

Z6IIIの魅力

POINT
1

高いオートフォーカス性能と 被写体検出性能

どんなシーンでもピントを合わせてくれる被写体検出性能。人物、動物、乗り物、飛行機の4種類の被写体を自動で検出し追尾してくれる。また、「オート」に設定しておけば、人物、動物および乗り物を被写体として検出し、ピントを合わせる対象をカメラが自動的に選択してくれる。



カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート
絞り値 f1.8
シャッタースピード 1/1250秒
露出補正 +0.7
ISO感度 オート (ISO 100)
WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR Z 35mm
f/1.2 S
焦点距離 35mm

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 1/1000秒
露出補正 +1.0
ISO感度 オート (ISO 100)
WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR Z 50mm
f/1.8 S
焦点距離 50mm



POINT
2

決定的な瞬間を逃さない！ ハイスピードフレームキャプチャー+

動物やスポーツシーンなどの一瞬の動きを逃したくないシーンで活躍するのが、高速連続撮影やハイスピードフレームキャプチャー+。さらにプリキャプチャーと合わせて設定することで、瞬間の前後も記録される。



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 1/3200秒
露出補正 ±0 ISO感度 オート (ISO 4000) WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR Z 28-400mm f/4-8 VR 焦点距離 300mm

POINT 3

高感度性能（ISO）と 8段分の手ブレ補正効果で手持ち夜景

Z6 IIIは最大で8.0段分の手ブレ補正効果があり、高感度性能（ISO）と組み合わせて暗いシーンでも手持ちでの撮影が可能だ。また、静止画撮影でVR非搭載のZマウントレンズ使用時、フォーカスポイントが1つの場合はフォーカスポイントVRが稼働し、フォーカスポイント周辺のブレを軽減してくれる。



カメラ設定

撮影モード マニュアル 絞り値 f8 シャッタースピード 6秒 露出補正 ±0 ISO感度 100
WB オート1 使用レンズ NIKKOR Z 24-120mm f/4 S 焦点距離 27mm

AF機能の向上により、暗い状況下で特別な操作をしなくてもAFが作動する。不意のシャッターチャンスにもすぐ対応できるようになった。



カメラ設定

撮影モード マニュアル
絞り値 f1.8
シャッタースピード 1/125秒
露出補正 -2.7
ISO感度
オート (ISO 1000)
WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR Z
50mm f/1.8 S
焦点距離 50mm

POINT 4

リッチトーンポートレートで 肌のディテールを表現

人物撮影ではリッチトーンポートレートに設定すれば、白飛びを抑えながら人物の肌のディテールを表現してくれる。そして被写体検出の「人物」に設定すれば、瞳にピントを合わせてくれるのでシャッターチャンスに集中することができる。



カメラ設定

撮影モード
絞り優先オート
絞り値 f8
シャッタースピード 1/500 秒
露出補正 +0.7
ISO感度 100
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 5

Zマウントならではの高画質レンズ

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。高画質な画像が描写可能だ。



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 1/500 秒 露出補正 +0.7
ISO感度 100 WB 自然光オート 使用レンズ NIKKOR Z 24-120mm f/4 S
焦点距離 24mm

CONTENTS

CHAPTER 1

ニコン Z6 III の操作方法

SECTION 01	各部名称を確認しよう	12
SECTION 02	最初に設定しておこう	14
SECTION 03	メニュー画面で設定しよう	18
SECTION 04	iメニューで設定しよう	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	メモリーカードを挿入して 画質モードと画像サイズを設定しよう	36

CHAPTER 2

失敗しないピントの合わせ方

SECTION 01	AFの種類を理解しよう	40
SECTION 02	フォーカスモードを選択しよう	42
SECTION 03	AFエリアモードを選択しよう	44
SECTION 04	被写体検出設定を使おう	48
SECTION 05	被写体ごとにAFの設定を変更しよう	50
SECTION 06	マニュアルフォーカスを使おう	58
＜コラム＞	暗闇でもAFを活用して撮影を楽しもう	60

CHAPTER 3

適正な露出の設定

SECTION 01	露出補正で写真の明るさを調整しよう	62
SECTION 02	シャッター優先でオート撮影しよう	64
SECTION 03	絞り優先オートで撮影しよう	66
SECTION 04	マニュアル露出で撮影しよう	68
SECTION 05	ISO感度を使おう	70

CHAPTER 4

高度な必須設定

SECTION 01	アクティブD-ライティングを使おう	74
SECTION 02	ホワイトバランスで色味を調整しよう	76
SECTION 03	ピクチャーコントロールで写真を楽しもう	78
SECTION 04	Creative Picture Controlを使おう	82
＜コラム＞	フレキシブルピクチャーコントロールで 自分好みの色を作ろう	88

CHAPTER 5

交換レンズ

SECTION 01	Zマウントレンズを知ろう	90
SECTION 02	NIKKOR Z 24-120mm f/4 S	92
SECTION 03	NIKKOR Z 14-30mm f/4 S	94

SECTION 04	NIKKOR Z 28-400mm f/4-8 VR	96
SECTION 05	NIKKOR Z MC 105mm f/2.8 VR S	98
SECTION 06	NIKKOR Z 50mm f/1.8 S	100
SECTION 07	NIKKOR Z 35mm f/1.4	102
SECTION 08	Z TELECONVERTER TC-2.0x	104
〈コラム〉	L-Fnボタンを使おう	106

CHAPTER

6

被写体&シーン別撮影テクニック

SECTION 01	ピクチャーコントロールで 海のある風景を色彩豊かに撮影しよう	108
SECTION 02	ピント位置をシビアに合わせて花を撮影しよう	110
SECTION 03	味わいのあるモノクロ街スナップを撮影しよう	112
SECTION 04	被写体検出設定を使って 動く被写体にピントを合わせよう	114
SECTION 05	リッチトーンポートレートや被写体検出「人物」で ポートレートを撮影しよう	116
SECTION 06	ハイスピードフレームキャプチャー+で 飛び立つ瞬間の鳥を撮影しよう	118
SECTION 07	さまざまな機能を使って夜景を撮影しよう	120
SECTION 08	動画撮影を楽しもう	122
SECTION 09	タイムラプスで夕景を撮影しよう	124

CHAPTER

7

スマホ／タブレットとの連携

SECTION 01	スマホとタブレットに写真を転送しよう	128
SECTION 02	スマホをリモコンとして使おう	132
SECTION 03	カメラとスマホの情報を同期しよう	134
SECTION 04	カメラとタブレットを同期して 撮影した写真をチェックしよう	138
SECTION 05	パソコンに画像を転送しよう	140
SECTION 06	パソコンでRAW 現像しよう	142

CHAPTER

8

撮影に役立つ便利な設定

SECTION 01	親指AFを使おう	146
SECTION 02	音声メモを使おう	147
SECTION 03	ファインダーをカスタマイズしよう	148
SECTION 04	画像モニターをカスタマイズしよう	149
SECTION 05	ビューモード設定を変更しよう	150
SECTION 06	マイメニューを利用しよう	152
SECTION 07	ボタンをカスタマイズをしよう	154
SECTION 08	マイメニューをFnボタンに割り当てよう	156
SECTION 09	ボタンのホールド設定を使おう	157
SECTION 10	スターライトビューを設定しよう	158
SECTION 11	赤色画面表示を設定しよう	159

CONTENTS

SECTION 12	サイレントモードを設定しよう	160
SECTION 13	電子音を設定しよう	161
SECTION 14	露出ディレーモードを設定しよう	162
SECTION 15	撮影シーン別にiメニューをカスタマイズしよう	163
SECTION 16	フォーカスピーキングを設定しよう	166
SECTION 17	インターバルタイマー撮影をしよう	167
SECTION 18	高速連続撮影／低速連続撮影を設定しよう	168
SECTION 19	ハイスピードフレームキャプチャー+をしよう	169
全メニュー画面一覧		170
索引		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 Z6Ⅲ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す。

情報は2025年6月のもので、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。なお、Z6ⅢのファームウェアバージョンはVer.1.10で解説しています。

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。

- ニコン Z6Ⅲ、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

各部名称を確認しよう

KEYWORD

各部名称

優れた性能と機能がコンパクトなボディに収められたニコン Z6 III。ホールド性の高いグリップは登山や長時間の野鳥撮影でも快適で、どこへでも気軽に持ち出して撮影することができます。性能を生かすためにも、ボタンの位置や名称を確認しておこう。

1 前面と側面の名称を覚える



- | |
|--------------------------|
| 1 サブコマンドダイヤル |
| 2 レンズマウント |
| 3 レンズ信号接点 |
| 4 レンズ着脱指標 |
| 5 AF 補助光ランプ |
| 6 レンズ取り外しボタン |
| 7 イメージセンサー (撮像素子) |
| 8 Fn1 ボタン (Fn1) |
| 9 Fn2 ボタン (Fn2) |
| 10 モニターモード切り換えボタン |
| 11 チャージ LED |
| 12 HDMI/USB ケーブルクリップ用ネジ穴 |
| 13 USB 端子 |
| 14 外部マイク / ライン入力端子 |

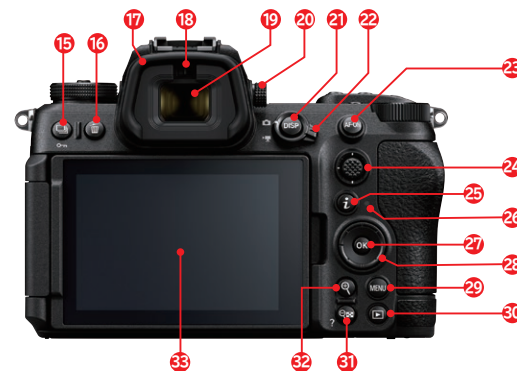


- | |
|----------------|
| 15 HDMI 端子 |
| 16 アクセサリーターミナル |
| 17 ヘッドホン出力端子 |

2 上面と背面の名称を覚える



- | |
|--------------------------|
| 1 撮影モードダイヤル |
| 2 撮影モードダイヤルロックボタン |
| 3 マイク (ステレオ) |
| 4 距離基準マーク (∞) |
| 5 動画撮影ボタン |
| 6 電源スイッチ |
| 7 シャッターボタン |
| 8 ISO 感度ボタン (ISO) |
| 9 露出補正ボタン (±) |
| 10 スピーカー |
| 11 メインコマンドダイヤル |
| 12 イルミネーターボタン (L) |
| 13 表示パネル |
| 14 フラッシュ取り付け部 (アクセサリシュー) |



- | |
|-------------------------------------|
| 15 リリースモードボタン (□) / プロテクトボタン (P) |
| 16 削除ボタン (⌫) |
| 17 接眼目当て |
| 18 アイセンサー |
| 19 ファインダー |
| 20 視度調節ノブ |
| 21 DISP ボタン (DISP) |
| 22 静止画 / 動画セレクト |
| 23 AF-ON ボタン (AF-ON) |
| 24 サブセレクト |
| 25 i ボタン (i) |
| 26 メモリーカードアクセラランプ |
| 27 OK ボタン (OK) |
| 28 マルチセクター |
| 29 MENU ボタン (MENU) |
| 30 再生ボタン (▶) |
| 31 縮小 / サムネイル表示ボタン (Q) / ヘルプボタン (?) |
| 32 拡大ボタン (Q) |
| 33 画像モニター |

SECTION
05被写体ごとに
AFの設定を変更しよう

KEYWORD

フォーカスモード、AF エリアモード、被写体検出

被写体に合わせて、適切なフォーカスモードとAFエリアモードを組み合わせることで、フォーカスの性能を最大限に生かすことができる。ここでは被写体ごとのフォーカスモードとAFエリアモードを組み合わせを解説する。

1 静物の撮影 AF-S [MF]

テーブルフォトや特定の小さな被写体を撮影する場合は、AF-SとシングルポイントAFの組み合わせがよい。フォーカスポイントを被写体のピントを合わせたい部分に移動させてピント合わせすることで、精度の高いシャープな写真を撮影できる。ピント位置を動かすには画面をタッチするかマルチセクター、サブセクターを使用する。



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 1/800秒 露出補正 ±0
ISO感度 オート (ISO 100) WB 自然光オート 使用レンズ NIKKOR Z 24-120mm f/4 S
焦点距離 35mm

2 都市風景の撮影 AF-S [□]

都市風景など、全体にピントを合わせたい場合は、AF-SとオートエリアAFの組み合わせが便利。画面の中でもっともコントラストの高い部分にピント合わせしてくれるので、都市風景などパンフォーカスで撮影する際にも活用できる。ピント位置が自動で選択されるので構図も自由に行える。



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 +0.3
ISO感度 100
WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR Z 24-120mm f/4 S
焦点距離 24mm

3 小さく細かな被写体の撮影 AF-S [PIN]

シングルポイントAFでもフォーカスポイントが大きすぎて思い通りの位置にピントが合わない場合は、それよりも小さなエリアのピンポイントAFがおすすめ。ピンポイントAFはAF-Sのときのみで使用でき、花のシベなど細かな部分にピントを合わせるときに役立つ。



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 1/800秒
露出補正 ±0
ISO感度 100
WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR Z 24-120mm f/4 S
焦点距離 120mm

2

失敗しないピントの合わせ方

SECTION
01アクティブD-ライティングを
使おう

KEYWORD

アクティブ D-ライティング

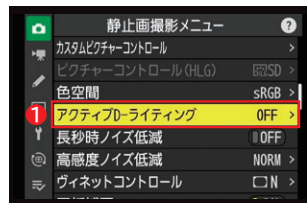
逆光や光と影など輝度差のある撮影シーンでも白とび、黒つぶれを軽減することができるのがアクティブ D-ライティング。逆光などでメインの被写体が暗くなってしまう際や、画面全体の輝度差を抑えたい場合におすすめの機能だ。

1 アクティブD-ライティングを設定する

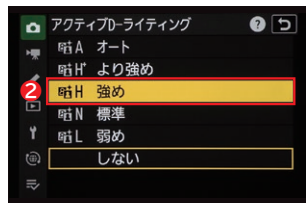
アクティブ D-ライティングは直射日光や逆光など、輝度差が激しいシーンにおすすめの機能。画面全体の明るさを測定できるように、測光モードはマルチパターン測光に設定しておく必要がある。



作例のようなシーンでは、木々の島が暗くなる。だが、プラスの露出補正すると全体に明るくなり、船が白とびしてしまう。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 輝度差が高い場所で利用する

作例のような空と街並みの輝度差が高い場所や逆光の場合に、アクティブ D-ライティングを設定する。ここでは明暗差を抑えて、街並みの色も、空の色味も表現するため「強め」を選んでいる。



カメラ設定

撮影モード
絞り優先オート
絞り値 f6.3
シャッタースピード
1/800秒
露出補正 -0.7
ISO感度 100
WB 色温度
(6000K)
使用レンズ
NIKKOR Z
24-120mm f/4 S
焦点距離 24mm

3 目的に合わせて選択する

強い逆光のシーンでは、オート以外に設定する。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」を設定するとよいだろう。



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
1/250秒
露出補正 -0.7
ISO感度 100
WB 晴天
使用レンズ
NIKKOR Z
26mm f/2.8
焦点距離 26mm

SECTION
02NIKKOR Z 24-120mm
f/4 S

KEYWORD

キットレンズ、標準ズームレンズ

キットレンズにもなっているこのレンズは広角 24 mm から中望遠 120 mm までをカバーして、ズーム全域で開放絞り値 4 の標準ズームレンズ。開放絞りから高い解像力とゴーストやフレアを抑えたクリアな画像が得られる。またコントロールリングや L-Fn ボタンに機能を割り当てることで優れた操作系を実現している。

1 NIKKOR Z 24-120mm f/4 S

開放絞り値が 4 でボケ感も表現でき、Z6 III の手ブレ補正と合わせると最大で 8 段まで手ブレ補正が効くため、三脚がないときの夜景撮影をサポート。シャープで高い解像度を備え、5 倍のズーム倍率でありながら軽量のボディは、日常使いから旅先への持ち運びも便利で、この 1 本でオールラウンドに活躍できる。



焦点距離：24-120mm
最短撮影距離：撮像面から 0.35m (ズーム全域)
最大絞り：F4
サイズ：約 84mm (最大径) × 118mm
(レンズマウント基準面からレンズ先端まで)
質量：約 630g

2 画角の隅々までシャープに描く

解像度が高く、画質に妥協のないレンズなので、都市風景のように、画角の隅々まで解像感の求められるシーンでも、シャープに描くことができる。作例の建物の写真でも左右にゆがみも少なく、周辺まではっきりと表現できた。



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
1/500 秒
露出補正 +0.7
ISO 感度 100
WB 自然光オート
使用レンズ
NIKKOR Z
24-120mm f/4 S
焦点距離 24mm

3 暗い場所でも手持ち撮影でボケを表現

作例のような暗いシーンにおいても、手ブレ補正と組み合わせることで、手持ち撮影が可能だ。1/2 秒の遅いシャッタースピードでもブレずに撮影できた。また開放絞り値 4 で、120mm の望遠で、背景をボカして主役のランプを強調できた。



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
1/2 秒
露出補正 +1.3
ISO 感度 100
WB 自然光オート
使用レンズ
NIKKOR Z
24-120mm f/4 S
焦点距離 120mm

SECTION
03味わいのある
モノクロ街スナップを撮影しよう

KEYWORD

ディープトーンモノクローム、トンネル構図

Z6IIIはモノクロに非常に力を入れているカメラだ。ピクチャーコントロールだけでもモノクローム、フラットモノクローム、ディープトーンモノクロームがあり、Creative Picture Control にはチャコール、グラフィット、バイナリー、カーボンがある。これらを生かすことで、見慣れた日常から旅先の思い出まで、白と黒のトーンで表現することが可能だ。注意が必要なのは、色の情報を排除することによって形が目がいく点と、光の濃淡が見えるようになるので、明暗を生かすという点。画像モニターで、モノクロの状態を見ながら撮影できるので、確認しながら挑戦しよう。

ディープトーンモノクロームで濃淡のはっきりした写真を撮影する

カラーで見るとゴチャゴチャしているように見えても、モノクロにして形を表現することで、かっこよい街スナップを撮影することが可能だ。この作例では、素敵なシルエットのモスクを見つけたのだが、下の船がカラフルでモスクが目がいきにくい状況だった。しかしディープトーンモノクロームにすることで、空の雲の濃淡や、モスクの形をしっかりと表現できた。タイミングよくカメが飛んできたことでさらにモノクロの効果を発揮できた。



カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート
絞り値 f1.8
シャッタースピード 1/5000秒
露出補正 ±0
ISO感度 100
WB 晴天
使用レンズ NIKKOR Z 50mm
f/1.8 S
焦点距離 50mm

トンネル構図で必要な情報だけをモノクロで表現する

実は都会の真ん中にあるモスクなど、撮影してみると周辺に余計な情報がたくさん写っていることが多いもの。この作例では、手前にあった柵を前ボケにして周辺の色を落としながらモノクロで撮影することで、モスクが目がいくようにして形を強調することができた。また空の雲の立体感が出るように露出を少しプラスにした。



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 1/400秒
露出補正 +1.3
ISO感度 オート (ISO 100)
WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR Z 24-120mm f/4 S
焦点距離 30mm

単焦点レンズでモノクロの濃淡を表現する



この作例では、NIKKOR Z 50mm f/1.8 Sの単焦点レンズを使って撮影することで、浅い被写界深度と雲の立体感を表現して、よりモノクロの濃淡を表現できた。また三分割構図を意識して、主題を左下の交点近くに配置することで、海の広さと空の重厚感を表現している。

カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート 絞り値 f1.8
シャッタースピード 1/1250秒
露出補正 +0.3 ISO感度 オート (ISO 100)
WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR Z 50mm f/1.8 S
焦点距離 50mm