

1. 自動で撮ると便利なシーン

構図とシャッタータイミングに集中できる

1 散歩・旅行

移動しながら気軽に撮る



2 記録写真

会の様子・資料・会場を残す



3 集合写真

声かけや表情に集中する



4 初めての場所

光の状態が読みにくい時



5 家族・友人

会話しながら自然に撮る



6 まず1枚

失敗を恐れず試す



AUTOは「作品づくりの入口」。設定の不安を減らし、撮る楽しさを先に体験します。

2. 自動で撮る方法は簡単

「明るさ自動調整」: AUTO設定 / 「ピント自動調整」: AF設定

① AUTOに設定する

明るさ調整をカメラが自動で行う



絞り/シャッター速度/ISO感度調整を
カメラが自動で行う

② AFに設定する

ピント調整をカメラが自動で行う



AF(自動フォーカス)とMF(手動フォーカス)
レンズに切替ボタンない場合は
カメラ本体の設定で切り替えます

③ 半押し→構図決める→押し切る

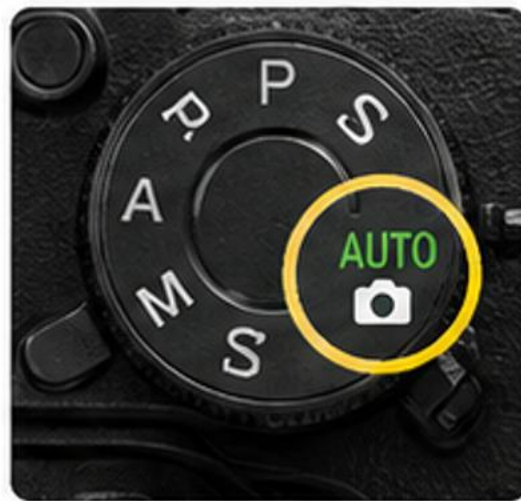
自動で撮る基本動作



半押ししてる時にカメラは
1) 明るさ測ってる
2) ピント(距離)を測ってる

3. カメラ自動で撮る

まずは AUTO の明るさ自動調整を学びます



3-1. AUTO（明るさ自動調整）

半押しすると、カメラは明るさを確認し、適切な明るさになるように調整します



事例1) 半押し前(Before1)



部屋の中で暗いシーンの場合

事例1) 半押し後(After1)



半押しすると
カメラは明るさを測り調整し、
程よい 明るさにします

事例2) 半押し前Before2)

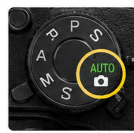


屋外の明るいシーンの場合

事例2) 半押し後(After2)



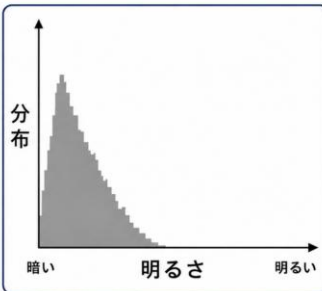
半押しすると
カメラは明るさを測り調整し、
程よい 明るさにします



3-2. カメラの自動は何をしているか

AUTOがしてること

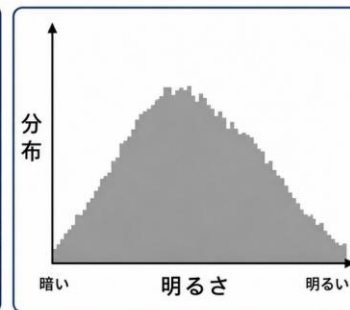
暗い画像とヒストグラム



暗い画像:
暗部に偏り、
全体が暗く見える

ヒストグラム:
山が左側に寄り、
黒つぶれしやすい

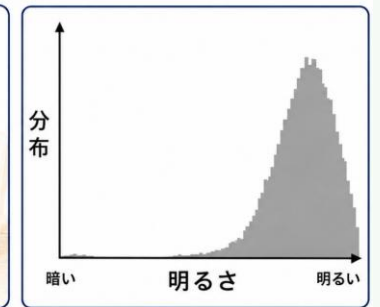
適切な明るさとヒストグラム



適切な明るさ:
暗すぎず明るすぎず、
全体の情報が残りやすい

ヒストグラム:
山が中央付近に広がり、
黒つぶれ・白飛びが少ない

明るい画像とヒストグラム



明るい画像:
明部に偏り、
全体が明るく見える

ヒストグラム:
山が右側に寄り、
白飛びしやすい

シャッターボタン半押しした時
カメラは明るさを測り 適切な明るさになるように
絞り/シャッター速度/ISO感度を調整する



3-3 AUTO: 適切な明るさにする仕組み

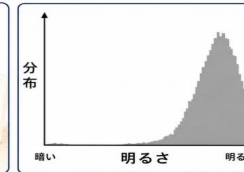


AUTOは、明るさを確認して、
絞り・時間・ISOを自動で整える

明るい画像とヒストグラム



明るい画像:
明部に偏り、
全体が明るく見える

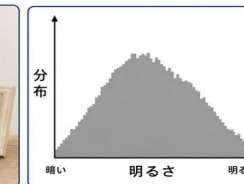


ヒストグラム:
山が右側に寄り、
白飛びしやすい

適切な明るさとヒストグラム

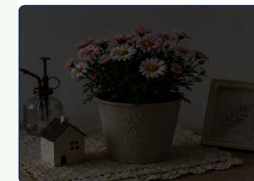


適切な明るさ:
暗すぎず明るすぎず、
全体の情報が残りやすい

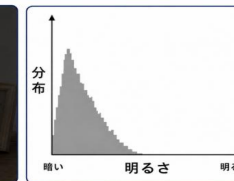


ヒストグラム:
山が中央付近に広がり、
黒つぶれ・白飛びが少ない

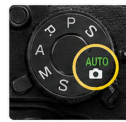
暗い画像とヒストグラム



暗い画像:
暗部に偏り、
全体が暗く見える



ヒストグラム:
山が左側に寄り、
黒つぶれしやすい

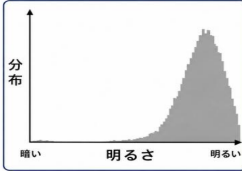


3-4 AUTO: 明るいシーン 適切な明るさにする仕組み

明るい画像とヒストグラム

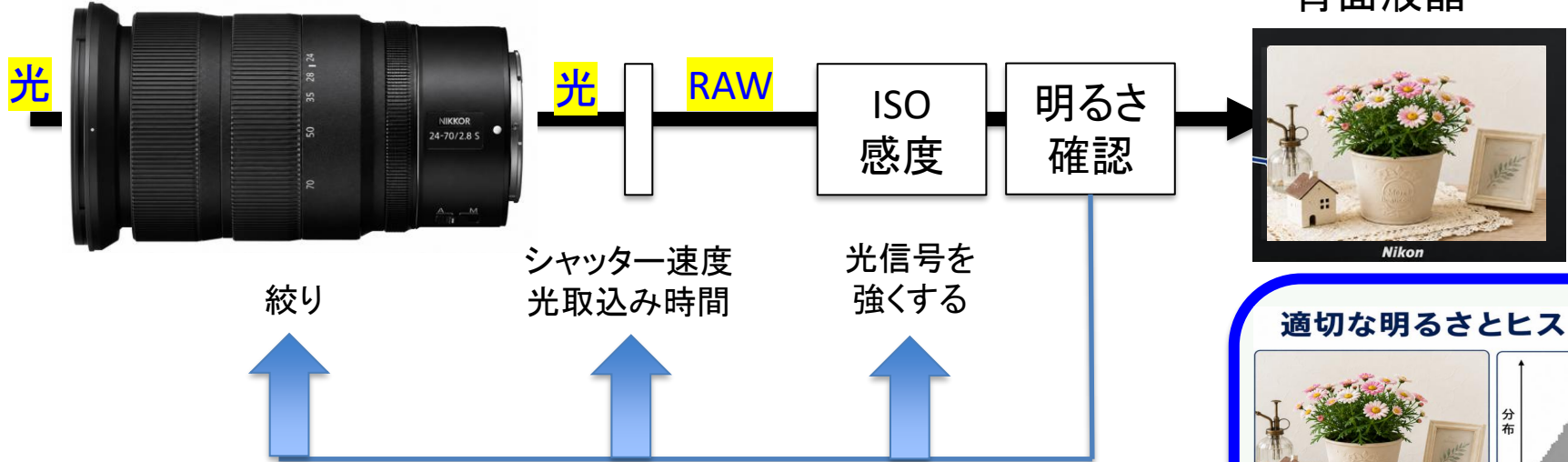
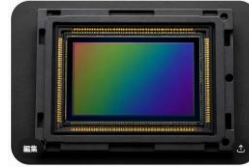


明るい画像:
明部に偏り、
全体が明るく見える



ヒストグラム:
山が右側に寄り、
白飛びしやすい

イメージセンサー
(フィルムに相当)



AUTOは、明るさを確認して、
絞り・時間・ISOを自動で整える



例) F16

例) 1/8000

例) ISO100

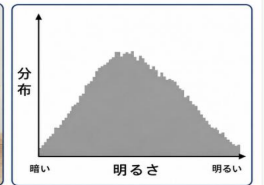
背面液晶



適切な明るさとヒストグラム

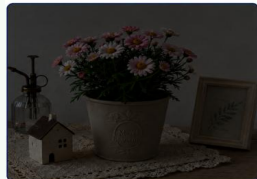


適切な明るさ:
暗すぎず明るすぎず、
全体の情報が残りやすい

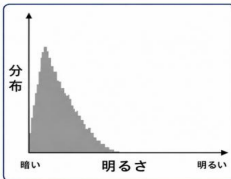


ヒストグラム:
山が中央付近に広がり、
黒つぶれ・白飛びが少ない

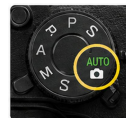
暗い画像とヒストグラム



暗い画像:
暗部に偏り、
全体が暗く見える

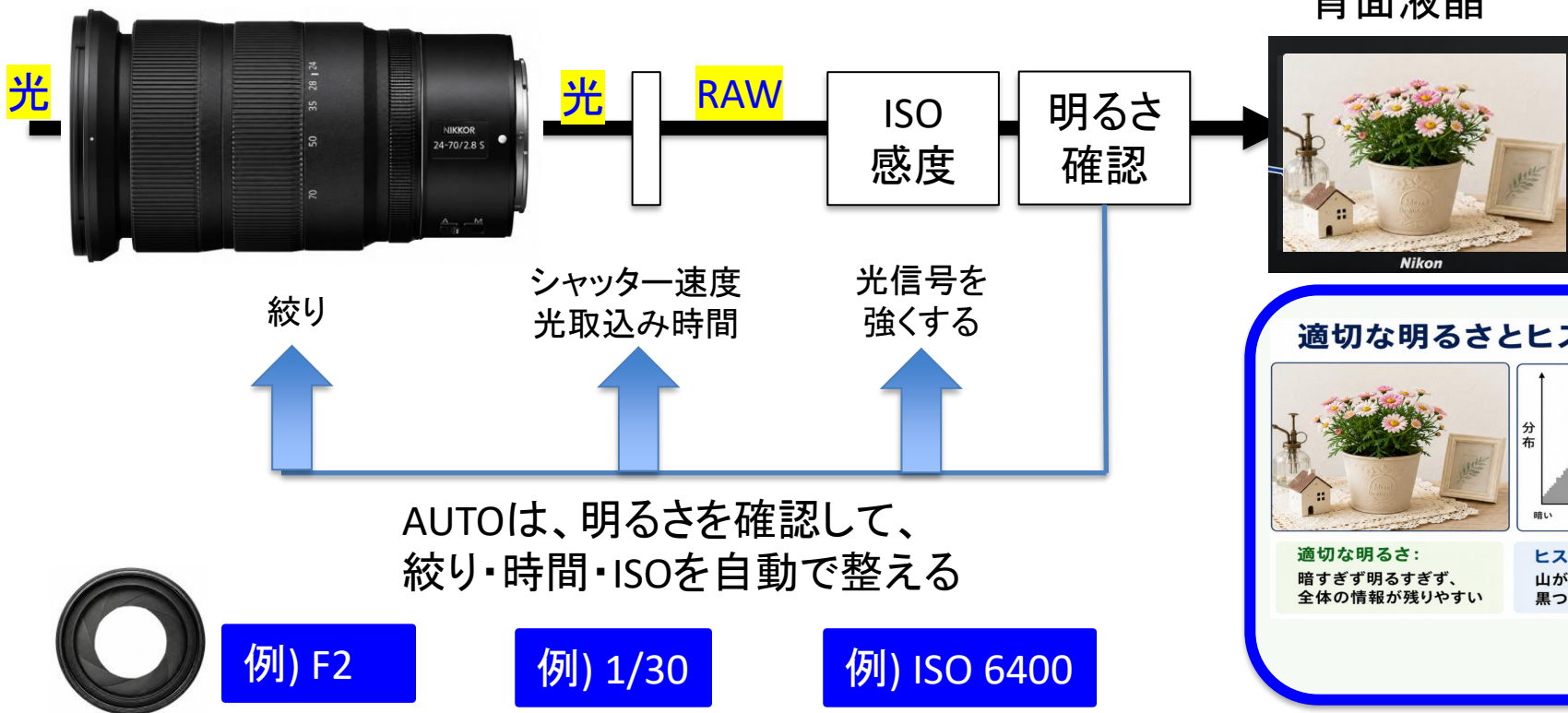
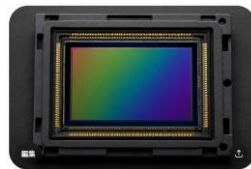


ヒストグラム:
山が左側に寄り、
黒つぶれしやすい

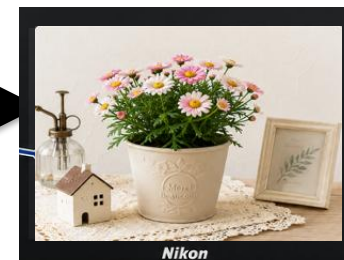


3-5.AUTO: 暗いシーン 適切な明るさにする仕組み

イメージセンサー
(フィルムに相当)



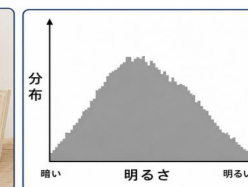
背面液晶



適切な明るさとヒストグラム



適切な明るさ:
暗すぎず明るすぎず、
全体の情報が残りやすい



ヒストグラム:
山が中央付近に広がり、
黒つぶれ・白飛びが少ない



3-6 AUTO: 自分のカメラをAUTOで使ってみよう

Light Boxを使い明るさ変えます

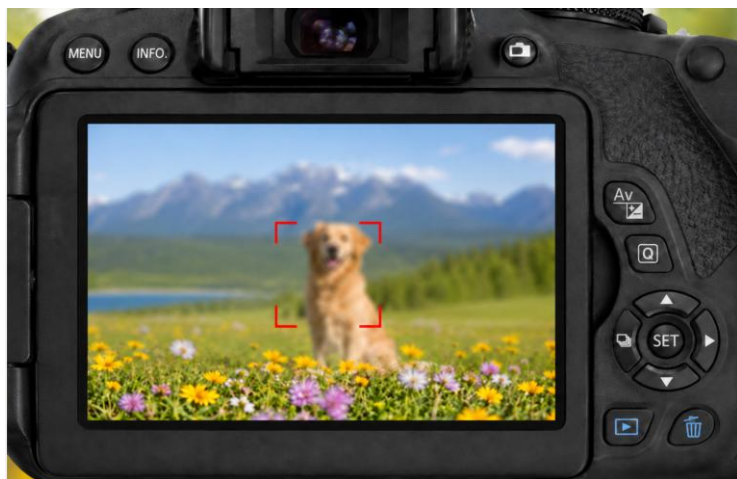
	絞り: F値	シャッター速度	ISO感度
			
			
			

4. カメラ自動で撮る (AF: オートフォーカス)



4-1. カメラの自動は何をしているか

AFがしてること



カメラは半押しした時
AF枠(主役)までの距離を測る



カメラは
AF枠(主役)がくっきりするよう
レンズ位置を動かす

4-2. AF-S と AF-C の違い

ピント合わせは「止まる主役」か「動く主役」かで使い分けます

AF-S：止まっているもの



花・料理・集合写真・風景など
一度合わせたピントを保ちやすい

AF-C：動いているもの



走る犬・歩く人・祭りの神輿など
半押し中でもピントを合わせ続ける

合言葉：止まる主役は AF-S、動く主役は AF-C

4-3. AF-S と半押し (フォーカスロック)

主役にピントを合わせ、半押しを保ったまま構図を変える方法です

① AF枠で主役狙う



- 1) AFモードの中のAF-Sに設定
画面中央にAF枠を置く
- 2) 主役をAF枠に入るようにする

② 半押しする



半押ししてる最中に、ピント合わせのため、カメラは主役までの距離をはかっている。

距離を測り終わるとAF枠が緑になる

③ 構図を変える



半押しした状態のまま主役を好きな位置に変え構図をつくれます

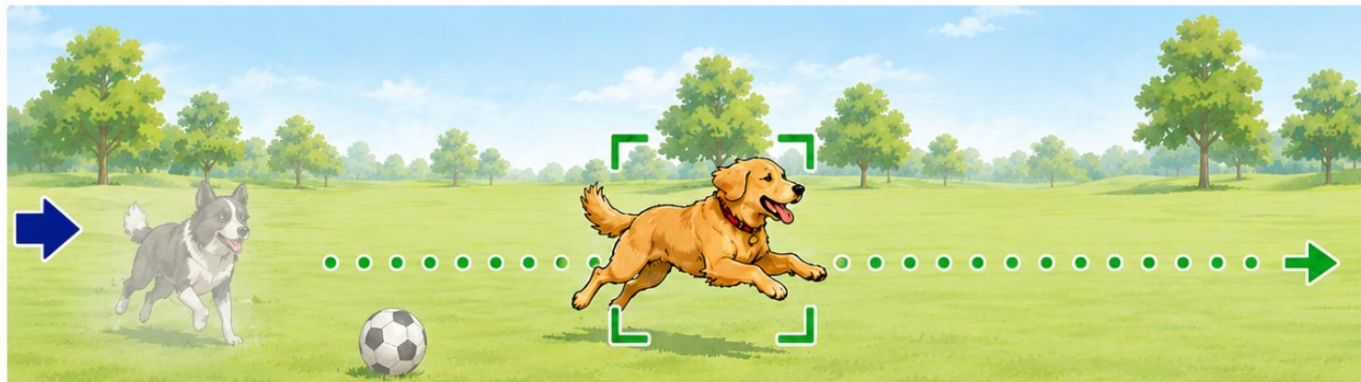
④ 押し切る



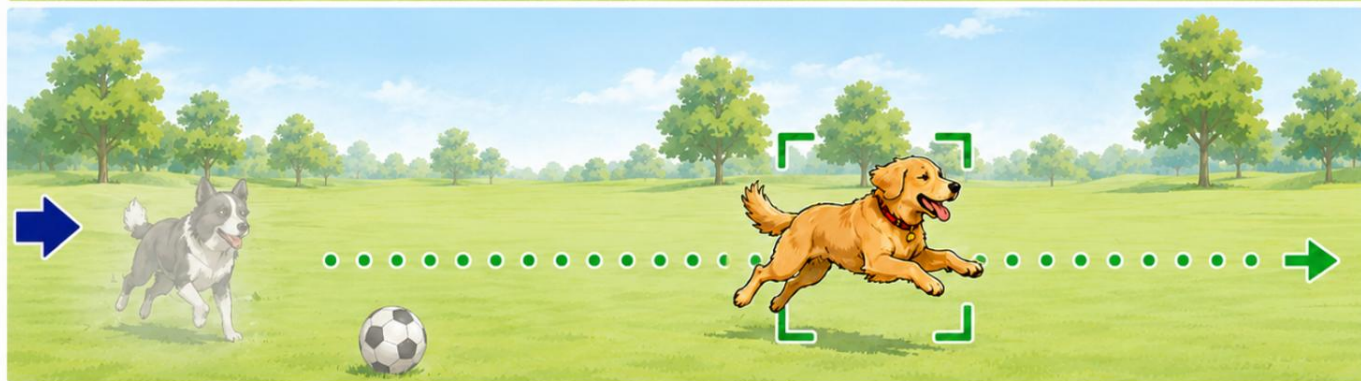
構図が決まったらシャッターボタン押し切り保存します

花・人物・小物など、静止した主役を撮るときに有効です。

4-4. AF-Cと半押し



Step1: 画面中央のAF枠に
主役を入れ半押しする
カメラは主役を認識する



Step2: 半押しし続けてる間、
カメラは主役を追いつける



Step3: シャッターチャンスで押し切る

4-5. AFの苦手な例

AFはコントラスト差が少ないものは苦手です

コントラストとは明るさの差のこと

AF枠にコントラストのない壁が写ってる



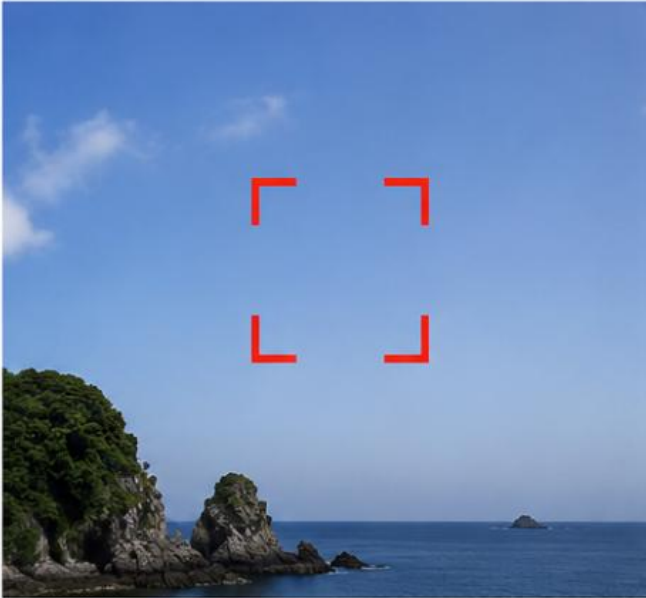
AF枠にコントラストのある花が写ってる



4-6. AFの苦手な例

1 空（コントラストがない例）

中央のAF枠に空が入ると、
コントラストがなくピントを合わせにくい。

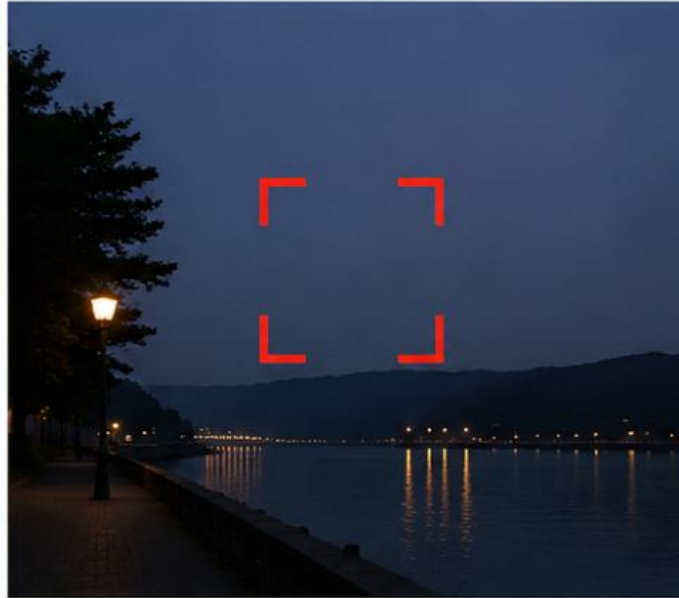


● AF枠：赤（ピントが合いにくい）

AF枠内の空は、明るさや模様の変化が少なく、ピントを合わせる基準がない。

2 暗いシーン（コントラストが小さい例）

中央のAF枠に暗い部分が入ると、
コントラストが小さくピントを合わせにくい。



● AF枠：赤（ピントが合いにくい）

AF枠内は全体的に暗く、明るさの変化が少ないため、ピントを合わせる基準が乏しい。

3 ガラス越し（距離の異なる被写体がある例）

中央のAF枠にガラスや水滴が入ると、
手前のガラスにピントを取られやすい。



● AF枠：赤（ピントが合いにくい）

AF枠内にガラスの水滴や汚れなど、距離の異なる被写体があると、手前にピントが合いやすい。

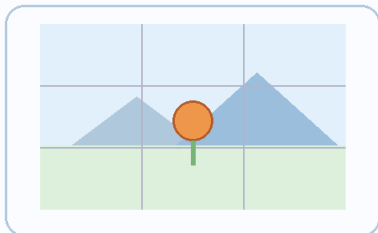


AFは「コントラスト（明るさの差）」を頼りにピントを合わせています。
コントラストがない、または距離の異なる被写体があると、ピントが合いにくくなります。

5. 代表的な構図の例

自動撮りは構図に集中できるので、構図の基本も知っておきましょう

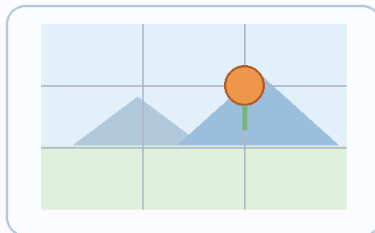
日の丸構図



主役を真ん中に置く
分かりやすく力強い

実習：同じ主役で1枚撮る

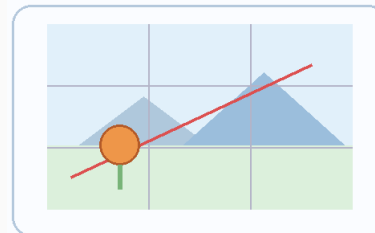
三分割構図



線の交点付近に主役
自然で安定しやすい

実習：同じ主役で1枚撮る

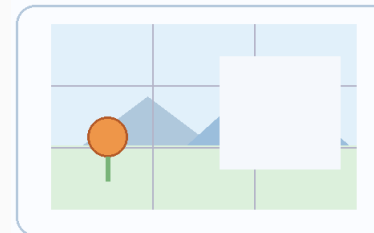
対角線構図



斜めの流れを使う
動きや奥行きを出す

実習：同じ主役で1枚撮る

余白を活かす



主役の周りを空ける
静けさや広がりを出す

実習：同じ主役で1枚撮る

構図の合言葉は「同じ主役を、場所を変えて撮る」