

PCフォーラム

2025 年 6 月号

<https://dappe.com>

mail:dappepc@gmail.com

JA 水郷つくばパソコン研究会会報

担当部署：JA水郷つくば営農部
営農企画課

土浦市田中1-1-4

電話 029-823-7001



みなさん、こんにちは。

いつも会の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

6月10日は撮影会研修の予定です。
今回の目的地は迎賓館赤坂離宮です。
ご希望の方は参加のご連絡をお早めをお願いいたします。
お待ちしております。
よろしくお願いいたします。

撮影会研修のご案内

迎賓館赤坂離宮見学と周辺散策

期日 2025 年 6 月 10 日(火)

会費 4,000 円

出発 9 時(10 分前にご集合ください)

集合場所 JA 水郷つくば営農経済事業本部前



常磐道 守谷 SA 休憩 10 分程度



首都高外苑 IC より明治記念館駐車場



昼食 11:30~12:30

迎賓館赤坂離宮前休憩所



迎賓館赤坂離宮見学 13:00~14:00



帰途(守谷 SA 休憩)



JA 着 17:00 予定です。

特集

室内での写真撮影について (ストロボを使わない撮り方)

1.広角レンズを使用する。またはズームレンズの広角を使ってみる。

カメラには様々な種類のレンズがありますが、そのシチュエーションによってレンズ選びを検討するのも1つの手です。広角レンズは読んで字のごとく広い画角で撮影することの出来るレンズです。

さらに室内は基本的に暗い場所での撮影になるので、ズームではなく単焦点の広角レンズは明るいのでこちらを使用されることをおすすめします。ズームレンズの場合は f2.8 の明るさのものが理想的です。

室内は基本的に狭い空間であるという前提があります。例えば、引きの画が撮影したいと思っても、狭い空間での撮影には限界があります。

広角レンズを使うことで、背景がしっかり写り込み広く見える効果があるので、写真全体の印象を大きく変える効果があります。

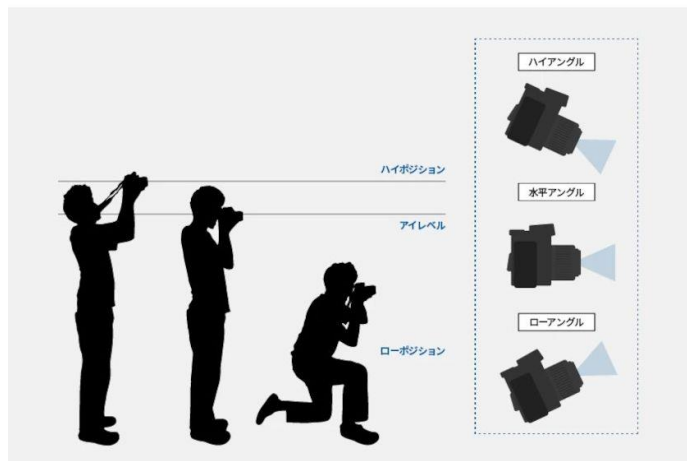
2.カメラの持ち方、高さを注意する

室内撮影にはカメラの持ち方、高さによっても印象が違います。特にカメラの持ち方が悪いと「手ブレする」「疲れる」という悪影響も出るので、注意が必要です。

右手はカメラのグリップ部、左手はレンズの下を支えて構えるようにします。こうすることでシャッターボタンを押す時の手ブレのリスクを小さくします。さらに、一眼レフカメラは基本的にボディが重いので重さにも耐えることが可能です。

また、撮影したいモノに応じて高さを変えることを心がけましょう。およそ 150cm が目線の高さと言われており、それより高い位置からの撮影をハイアングル、低い位置からの撮影をローアングルといいます。

例えば室内インテリアを撮影したい場合、天井や照明と一緒に撮影したい場合はローアングルから、家具の配置や床面、テーブル面などを見せたい場合はハイアングルから撮影すると良いでしょう。広角では歪みが出やすいですが、なるべく水平に構えて撮ると歪みが緩和されます。出来るだけ広範囲を撮りたい場合は 24mm 相当。また歪みの無い画像を望む場合に 35mm 程度が良いでしょう。



3.ISO 感度を上げる

どうしても明るさが F3.5~5.6 程度のズームレンズしか使えないという場合は ISO 感度を上げるのも1つの方法です。ISO 感度を上げることでシャッタースピードが上がります。

室内は暗い場所なので、ISO が 800 程度にしないと手ブレの危険があります。ISO をオートにしておくとカメラの方で自動設定されます。

通常はデフォルトで ISO はオートになっていますが確認しましょう。この場合、自分が自信を持ってブレないシャッタースピードにする必要がありますので、モードはシャッター優先にして 1/30 から 1/125 程度に設定しましょう。今は手ぶれ補正がありますのでしっかり構えて撮れるのであれば 1/15 も可能です。単焦点レンズや明るいズームレンズの場合は同じシャッタースピードでも ISO 感度は低くなるので有利です。ISO 感度は 100 から 200 程度が最も画質が良いとされますが、今のデジカメは性能が良いので 800 ぐらいになっても問題はありません。

それでも基本的には ISO 感度の上げすぎは、ノイズが大きくなり画質が落ちるというリスクを伴いますのでなるべく 800 程度に抑えたほうが良いでしょう。

4.AEL 機能を使う

AEL とは「オート・エクスポージャー・ロック」の略で、撮影時にシャッターボタンを半押しすると明るさが決まる機能のことをいいます。

室内撮影で背景の明暗が大きい場合は、被写体が暗くなったり、明るく写ったりする場合があります。被写体の明るさを変えずに撮影したい場合に有効な機能です。

AEL 機能を使用する注意点としては被写体の明るさを測る、測光モードをスポット測光にしておく必要があります。

この機能はデジタル一眼であれば必ず備わっている機能ですので使い方を確認しておきましょう。

6~7月の予定

6 月

6/03 WEB

6/10 研修会・・・撮影会

6/17 WEB

6/24 定例会 撮影会報告、PC フォーラム発行など

7 月

7/01 WEB

7/08 定例会 ホームページ講座

7/15 WEB

7/22 定例会

7/29 定例会、PC フォーラム発行など※WEB 定例会は LINE グループでの開催です。



QR コードは 2025 年 4 月からの年間予定です

