか決めたら、どれくらい絞るか、どれくらい明るさにするかを考えてシャッターを押そう。朝夕の暗い時間帯は三脚を使い(→P.96)、スマホと連携してリモート撮影など(→P.134)してブレないようにするとよい。

## 露出を明るめに補正して朝霧を神秘的に

霧がかかった光景は神秘的なもの。そのイメージを表現するには、霧の白さ、柔らかさを描写することを目的に、露出補正を+0.7と少し明るめに補正した。またピクチャーコントロールは、低いコントラストで軟調系のニュートラルを使った。



## カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート 絞り値 f7.1 シャッタースピード 1/5秒 露出補正 +0.7  
ISO感度 400 WB 晴天 使用レンズ NIKKOR Z 70-180mm f/2.8 焦点距離 160mm

## 絞りを調整して、鳥のいる風景を幻想的に

遠くのサギやカイツブリがいる風景を狙うために、70-180mmの望遠レンズに2倍のテレコンバーターを使って360mmにして引き寄せた。望遠側になると被写界深度が浅くなるので絞りを16まで絞って主役のサギの周辺もボケ過ぎないように撮影した。



## カメラ設定

撮影モード  
絞り優先オート  
絞り値 f16  
シャッタースピード  
1/640秒  
露出補正 -0.3  
ISO感度 100  
WB 曇天 (5990K)  
使用レンズ NIKKOR Z  
70-180mm f/2.8  
+Z TC-2.0x  
焦点距離 360mm

## マイナスの露出補正で夕景を幻想的に

朝、夕の風景は明るさが刻々と変わるので、露出補正もこまめに行うのがポイント。陽が沈んでからは周囲が暗くなってくるので、カメラのマルチパターン測光では明るめになってしまう。そのため日没後の暗いイメージを描写するには、マイナスの露出補正をかけよう。作例ではマイナス1.0にしている。



## カメラ設定

撮影モード  
絞り優先オート  
絞り値 f9  
シャッタースピード 2秒  
露出補正 -1  
ISO感度 400  
WB 自然光オート  
使用レンズ NIKKOR Z  
70-180mm f/2.8  
Z+TC-2.0x  
焦点距離 220mm

Section  
01スマホとタブレットに  
写真を転送しよう

KEYWORD SnapBridge、ペアリング

Z fにはBluetoothとWi-Fiが内蔵されており、SnapBridgeというアプリを通じてスマホやタブレットと接続することができます。ここではSnapBridgeを使う準備の方法と、スマホへ写真を転送する方法を解説する。

## ■ スマホ側の準備をする



SnapBridgeアプリを起動し、「カメラと接続する」をタップする①。



Z fが表示された項目をタップする②。



接続方法が表示されるので、「ペアリング (Bluetooth)」をタップする③。

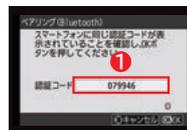


カメラ名が表示されるので、Z fをタップする④。

アクセサリが表示されるので、左ページ④のカメラ名をタップする⑤。

スマホにペアリングのコードが表示されたら「ペアリング」をタップして⑦、カメラの操作に戻る。

## ■ ペアリングを完了する



接続が正常であれば、スマホと同じコードがカメラに表示される①。同じであればカメラのOKボタンを押す。



スマホに「ペアリング完了」が表示されるので、OKをタップする②。



ペアリングが完了すると、スマホにSnapBridgeのTOP画面が表示される③。

5

## 1 カメラとスマホ/タブレットをペアリングする

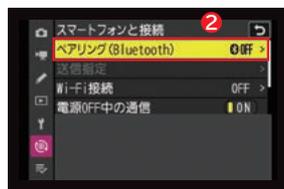


最初にAndroidではGooglePlay、iOSではApp StoreからSnapBridgeのアプリをインストールしておこう。次にカメラとスマホをペアリングする。ここではiPhoneを使って解説する。端末によって多少表示が異なる場合があるが、操作はほぼ同じだ。

## ■ カメラ側の準備をする



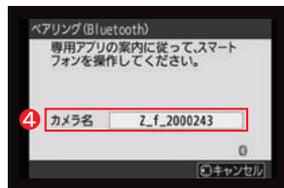
MENUボタンを押し、ネットワークメニューから「スマートフォンと接続」を選択する①。



「ペアリング (Bluetooth)」を選択する②。



「ペアリング開始」を選択する③。



カメラ名が表示されたら④、スマホの操作に移る。

5

スマホ・タブレット・パソコンとの連携