



撮影モード S (シャッター優先)  
絞り F7.1  
シャッター速度 1/1500秒  
露出補正 -2.7EV  
ISO感度 200  
WB 5300K  
使用レンズ M.ZUIKO DIGITAL 17mm  
F1.8 II  
焦点距離 17mm  
その他 仕上がり: MONO4, COLOR:  
青, Level: +2, 効果: シェード効果 (0)  
+調色 (N:無し) +粒状フィルム効果  
(弱)

## POINT 1 フィルムを選ぶ感覚で調整する モノクロプロファイル/ カラープロファイルコントロール

画像の仕上がりを楽しめるクリエイティブダイヤルを搭載。新たに追加されたモノクロプロファイルコントロール/カラープロファイルコントロールは、代表的なフィルムの特長を表現しており、それぞれ 4 つのプリセットから設定値を選んで、調整することが可能。



撮影モード S (シャッター優先)  
絞り F8.0  
シャッター速度 1/640秒  
露出補正 0EV  
ISO感度 200  
WB オート  
使用レンズ M.ZUIKO DIGITAL ED  
12-200mm F3.5-6.3  
焦点距離 200mm  
その他 仕上がり: カラープロファイル,  
(0,+4), (1,+4), (2,+4), (3,+4),  
(4,+4), (5,+3), (6,+4), (7,+4),  
(8,+4), (9,+4), (10,+1), (11,+4),  
効果: シェード効果 (0)

## POINT 2

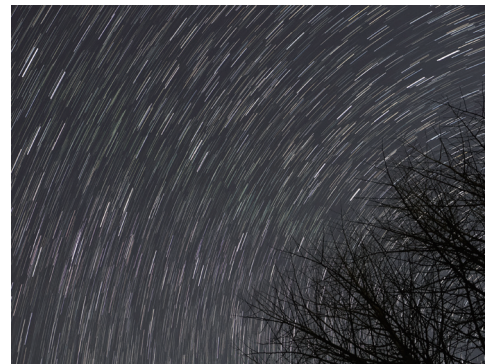
## デジタル技術を駆使したCP (コンピュータショナルフォトグラフィ) ボタン

新たに搭載された CP (コンピュータショナルフォトグラフィボタン) から、さまざまな写真表現ができる機能呼び出せる。高輝度下でもスローシャッターが表現でき、ND フィルターをつけられない超広角系のレンズでも効果を実現するライブ ND や、比較明合成を実現するライブコンボジットなどが呼び出せる。



撮影モード S (シャッター優先)  
絞り F22  
シャッター速度 1.6秒  
露出補正 -2.3EV  
ISO感度 L80  
WB オート  
使用レンズ M.ZUIKO DIGITAL  
ED 8mm F1.8 Fisheye PRO  
焦点距離 8mm  
その他 ライブND撮影: ND32

撮影モード M (マニュアル)  
絞り F4.0  
シャッター速度 15秒  
露出補正 0EV  
ISO感度 6400  
WB 5300K+2STEP (R)  
-2STEP (G)  
使用レンズ M.ZUIKO DIGITAL  
ED 8-25mm F4.0 PRO  
焦点距離 16mm  
その他 コンボジット撮影設定:  
比較明合成, 62 コマ



## POINT 3 被写体検出AFで ピント合わせが自在に



人間の目では追いきれない鳥・動物や人物の瞳、車などの移動する被写体を検出して追尾するため、ピント合わせが楽に。被写体を遮るものがあっても検出した被写体にピントを合わせ続ける。

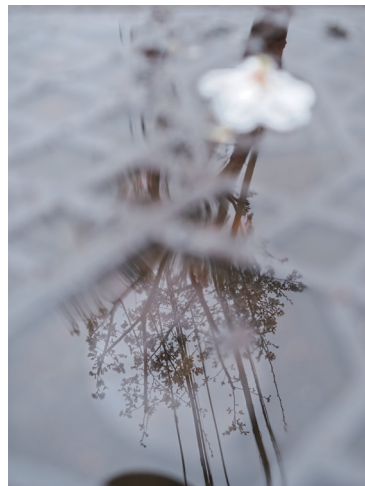
**撮影モード** S (シャッター優先) **絞り** F4.0 **シャッター速度** 1/640秒  
**露出補正** +1.0EV **ISO感度** 2500 **WB** オート  
**使用レンズ** M.ZUIKO DIGITAL ED 12-45mm F4.0 PRO **焦点距離** 16mm  
**その他** 仕上がり: MONO4, COLOR: 緑, Level: +3, 効果: シェード効果 (-1)  
+調色 (P: 紫) +粒状フィルム効果 (Off) ハイライト&シャドウコントロール:  
Highlight: 0, Midtone: +5, Shadow: +5, 被写体検出AF「人物」

## POINT 4 静止画／動画／S&Qダイヤルで、 撮影シーンの切り替え可能

専用のダイヤルで静止画と動画の撮影モードを切り替えられるように。S&Q(スローモーション & クイックモーション) ダイヤルに合わせると、スローモーション動画や早送り動画の撮影に簡単に切り替えられる。



## POINT 5 あらゆる環境下で撮影が可能 防塵・防滴性能



ボディの接合部などの埃や水滴が入りやすい部分にシーリングを施し、高い防塵・防滴・-10℃耐低温設計を実現。さらに強力なダストリダクションシステムを搭載し、イメージセンサーに付着するゴミを排除する。どんな撮影環境にも挑めるプロフェッショナル仕様。

**撮影モード** S (シャッター優先)  
**絞り** F2.5 **シャッター速度** 1/640秒  
**露出補正** +0.3EV **ISO感度** 200  
**WB** 5300K  
**使用レンズ** M.ZUIKO DIGITAL 17mm F1.8 II  
**焦点距離** 17mm  
**その他** 仕上がり: カラープロファイル,  
(0,-1), (1,-1), (2,-1), (3,-1), (4,+3),  
(5,-1), (6,-1), (7,-1), (8,-5), (9,+2),  
(10,+2), (11,0), 効果: シェード効果 (0)

## POINT 6 カメラの世界が広がる 多彩な交換レンズ

優れた光学特性の M.ZUIKO DIGITAL のマイクロフォーサーズシステムレンズ。単焦点、広角ズーム、望遠ズームなど、シーンに応じて最適なレンズを選べる。M.ZUIKO PRO シリーズは高い光学性能と防塵・防滴、堅牢性を有し、あらゆるシーンで高いパフォーマンスを発揮する。

**撮影モード** M (マニュアル)  
**絞り** F4.5  
**シャッター速度** 13秒  
**露出補正** 0EV  
**ISO感度** 200  
**WB** 5300K  
**使用レンズ** M.ZUIKO DIGITAL  
ED 8-25mm F4.0 PRO  
**焦点距離** 8mm  
**その他** 仕上がり: Natural



## Chapter 1 OM SYSTEM OM-3の基本操作を知る

Section 01	各部名称を確認する	14
	カメラ前面部・左上面部の主な名称	
	カメラ背面部・右上面部の主な名称	
Section 02	撮影前のカメラの準備	16
	3種類の充電方法	
	記録メディアをセットする	
	レンズを装着する	
	日時を合わせる	
Section 03	まずは撮影してみる	18
	LVスーパーコンパネ・スーパーコンパネを確認する	
	視度を合わせる	
	画像サイズと画質を設定する	
	静止画 / 動画 / S&Qダイヤルを切り替える	
	撮影モードを設定して撮影する	
Section 04	ファインダーとモニターを使って撮影する	21
	ファインダーとモニターの基本情報表示を確認する	
	撮影モードを設定しモニターを見ながら撮影する	
	撮影時の表示の切り替え	
Section 05	撮影した画像を再生する	24
	再生の操作	
	複数画像のインデックス再生とカレンダー再生	
	画像のクローズアップ再生	
Section 06	不要な画像を消去する	26
	画像の1コマ消去	
	複数コマを選択して消去	
	すべての画像を一括消去	
Section 07	静止画 / 動画 / S&Qダイヤルと撮影モードを知る	28
	静止画 / 動画 / S&Qダイヤル	
	OM-3の撮影モード	

## Chapter 2 OM SYSTEM OM-3の撮影を学ぶ

Section 01	機能設定の基本を覚える	30
	スーパーコンパネとLVスーパーコンパネで設定する	
	MENUで設定する	
	初期設定にリセットする	
Section 02	静止画 / 動画 / S&Qダイヤルと撮影モードの組み合わせを知る	32
	静止画 / 動画 / S&Q (📷/🎥/S&Q) ダイヤルを切り替える	
	撮影モードを選択する	
	撮影モードの特徴と静止画 / 動画 / S&Qダイヤルの組み合わせ	
Section 03	プログラム撮影 (P)	34
	カメラまかせで撮影ができる	
	プログラムシフトを利用する	

Section 04	絞り優先撮影 (A)	36
	絞りとは？	
	絞り値を設定する	
	絞りとぼけの関係	
Section 05	シャッター優先撮影 (S)	38
	シャッター速度とは？	
	シャッター速度を設定する	
	シャッター速度と動きの表現	
Section 06	マニュアル撮影 (M) / バルブ撮影 (B)	40
	マニュアル撮影とは？	
	マニュアル撮影のシャッター速度と絞り値の設定方法	
	バルブ撮影とは？	
	バルブ撮影とライブタイム撮影	
Section 07	露出の基本を知る	42
	露出について知る	
	露出補正の設定方法	
	測光方式を選ぶ	
	ハイライト&シャドウコントロール	
Section 08	ピント合わせの基本を知る	44
	ピントの位置で主題が変わる	
	ピントの位置を選択する	
	AF方式を設定する	
	拡大枠AFでピントを合わせる	
	ファインダーを覗きながらピントを合わせる	
	MFでピントを合わせる	
Section 09	ISO感度を設定する	48
	適切なISO感度を選ぶ	
	ISO感度を設定する	
	感度による違い	
	上限値と基準値を設定する	
Section 10	ホワイトバランスを設定する	50
	ホワイトバランスの基本的な使い方	
	ホワイトバランスを設定する	
	プリセットホワイトバランスの種類	
Section 11	動画を撮影する	52
	🎥モードで撮影する	
	動画を再生する	
	動画の画質モードを設定する	
	動画のAF方式を設定する	
	C-AF追従感度を設定する	
	ムービーをトリミングする	
	ムービー録音の設定をする	
	4K動画から静止画を切り出す	
	絞り値を設定して動画を撮る	
	アートフィルターを使って動画を撮る	



<b>Section 12</b> / <b>スロー&amp;クイックモーション動画を撮影する</b> .....	<b>56</b>
S&Qモードでスローモーション動画/クイックモーション動画を撮影する	
スローモーション撮影	
クイックモーション撮影	
<b>Section 13</b> / <b>連続撮影をする</b> .....	<b>58</b>
連写の設定をする	
連写・静音連写	
高速連写 SH1/SH2	
<b>Section 14</b> / <b>フラッシュを使う</b> .....	<b>60</b>
外部フラッシュを利用する	
フラッシュ発光モードを設定する	

## Chapter 3 OM SYSTEM OM-3の個性的な機能を使う

<b>Section 01</b> / <b>クリエイティブダイヤルで画像の仕上がりを設定する</b> ...	<b>62</b>
クリエイティブダイヤルを切り替える	
クリエイティブダイヤルのモードの種類を知る	
<b>Section 02</b> / <b>MONO (モノクロプロファイルコントロール) の操作と効果</b> ....	<b>64</b>
モノクロプロファイルコントロールを設定する	
<b>Section 03</b> / <b>COLOR (カラープロファイルコントロール) の操作と効果</b> ....	<b>68</b>
カラープロファイルコントロールを設定する	
カラープロファイルをベースに詳細項目を設定する	
<b>Section 04</b> / <b>ピクチャーモードの操作と効果</b> .....	<b>70</b>
ピクチャーモードを知る	
ピクチャーモードを設定する	
ピクチャーモードの詳細項目を設定する	
モノトーンの詳細を設定する	
<b>Section 05</b> / <b>アートフィルターの操作と効果</b> .....	<b>74</b>
アートフィルターの種類を知る	
アートフィルターを設定する	
アートフィルターに効果を追加する	
アートフィルターと各機能を組み合わせる	
<b>Section 06</b> / <b>カラークリエイターの操作と効果</b> .....	<b>78</b>
カラークリエイターとは？	
カラークリエイターの操作方法	
色相 (Color) を調整する	
彩度 (Vivid) を調整する	
色相と彩度を組み合わせる	
<b>Section 07</b> / <b>CP ボタン (コンピュータショナルフォトグラフィ) を知る</b> ..	<b>82</b>
CPボタンから設定する	
CPボタン (コンピュータショナルフォトグラフィ) で呼び出せる機能を知る	
<b>Section 08</b> / <b>ハイレゾショット三脚で高解像度撮影をする</b> .....	<b>84</b>
ハイレゾショットとは？	

ハイレゾショット三脚を設定する  
花を近接撮影する  
自然のグラデーションを表現する

<b>Section 09</b> / <b>ハイレゾショット手持ちで高解像度撮影をする</b> .....	<b>86</b>
ハイレゾショット手持ちを設定する	
三脚無しで高解像度の写真を撮影する	
ピントの合っている主要な被写体の位置を合わせて合成する	
<b>Section 10</b> / <b>ライブND・ライブGNDで撮影する</b> .....	<b>88</b>
ライブNDの詳細を設定する	
ライブGNDの詳細を設定する	
ライブND・ライブGNDで撮影する	
<b>Section 11</b> / <b>深度合成撮影で被写界深度を操る</b> .....	<b>90</b>
深度合成を設定する	
被写界深度の程度を決めて設定する	
深度合成で前景や後景のぼけを生かした写真を撮る	
<b>Section 12</b> / <b>HDR 撮影で階調豊かな写真を撮る</b> .....	<b>92</b>
HDR撮影とは？	
HDR撮影を設定する	
HDRブラケット撮影	
<b>Section 13</b> / <b>多重露出撮影で被写体を重ねて撮る</b> .....	<b>94</b>
多重露出撮影を設定する	
重ねる写真の撮影は暗い色から明るい色の順に	
RAW画像で残し、あとから重ねる	
<b>Section 14</b> / <b>被写体検出AFで動く物を撮る</b> .....	<b>96</b>
被写体検出AFを設定する	
被写体検出AFを使って撮影する	
<b>Section 15</b> / <b>プロキャプチャーで決定的瞬間を捉える</b> .....	<b>98</b>
プロキャプチャー撮影とは？	
プロキャプチャーを設定する	
被写体の動きに追従した写真を撮る	
ProCapSH1で撮り逃しをなくす	
<b>Section 16</b> / <b>星空AFで星景撮影をする</b> .....	<b>100</b>
星空AFを設定する	
速度優先で撮影する	
精度優先で撮影する	
<b>Section 17</b> / <b>ライブコンボジットで光跡を撮影する</b> .....	<b>102</b>
ライブコンボジットとは？	
バルブ撮影との違い	
ライブコンボジットの設定と撮影	
<b>Section 18</b> / <b>インターバル撮影 / タイムラプス動画を撮影する</b> .....	<b>104</b>
インターバル撮影をする	
タイムラプス動画を撮影する	
<b>Section 19</b> / <b>ライブバルブ・ライブタイムで撮影する</b> .....	<b>106</b>

## Chapter 4 交換レンズで表現の幅を広げる

Section 01 / レンズの基礎知識	108
レンズの各部名称 レンズの種類	
Section 02 / 標準ズームレンズを使って撮影する	110
標準ズームレンズの活用ポイント 標準ズームレンズを使いこなす	
Section 03 / 単焦点レンズを使って撮影する	112
単焦点レンズの活用ポイント 単焦点レンズを使いこなす	
Section 04 / 広角ズームレンズを使って撮影する	114
広角ズームレンズの活用ポイント 広角ズームレンズを使いこなす	
Section 05 / 望遠ズームレンズを使って撮影する	116
望遠ズームレンズの活用ポイント 望遠ズームレンズを使いこなす	
Section 06 / マクロレンズを使って撮影する	118
マクロレンズの活用ポイント マクロレンズを使いこなす	
Section 07 / いろいろなレンズを使って撮影する	120
フィッシュアイレンズの活用ポイント 高倍率ズームレンズの活用ポイント	
Section 08 / マイクロフォーサーズレンズを知る	122
M.ZUIKO DIGITALのレンズ群	

## Chapter 5 シーン別撮影テクニック

Section 01 / スナップ撮影で印象深いシーンを切り取る	124
光を見極めて撮影する 撮影モードを使い分ける	
Section 02 / 雨を利用して街スナップを撮る	126
絞り値を調整してぼかしすぎないスナップを撮る 高ISO感度を使用して全体の明るさを調整する	
Section 03 / 花の魅力を引き出して撮影する	128
カラープロファイルコントロールで彩度を上げて撮影する 単焦点レンズを使用し開放絞りで背景をぼかす	
Section 04 / 光を意識して魅力的なポートレート撮る	130
望遠レンズ+露出補正で光ぼけを利用する 単焦点レンズで明るく撮る	
Section 05 / モノクロで被写体の魅力を引き出す	132
モノクロプロファイル+コントラストでモノクロの濃淡のグラデーションを表現 モノクロプロファイル+カラーフィルター効果で冷黒調のモノクロ写真に	

Section 06 / 鳥や乗り物の一瞬の動きを撮る	134
超望遠レンズで飛行機を大きく撮影する 被写体検出AFとC-AFでピントを合わせる	
Section 07 / 印象的な夕景・夜景写真を撮る	136
ネオノスタルジーでオレンジ色を加える 低速シャッターで手持ち撮影する	
Section 08 / 暗い室内でぶれないように撮る	138
ホワイトバランスを調整してロウソクの光を撮影する 開放F値の小さい明るい単焦点レンズで撮影する	
Section 09 / 夜空に輝く星や月を撮る	140
星の光跡をライブコンボジットで撮影する 星空AFで星にピントを合わせる	
Section 10 / フィルター機能を使用して風景写真をドラマチックに撮る	142
ライブGNDで被写体にベストな露出補正をする フィッシュアイレンズにライブNDを使用して撮影する	
COLUMN / 料理写真は光・露出補正・ピントを意識して撮ろう	144

## Chapter 6 OM SYSTEM OM-3 を自分流にカスタマイズする

Section 01 / カスタムモードによく使用する機能を登録する	146
カスタムモードに機能を登録する カスタムモードを使う カスタムモードに登録した設定を変更する カスタムモードに名前をつける 実践！シーン別おすすめのカスタマイズ	
Section 02 / ボタンやダイヤルをカスタマイズする	150
ボタンの機能をカスタマイズする ダイヤルの機能をカスタマイズする	
Section 03 / AFターゲットをカスタマイズして登録する	152
AFターゲットを設定する ファインダー撮影のとき、モニターをタッチパッドとして設定する	
Section 04 / Fnレバーの機能をカスタマイズする	154
FnレバーにAF機能を個別に設定する	
Section 05 / 電子音をOFFに設定する	155
静音[♥]撮影を設定する ピントが合ったときの音を設定する	
Section 06 / ガイド表示をカスタマイズする	156
ガイド線表示の種類を設定する ガイド線の表示色を設定する	

## Chapter 7 画像処理とスマホ、PCとの連携

Section 01 / RAWの基本	158
データ形式の違いとRAW現像 RAW形式で撮影する	

<b>Section 02</b> /	<b>カメラ内で画像編集</b> .....	<b>160</b>
	RAW編集でできること	
	JPEG編集でできること	
<b>Section 03</b> /	<b>OM Image Share で画像編集</b> .....	<b>162</b>
	OM.Shareをインストールする	
	スマートフォンと接続する	
	OM.Shareで画像を加工する	
<b>Section 04</b> /	<b>OM Workspace で画像編集</b> .....	<b>166</b>
	OM Workspaceを使う準備	
	OM Workspaceで画像をパソコンに取り込む	
	OM WorkspaceでRAW画像を現像する	
	編集した画像を保存する	
<b>Section 05</b> /	<b>Wi-Fi 接続したスマートフォンで写真を撮る</b> .....	<b>170</b>
	ライブビューモードでリモート撮影する	
	ワイヤレスリリースモードでリモート撮影する	
	スマートフォンでセルフタイマー連写する	
	スマートフォンでインターバル撮影をする	
	画面を見ながら長時間露光する	
<b>COLUMN</b> /	<b>画像を自動的に転送しよう</b> .....	<b>174</b>
<b>Appendix 01</b> /	<b>OM SYSTEM OM-3 の各部名称</b> .....	<b>176</b>
	上面＆前面の操作ボタン類と機能	
	背面＆サイド＆底面の操作ボタン類と機能	
	撮影画面の表示内容	
<b>Appendix 02</b> /	<b>OM SYSTEM OM-3 メニューの説明&amp;操作</b> .....	<b>180</b>
	メニューの詳細	
<b>Appendix 03</b> /	<b>OM SYSTEM OM-3 アクセサリーカタログ</b> .....	<b>189</b>
<b>索引</b> .....		<b>190</b>

**ご注意 ※ご購入・ご利用の前に必ずお読みください**

本書はOMデジタルソリューションズ製デジタル一眼カメラ「OM SYSTEM OM-3」の操作方法を解説したものです。

情報は2025年6月10日現在のものです。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か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。

- OM および OM SYSTEM OM-3、その他、OM 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  
02

## 撮影前のカメラの準備

Keyword

充電 / 記録メディア / レンズ装着 / 日時設定

撮影をする前にカメラの準備をしよう。**充電はフル充電し、SDカードを入れるのを忘れずに。レンズを装着して電源を入れたら、最初に日時設定をしておこう。**

## 1 3種類の充電方法

OM-3には、別売りのUSB-ACアダプターを使う方法と、パソコンに接続する方法、別売のバッテリー充電器を使用する方法の3種類の充電方法がある。いずれかの方法でも、充電中はバッテリーチャージランプが点灯する。消灯したら完了となる。

## ■ USB-ACアダプターを使って充電する

カメラに充電機を入れたら、付属のUSBケーブルと別売のUSB-ACアダプター「F-7AC」を接続、コンセントにつないで充電する。



## ■ パソコンと接続して充電する

カメラを外付けハードディスクなどと同じようにストレージとしてパソコンに接続することで、充電ができる。カメラの電源が切れていることを確認し、カメラとパソコンをUSBケーブルで接続して充電する。



## ■ バッテリー充電器を使って充電する

付属のUSBケーブルと別売のバッテリー充電器「BCX-1」を接続することで充電できる。その際にも、電源として、USB-ACアダプター「F-7AC」が必要だ。カメラのON/OFFレバーがOFFになっていることを確認してから、充電機を取り出して充電する。



## 2 記録メディアをセットする

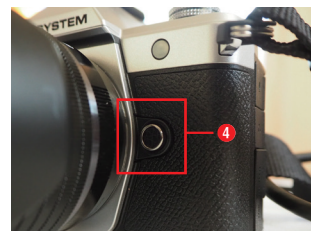


使用できる記録メディアは、市販の**SD、SDHC、SDXC**カード。電源をOFFにしてカードカバーを開け、向きに注意してカードスロットに、カードがロックされるまで差し込む。取り出すときは軽く押すとロックが外れて出てくる。

## 3 レンズを装着する

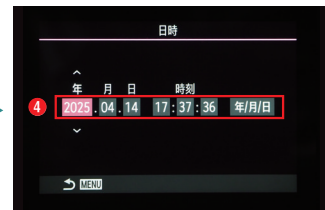
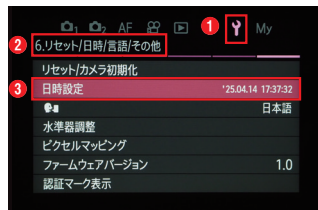


カメラの電源がOFFになっていることを確認し、レンズのリアキャップと本体のボディーキャップを外す。レンズ合わせマーク①にレンズの取り付け指標②を合わせ、レンズを差し込む。カチッと音がするまで矢印の方向に回す③。



レンズを取り外すときは、レンズ取り外しボタン④を押しながら、取り付けと逆の方向に回す。レンズ着脱の際は、レンズやカメラ本体の内部に触れたり、埃が入ったりしないように注意。

## 4 日時を合わせる



電源を入れたらMENUボタンを押し、[Y] ①の[6.リセット/日時/言語/その他] ②から[日時設定]を選択する③。[日時]を選択しOKボタンを押す。△▽◀▶で日付や時刻を設定する④。設定が終わったらOKボタンで確定する。

※ MENU の設定方法は P.31 参照。



Section  
07

## 露出の基本を知る

Keyword 露出補正 / 測光方式 / ハイライト&amp;シャドウコントロール

写真撮影で最も重要な要素のひとつが露出。P、A、S、Mの撮影モードでは、露出を思い通りにコントロールすることで、自分の撮りたい写真表現の幅を広げることができる。

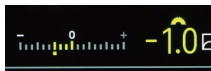
## 1 露出について知る



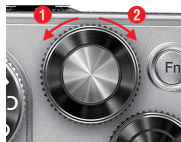
露出とはかんたんに言うと、写真に取り込む光の量、つまり明るさのこと。ISO感度（→P.48）、シャッター速度、絞り値の組み合わせで決まる。暗い場所では絞り値を小さく、あるいはシャッター速度を遅く、明るい場所では絞り値を大きく、あるいはシャッター速度を速くする必要がある。写真の明暗が撮影者の意図する明るさで再現された状態を、**適正露出**と呼ぶ。P、A、Sモードでは、カメラが被写体の明るさを見極めて露出を自動決定するが、画像がより明るく（プラス補正）、または暗く（マイナス補正）なるように撮影者が露出をコントロールすることができる。これを**露出補正**という。

## 2 露出補正の設定方法

モードダイヤルをP、A、Sにすると露出補正值と露出補正バーの設定値が緑色になる。



フロントダイヤルを①のほうに回すとマイナス補正される。



プラス補正すると画像がより明るく、マイナス補正するとより暗く表現される。±5の範囲で補正できる。



フロントダイヤルを②のほうに回すとプラス補正される。

## 3 測光方式を選ぶ

測光とは、露出を決めるためにカメラが被写体の明るさを測ること。シーンに応じて測光する範囲と測光方式を選ぶことで、撮影者の意図に合わせた露出が得られる。



OK ボタンを押して、モニターにLV スーパーコンパネが表示された状態で△▽<>ボタンで「測光」①を選択。フロントダイヤルを回し、種類を選ぶ。

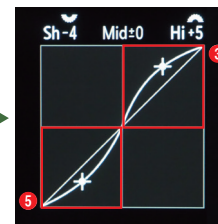
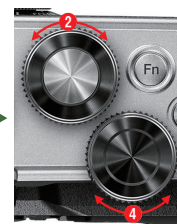
マーク	測光方式	特徴
	デジタルESP測光	逆光などの一般的な撮影状況に適している。
	中央重点平均測光	画面中央の被写体を撮影する場合に適している。
	スポット測光	狭い範囲の部分を測光するので、被写体の特定の部分の明るさを基準にして撮影する場合に適している。
	スポット測光ハイライト	スポット測光したポイントを、より明るく撮影する場合に適している。
	スポット測光シャドウ	スポット測光したポイントをより暗く撮影する場合に適している。

## 4 ハイライト&amp;シャドウコントロール

OM-3ではハイライト部（画像内の明るい部分）とシャドウ部（画像内の暗い部分）の明るさを変えるハイライト&シャドウコントロールができる。これにより写真のコントラスト（明暗）の強弱の調節や、ハイライト部だけを暗くしたり、シャドウ部だけを明るくしたりできる。



OK ボタンを押して、LV スーパーコンパネで露出補正を選択する①。



グラフが表示され、フロントダイヤル②を回すとハイライト部④、リアダイヤル③を回すとシャドウ部⑤の露出をそれぞれ調節できる。ここではハイライト+5、シャドウ-5に調節。明るい部分はより明るめに、暗い部分はより暗めになり、コントラストが強調される。



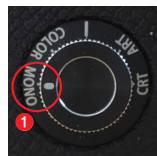
Section  
02MONO(モノクロプロファイル  
コントロール)の操作と効果

Keyword

クリエイティブダイヤル / MONO (モノクロプロファイルコントロール)

モノクロプロファイルコントロールは、代表的なフィルムの特徴を表現することが可能だ。フィルムを選ぶ感覚で4つのプロファイルを選択したあと、カラーフィルター、粒状フィルム効果、配色効果などを組み合わせることで、イメージしたモノクロ表現に仕上げる。

## 1 モノクロプロファイルコントロールを設定する



クリエイティブダイヤルを [MONO] (モノクロプロファイルコントロール) に設定する①。LV スーパーコンパネで [モノクロプロファイル] を選択して②、OK ボタンを押す。

## ■ プロファイルを設定する



◀▶でプロファイルを選択する③。さらに△マで設定する項目を切り替えて、選択したプロファイルをベースに詳細を設定できる④。

## MONO1



標準のモノトーン。設定値はそれぞれデフォルト(±0)に設定。

## MONO2



ざらっとした風合いのモノクロフィルム風のクラシックな作品になる。

## MONO3



赤外線フィルムのような効果がある。

## MONO4



コントラストが抑えられたやわらかいイメージになる。

## カラーフィルター効果を追加する



モノクロの画像にカラーフィルターの効果をつける。8つの色をそれぞれ3段階の強度から選択する。カラーフィルターの色をフロントダイヤルから選び、強度はリアダイヤルで設定する。

## シェーディング効果を調整する



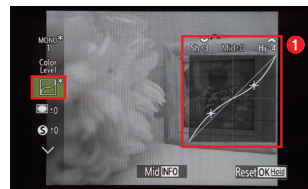
画像の周辺部に影をつけて、オールドレンのようなイメージにすることができ。周辺部の明るさは、-5 ~ ±0 ~ +5 の11ステップで調整できる。

## コントラストを調整する



プラスにすると暗い部分が暗く、明るい部分は明るくメリハリが出る。マイナスにすると明暗差が弱まりフラットになる。-2 ~ ±0 ~ +2 の5ステップで調整が可能。

## ハイライト &amp; シャドウコントロールを調整する



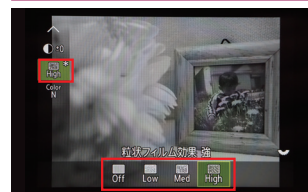
明部と暗部、中間部に分けてそれぞれの明るさを調整できる。INFO ボタンを押すごとに調整する範囲が設定できる①。フロントダイヤルとリアダイヤルでそれぞれ設定する (→ P.43)。

## シャープネスを調整する



輪郭を強調する。プラスにすると画像がシャープになって画像のフチがくっきりになり、マイナスにするとソフトでやわらかい印象になる。-2 ~ ±0 ~ +2 の5ステップで調整が可能。

## 粒状フィルム効果を調整する



モノクロフィルム特有のざらつき感を調整できる。[粒状フィルム効果 Off] / [粒状フィルム効果 弱] / [粒状フィルム効果 中] / [粒状フィルム効果 強] から選択する。

## 調色の効果を追加する



モノクロの画像に色味の効果をつけられる。セピア調の画像になる [S: セピア]、青味がかった画像になる [B: 青]、紫味がかった画像になる [P: 紫]、緑味がかった画像になる [G: 緑] から選択できる (→ P.73)。

Section  
02標準ズームレンズを  
使って撮影する

Keyword

広角 / 中望遠 / 近接撮影

4

交換レンズで表現の幅を広げる

標準ズームレンズは日常風景の撮影に最適なレンズだ。25mm (35mm判換算/50mm相当) を中心に、標準域を含む広角から中望遠までカバーできる。広角側では広い風景や遠近感のある写真の撮影、望遠側では遠くのを大きく写したり、ポートレートの背景を整理したりと、1本で多彩な表現が可能だ。M.ZUIKO DIGITAL ED 12-45mm F4.0 PROは、最短撮影距離も短く、被写体にぐっと寄ることができる。

## 1 標準ズームレンズの活用ポイント

水族館の室内では、広角から望遠まで焦点距離を変えることのできる小さなズームレンズが扱いやすい。水槽のアクリルに近づけば広角域で広い範囲を撮影したり、望遠域で一部を切り取ったりすることができる。暗い中で行うレンズ交換は脱着が難しく、キャップなどを無くす要因にもなるため、広角域から望遠域まで網羅する標準ズームはおすすめだ。



撮影モード S (シャッター優先) 絞り F4.0  
シャッター速度 1/125 秒 露出補正 -1.0EV  
ISO感度 320 WB 水中  
使用レンズ M.ZUIKO DIGITAL ED 12-45mm F4.0 PRO  
焦点距離 37.0mm その他 仕上がり: Natural

## 2 標準ズームレンズを使いこなす

OM SYSTEMのレンズ群は、どれも最短撮影距離が短いのも特徴だ。焦点距離で最短撮影距離は変化するが、このレンズではレンズ先端から約15cmまで近寄ることができる。小さな被写体を大きく写したり近寄って一部を切り取るなどマクロレンズに近い使い方ができる。



撮影モード S (シャッター優先) 絞り F4.0 シャッター速度 1/160秒  
露出補正 +1.7EV ISO感度 2500 WB オート  
使用レンズ M.ZUIKO DIGITAL ED 12-45mm F4.0 PRO  
焦点距離 45mm その他 仕上がり: Vivid

## 標準ズームレンズとは

広角から中望遠までの常用域をカバーできることが、標準ズームレンズの大きなメリットだ。日常的な記録やスナップ撮影など、普段使いに最適。広角側にすれば遠近感を強調し、望遠側にすれば圧縮効果を活かした撮影が可能になる。M.ZUIKO DIGITAL ED 12-45mm F4.0 PROは近接撮影にも強く、簡易マクロレンズとしても使用できる万能レンズだ。



M.ZUIKO DIGITAL ED 12-45mm  
F4.0 PRO (35mm判換算  
/24-90mm相当) / 防塵・防滴機構

4

交換レンズで表現の幅を広げる

Section  
03花の魅力を引き出して  
撮影する

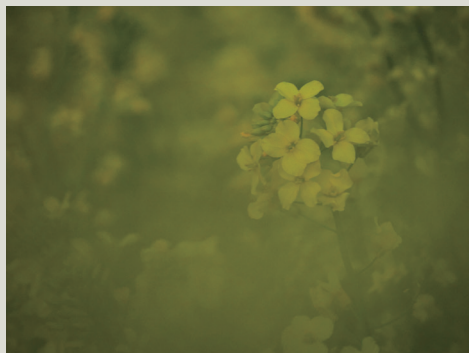
Keyword

望遠レンズ / 単焦点レンズ / 露出補正 / COLOR (カラープロファイルコントロール)

5

シーン別撮影テクニック

美しい花の魅力を引き出すには、背景やアングルを見つけることが重要だ。背景をぼかしてメインの花を引き立たせる場合は、レンズ選びがポイントになる。主役の花を見つけるときには、同時に光源の位置を確認して順光や逆光など光の方向を判断基準の一つにしよう。また花を含めた写真全体の明るさや色を強調するには、露出補正やカラープロファイルコントロールなどを使えば調整ができる。



## 望遠レンズのぼけを生かして撮影する

M.ZUIKO DIGITAL ED 40-150mm F4.0 PROは、35mm判換算で80-300mmになる望遠レンズだ。このレンズの特徴の一つである最短撮影距離付近で被写体にピントを合わせたときの被写界深度の浅さが、大きなぼけに繋がる。レンズフードの直前に、前景になる菜の花を配置すると大きくぼけて、写真に前ぼけのやわらかさを加えることができる。主役以外にピントが合う被写体がない構図を探してみよう。

カメラ設定  
撮影モード S (シャッター優先) 絞り F4.0 シャッター速度 1/30 秒  
露出補正 -1.3 EV ISO感度 1600 WB 5300K +1STEP (R) -1STEP (G)  
使用レンズ M.ZUIKO DIGITAL ED 40-150mm F4.0 PRO 焦点距離 150mm  
その他 仕上がり：カラープロファイル (0,+4), (1,+4), (2,+4), (3,+4), (4,+4), (5,+3), (6,+4), (7,+4), (8,+4), (9,+4), (10,-3), (11,+4), 効果：シェード効果 (0)

## 1 カラープロファイルコントロールで彩度を上げて撮影する



花の撮影では、常に前景後景をぼかして撮影する必要はない。色とりどりの花が咲いていたら、超望遠の焦点距離がもつ圧縮効果を使用して、より密集して咲いているように見せていく。このときはF8.0まで絞り、被写体を離れた場所から狙うことで後景の花まで形がわかる。カラープロファイルコントロールを使用して花弁とガクの部分だけの彩度を上げることで、写真全体がより鮮やかに見えるようにした。

カメラ設定  
撮影モード S (シャッター優先) 絞り F8.0 シャッター速度 1/640秒 露出補正 0 EV  
ISO感度 200 WB オート 使用レンズ M.ZUIKO DIGITAL ED 12-200mm F3.5-6.3  
焦点距離 200mm その他 仕上がり：カラープロファイル (0,+4), (1,+4), (2,+4), (3,+4), (4,+4), (5,+3), (6,+4), (7,+4), (8,+4), (9,+4), (10,+1), (11,+4), 効果：シェード効果 (0)

## 2 単焦点レンズを使用し開放絞りで背景をぼかす



夜に花を撮るときには、街灯が光源になることが多い。街灯は太陽光とは光の質に多くの違いがある。最近ではLEDライトの街灯が増えてきているが、光量は弱いので明るい単焦点レンズが有効だ。街灯の光が逆光になり花びらに当たすることで、花弁の薄さややわらかさが表現される。また、開放絞りで撮影したことにより、背景がぼけて、街灯自体やほかの花びらに反射した光が丸ぼけになって写っている。

カメラ設定  
撮影モード A (絞り優先) 絞り F1.8 シャッター速度 1/10秒 露出補正 +1.0 EV  
ISO感度 1600 WB 4000K +2STEP (R) -7STEP (G)  
使用レンズ M.ZUIKO DIGITAL 25mm F1.8 II 焦点距離 25mm  
その他 ライブGND撮影：ND08,Medium

5

シーン別撮影テクニック



Section  
01

Keyword

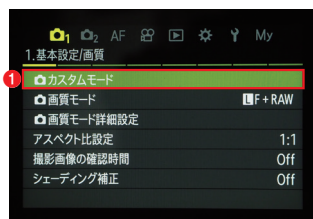
カスタムモード

カスタムモードによく  
使用する機能を登録する

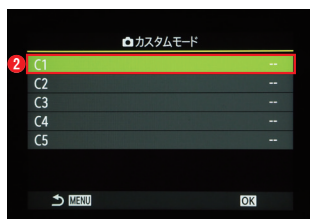
OM-3にはC1~C5までのカスタムモードがある。よく使用する機能や撮影モードを登録しておく、モードダイヤルを回すだけでそれらの機能を呼び出せる。またカスタムモードに名前をつけて登録できる。静止画と動画いずれも登録が可能だ。

## 1 カスタムモードに機能を登録する

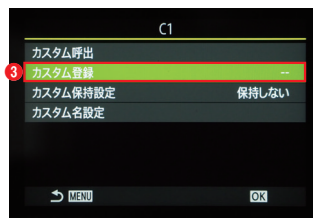
カメラの設定を登録したい内容にする。ここではAモード①、アートフィルターのファンタジックフォーカス②、被写体検出の[人物]③、アスペクト比を1:1④に設定した。



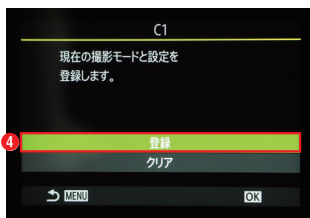
MENU 画面から、 [1. 基本設定 / 画質] の [カスタムモード] を選択して①、OK ボタンを押す。



△ボタンで設定したいモードを選択して②、OK ボタンを押す。

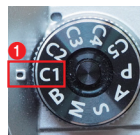


△ボタンで [カスタム登録] を選択し③、OK ボタンを押す (すでに登録されている設定があるときは、現在の設定内容が上書きされる)。



[登録] を選択して④、OK ボタンを押す。[クリア] を選択して OK ボタンを押すと、初期設定に戻る。MENU ボタンを押して、メニューを終了する。

## 2 カスタムモードを使う



登録した設定を呼び出して撮影するには、/S&Q ダイヤルを に合わせたあと、モードダイヤルを回す。

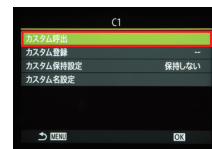
/S&Q ダイヤルを に合わせる。C1 ~ C5 のカスタムモードの中から設定した機能が登録されているものに合わせる①。

## 3 カスタムモードに登録した設定を変更する

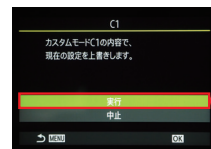
すでに登録したカスタムモードの設定を変更して、新たな設定を登録することができる。



登録したい設定にカメラの設定を変更する。MENU 画面から、 [1. 基本設定 / 画質] の [カスタムモード] を選択して OK ボタンを押し、△ボタンで設定したいモードを選択して①、OK ボタンを押す。



△ボタンで [カスタム呼出] を選択し②、OK ボタンを押す。



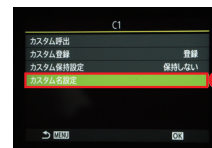
△ボタンで [実行] を選択して③、OK ボタンを押すと、現在のカメラの設定内容が上書きされる。MENU ボタンを押して、メニューを終了する。

## 4 カスタムモードに名前をつける

カスタムモードに登録した機能に名前をつけることができる。被写体やシーンごとに名称をつけておくと便利だ。



MENU 画面から [1. 基本設定 / 画質] の [カスタムモード] を選択して OK ボタンを押し、△ボタンで名前をつけたいモードを選択して①、OK ボタンを押す。



△ボタンで [カスタム設定] を選択し②、OK ボタンを押す。



フロント / リアダイヤル、もしくは△<△>ボタンで設定したい名前を入力する。INFO ボタンで、大文字 / 小文字 / 記号の切り替えができる。入力後、[End] を選択して③、OK ボタンを押す。文字を消去するには、文字を選択して ④を押す。



Section  
05

Keyword

ワイヤレスリリース / セルフタイマー / インターバル撮影 / 長時間露光

## Wi-Fi接続したスマートフォンで写真を撮る

7

画像処理とスマホ、PCとの連携

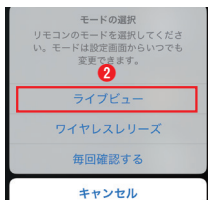
スマートフォンを**リモコン**として使い、**OM-3のワイヤレス撮影**ができる。ライブビューモードとワイヤレスリリースモードの2つがあり、ライブビューであれば、手元のスマホで画像を確認しながら撮影できる。カメラぶれを避けたい場合は、ワイヤスリリースモードを使用するとよい。

## 1 ライブビューモードでリモート撮影する

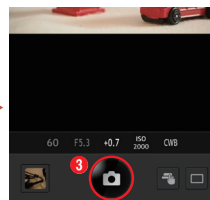
P、A、S、M、B、ムービーの各撮影モードが選べるほか、シャッター速度や絞り値、露出補正、ISO感度、連写、タイマーなど細かい設定がスマートフォン上でできるので、本格的な撮影にも有効だ。



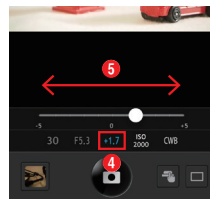
スマートフォンでOl.Shareを起動して、OM-3と接続したら、[リモコン]をタップする①。



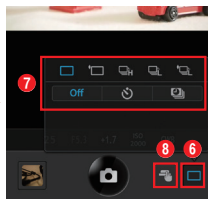
[ライブビュー]を選択する②。



スマートフォンのモニターにカメラの映像が映し出される。カメラのマーク③をタップすると、シャッターが切れる。



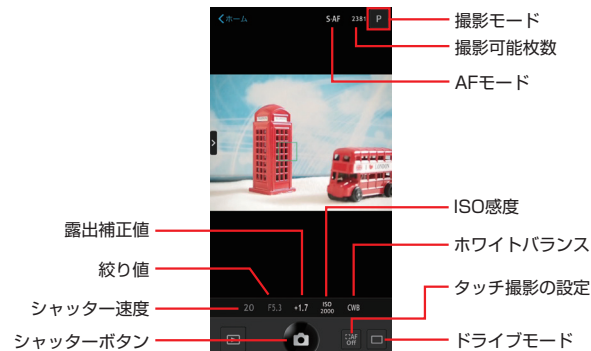
露出補正值や絞り値などの項目をタップして④、左右にスライド⑤すると設定を変更できる。



ドライブモードのアイコン⑥をタップすると、連写やセルフタイマーなどの設定画面が表示される⑦。

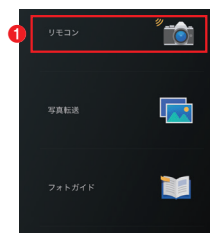


タッチ操作のアイコン⑧をタップすると、カメラと同様にスマートフォンの画面でタッチシャッターを使ったり、AFターゲット⑨を表示したりする設定ができる。

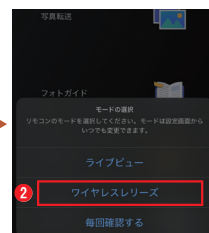


## 2 ワイヤスリリースモードでリモート撮影する

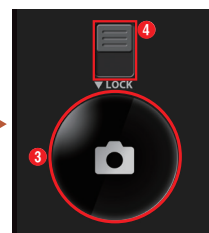
スマートフォンを**ワイヤスリリース**として使うこともできる。バルブ撮影などの三脚を使った撮影の際、シャッターを押したときの振動でぶれることがある。そのようなときは、リモートケーブルを使う代わりにスマートフォンでリリース撮影するとよい。撮影設定はカメラ本体で行うので、左ページのスマートフォンのライブビュー撮影よりも詳細な設定ができるのもメリットだ。



スマートフォンでOl.Shareを起動して、OM-3と接続したら、[リモコン]をタップする①。



[ワイヤスリリース]を選択する②。リモコンが[ライブビュー]に設定されている場合は、メニュー画面右上の[※]の[リモコン]で、モードを[ワイヤスリリース]に変更する。



③をタッチするとシャッターが切れ、④を下にスライドすると動作をロックできる。

## ONE POINT リモコンの動作確認を設定できる

初期設定ではリモコンをタップするたびに[ライブビュー]か[ワイヤスリリース]を選択しなくてはならないが、よく使うほうを固定の設定にすることができる。ライブビューをよく使用するなら、Ol.Shareのメイン画面右上にある[※]をクリックし、[リモコン] - [モード]から、[ライブビュー]を選択するとよい。



7

画像処理とスマホ、PCとの連携