

Z5II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（顔・瞳・頭部・胴体）、犬、猫、鳥、飛行機、車、バイク、自転車、列車の計9種類の被写体を検出、追尾する。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 f/2
シャッタースピード 1/250秒
露出補正 ±0
ISO感度 オート (ISO 110)
WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR Z
40mm f/2
焦点距離 40mm

カメラ設定

撮影モード シャッター優先オート 絞り値 f/7.1 シャッタースピード 1/2000秒
露出補正 +0.3 ISO感度 オート (ISO 360) WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR Z 24-200mm f/4-6.3 VR 焦点距離 200mm



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し、シャッターボタンを全押しすると、最大1秒前までの画像が記録される。



カメラ設定

撮影モード シャッター優先オート 絞り値 f/7.1
シャッタースピード 1/2000秒 (ハイスピードフレームキャプチャー+ 露出補正 +0.3
ISO感度 オート (ISO 2200) WB 自然光オート 使用レンズ NIKKOR Z 24-200mm
f/4-6.3 VR 焦点距離 200mm

POINT

3

高感度性能 (ISO) と 7.5段分の手ブレ補正効果で手持ち夜景

Z5IIの手ブレ補正機構は、中央7.5段、周辺6.0段の補正効果があり、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、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 シャッター優先オート 絞り値 f/3.2 シャッタースピード 1/2秒 露出補正 ±0
ISO感度 ISO 100 WB 晴天 使用レンズ NIKKOR Z 20mm f/1.8 S 焦点距離 20mm

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
絞り優先オート
絞り値 f/4
シャッタースピード
1/400秒
露出補正 ±0
ISO感度 ISO 6400
WB 晴天
使用レンズ NIKKOR
Z 26mm f/2.8
焦点距離 26mm



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

ポートレート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 f/1.8
シャッタースピード
1/125秒
露出補正 +1.0
ISO感度
オート (ISO 450)
WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR
Z 85mm f/1.8 S
焦点距離 85mm



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。高画質な画像の描写が可能だ。

カメラ設定

撮影モード 絞り優先オート 絞り値 f/8
シャッタースピード 1/80秒 露出補正 -0.3
ISO感度 ISO 6400 WB 晴天
使用レンズ NIKKOR Z 24-50mm f/4-6.3
焦点距離 38mm

CONTENTS

CHAPTER 1 ニコン Z5II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確認しよう	22
SECTION 06	画像モニター内の表示を確認しよう	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	シャッター優先オートで撮影しよう	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〉	ファームウェアをバージョンアップしよう	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 24-50mm f/4-6.3	92
SECTION 03	NIKKOR Z 24-200mm f/4-6.3VR	94

SECTION 04	NIKKOR Z 26mm f/2.8	96
SECTION 05	NIKKOR Z 40mm f/2	98
SECTION 06	NIKKOR Z 85mm f/1.8 S	100
SECTION 07	NIKKOR Z MC 50mm f/2.8	102
SECTION 08	NIKKOR Z 180-600mm f/5.6-6.3 VR	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 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ームの 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

SECTION 12	電子音を設定しよう	160
SECTION 13	サイレントモードを設定しよう	161
SECTION 14	露出デレーム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+を使おう	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 Z5 II 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 11 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、Z5 II のファームウェアバージョンは Ver.1.02 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 Z5 II、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ーに収められたニコン Z5II。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る。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



2 上面と背面の名称を覚える



1 スピーカー	7 露出補正ボタン (Fn)
2 距離基準マーク (∞)	8 ISO 感度ボタン (ISO)
3 マイク (ステレオ)	9 メインコマンドダイヤル
4 動画撮影ボタン	10 ピクチャーコントロールボタン (Fn3)
5 シャッターボタン	11 撮影モードダイヤル
6 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)



13 リリースモードボタン (Fn4) / プロテクトボタン / セルフタイマーボタン (Fn5)	23 i ボタン (i)
14 削除ボタン (Fn6)	24 OK ボタン (OK)
15 接眼目当て	25 マルチセレクター
16 ファインダー	26 MENU ボタン (MENU)
17 アイセンサー	27 再生ボタン (Fn7)
18 視度調節ノブ	28 縮小 / サムネイル表示ボタン (Fn8) / ヘルプボタン (?)
19 DISP ボタン (DISP)	29 拡大ボタン (Fn9)
20 静止画 / 動画セレクター	30 メモリーカードアクセラランプ
21 AF-ON ボタン (AF-ON)	31 画像モニター
22 サブセレクター	

SECTION

01

AFの種類を理解しよう

KEYWORD AF-A、AF-S、AF-C、フォーカスモード

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のしくみを知る

静止画のフォーカスモードには「**AF-A**」「**AF-S**」「**AF-C**」の3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。AF性能を最大限に生かすにはフォーカスモードとAFエリアモードの組み合わせが重要になる。選択したフォーカスモード（→P.42）によって、設定できるAFエリアモード（→P.44）が異なるので、組み合わせを考えて設定しよう。フォーカスモードの特徴は以下の通りだ。

AF-A（静止画のみ）	静止している被写体の場合、AF-Sになり、動いている被写体の場合は、AF-Cになる。
AF-S	シャッターボタンを半押ししてピントが合うと、ピント位置を固定する。
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、ピント位置は固定されず、被写体を追従し続ける。
AF-F（動画のみ）	シャッターボタンを半押ししていなくても、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、フォーカスポイントが赤色から緑色に変わって点灯し、フォーカスをロックする。

2 フォーカスモードを知る

フォーカスモードはピント合わせの機能のことで、撮影する被写体によって設定するとよい。静止画撮影時は「AF-A」「AF-S」「AF-C」の3つが使用できる。風景やテーブルフォトなど被写体が静止している場合、AF-Sに設定し、子どもや動物など動きのある被写体の場合は、AF-Cに設定する。そしてスナップ撮影時などに有効なのがAF-Aだ。AF-Aに設定すると、被写体に合わせて、AF-SとAF-Cに自動で切り換えてくれる。

AF-Aで撮影

AF-Aに設定しておけば、被写体に合わせて、AF-SとAF-Cに自動で切り換えてくれるため、スナップ撮影など、撮影時の状況が変わることがあるシーンに向いている。いちいち手動で切り換える必要がないので、基本的に設定しておくとうい。



AF-Cで撮影



AF-Sで撮影

ONE
POINT

AF時に何を優先するか設定できる

フォーカスモードをAF-C、AF-Sに設定した際、何を優先してシャッターを切るかが、カスタムメニューの[a1 AF-Cモード時の優先]と[a2 AF-Sモード時の優先]から設定できる。「レリーズ」に設定するとピント合わせよりも撮影タイミングを優先してシャッターが切れ、「フォーカス」に設定するとピントが合うまではシャッターが切れないのでピンボケ写真を削除する手間が省ける。AF-C時のみ設定できる「フォーカス/レリーズ」では撮影タイミングが優先だが、連続撮影時は1コマ目はピント合わせを、2コマ目以降は撮影タイミング優先となる。

SECTION

01

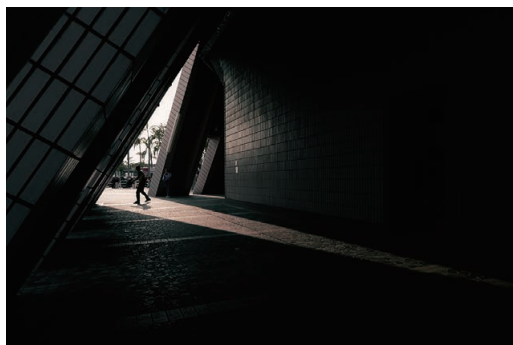
露出補正で
写真の明るさを調整しよう

KEYWORD 標準露出、露出補正、ハイキー、ローキー

カメラが決めた標準露出は、必ずしも自分のイメージ通りの明るさになるとは限らない。カメラが決めた露出を意図的にずらして**狙い通りの明るさにする**のが露出補正だ。Z5 IIには露出補正ボタンがあり、コマンドダイヤルを回して1/3段ステップで最大±5 段の範囲で露出を補正できる。

1 標準露出と適正露出を知る

カメラが標準的な明るさになるように導き出したのが標準露出で、撮影者がイメージする明るさのことを適正露出という。基本的には標準露出できれいな画像が撮影できるが、被写体や、撮影イメージによってその明るさを調整したい場合がある。たとえば、雪景色や砂浜などの撮影では、白っぽい被写体が画面の大半を占めることになるが、カメラはそれを「白」ではなく「明るい」と捉えてしまうので、肉眼で見るとより暗く写ってしまう。標準露出で思ったような明るさにならない場合は、イメージに合うように露出補正するとよい。



カメラ設定

撮影モード
絞り優先オート
絞り値 f/8
シャッタースピード
1/250秒
露出補正 -0.7
ISO感度
オート (ISO 220)
WB 自然光オート
使用レンズ NIKKOR
Z 24-50mm
f/4-6.3
焦点距離 24mm

ビルの中の光を目立たせるために露出をマイナスに補正した。周辺が暗くなり、より明るい部分を目立たせることができた。

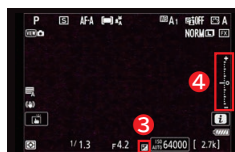
2 露出補正で明るさを調整する

画面の中に白っぽい色や明るい色が多い場合、カメラが示す露出では写真全体が暗くなることがある。その場合、イメージした明るさになるようにプラス補正する。逆に暗いものが多い場合は写真が明るくなることがあるので、イメージに合わせてマイナス補正する。

■ 露出補正する



露出補正ボタン①を押しながらメインコマンドダイヤル②を回すと、1/3段ステップで±5段の範囲で露出補正できる。



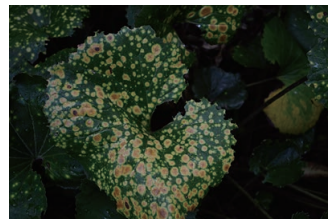
補正量を設定すると、ファインダーと画像モニターに、露出補正マーク③と露出補正インジケータ④が表示される。Mモード以外は露出補正インジケータの0が点滅し、補正量は露出補正ボタンを押すと確認できる。

ハイキー



緑がきれいな葉をよりさわやかにするために、プラス補正した。ハイキーの写真にすることで明るく軽やかな表現にできた。

ローキー



黒っぽい被写体はカメラが暗いと判断し、明るくなってしまうことがある。マイナス補正することでぐっと引き締まり、かっこよく仕上げることができた。

ONE
POINT

露出補正の段

露出補正で使用する「段」は、明るさの単位を表す指標の1つ。段数が上がれば画像が明るく、段数が下がれば画像が暗くなる。プラス1段では光の入る量は2倍になり、マイナス1段では光の入る量は1/2になる。

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、輝度差

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

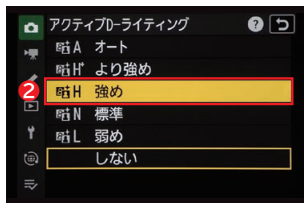
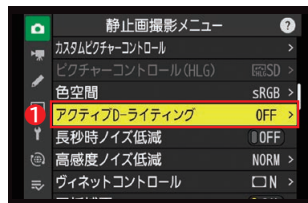
アクティブ D-ライティングは直射日光や逆光など、輝度差が激しいシーンにおすすめの機能。画面全体の明るさを測定できるように、測光モードはマルチパターン測光に設定しておくといよい。

設定あり

設定なし



作例のようなシーンでは、女性の顔が暗くなる。だが、プラスの露出補正すると全体に明るくなり、木の緑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「より強め」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

作例のような路地と空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 f/2

シャッタースピード

1/1000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

NIKOR Z 40mm

f/2

焦点距離 40mm

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 f/8

シャッタースピード

1/250秒

露出補正 ±0

ISO感度 100

WB 自然光オート

使用レンズ

NIKOR Z

24-200mm

f/4-6.3 VR

焦点距離 81mm

SECTION

01

Zマウントレンズを知ろう

KEYWORD レンズの構成、レンズの読み方

Z5 IIをはじめとしたミラーレスカメラは、レンズ交換によって、さまざまな表現が可能になっている。ここではまずレンズの構成やスペックの読み方を覚えよう。

1 レンズの構成を知る

Zマウントレンズは主にフォーカスリング、ズームリング、コントロールリングの3つで構成されている。レンズ操作の際はこの3つに注目して行う。ここでは標準ズームレンズの「NIKKOR Z 24-50mm f/4-6.3」を例に解説する。



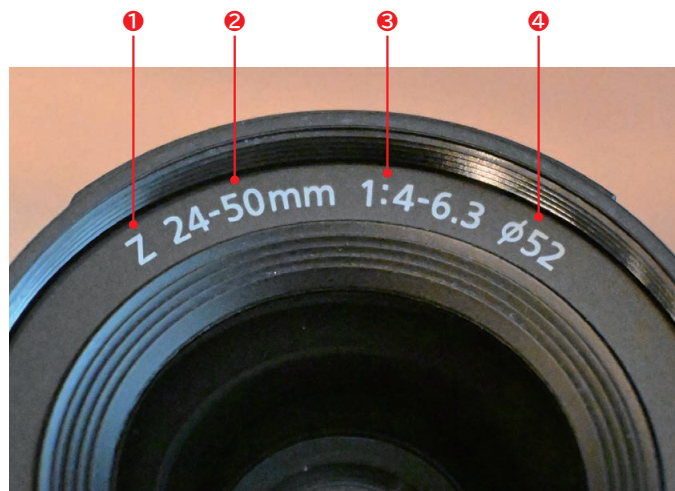
■ 各部名称と機能

①ズームリング	焦点距離を変更するリング。画角を調節する。
②焦点距離目盛指標	ズームリングを調整したときに、現在の焦点距離がどれくらいなのかを示す。
③コントロールリング	MF 時のピント位置を調節する。AF 時には「フォーカス M / A」や「絞り」など、カメラで設定した機能を使用できる。設定は「カスタムメニュー」の「f2 カスタムボタンの機能 (撮影)」から変更できる。

2 レンズ名の読み方を理解する

レンズに割り振られている名前から、どれくらいの焦点距離なのか、どのくらいの絞り値に設定できるかなどの性能を知ることができる。レンズ名の読み方を覚えて、自分が持っているレンズが、どの程度のスペックがあるのかを把握しよう。

なお、ニコンには、Zシリーズ登場前に長く使用されてきた F マウントレンズが数多くラインナップされている。AF システムの違いによって AF-S、AF-P、AF-I などがあるが、スペックの読み方は基本的に同じだ。



■ 表示項目と内容

① Z	Zマウントに対応したレンズであることを示している。
② 24-50mm	焦点距離が 24mm から 50mm の間で調整できることを示している。
③ 1 : 4-6.3	レンズの焦点距離に応じて、レンズの開放絞り値が 4 ~ 6.3 であることを示している。
④ φ 52	フィルター径が 52mm であることを示している。