

ストラップと落下防止

● カメラ実技の前に、安全に使うための基本 ●



首や手首にストラップを通してから持つ



片手でぶら下げない

覚えておきたいこと

- 1 ストラップは安全ベルトです
- 2 撮影前に必ず確認
- 3 移動中はたすき掛けも安心
- 4 落下は故障・けがの原因になります

右手でグリップ、
左手でレンズの下を支える



机の端に置かない/
ストラップを垂らさない

三脚ではストラップが
引っかからないようにまとめる



ストラップが垂れて
引っかかり、転倒の原因に！



まとめて固定して
安全に！

まずは“上手に撮る”より、“安全に落とさず使う”を身につけましょう。

2. 電源・バッテリー・カード確認

ニコンの一眼カメラの例で、撮影前の基本チェックを確認しましょう

1 電源をONにする



まず電源が入るか確認

2 バッテリー残量を見る



電池マークを確認

3 SDカードが入っているか確認



カードがないと写真は保存できません

覚えておきたいこと

- ✓ 故障ではなく準備不足のことも多い
- ✓ 電源
- ✓ 電池
- ✓ カード

合言葉は「電源・電池・カード」

4 残り枚数を見る



撮れる枚数があるか確認

※機種によってボタンや表示位置は少し異なります

 撮影前の合言葉は「電源・電池・カード」

3. レンズ交換

ニコンの一眼カメラの例で、安全でゴミが入りにくい着脱方法をを確認しましょう

1 電源をOFFにする



交換前は必ず電源を切る

3 ゴミが入らない向きで着脱

✓ マウント面を下向きに



風の強い場所やホコリの多い場所は避ける

✗ 上向きのまま
長く開けない



外したレンズはリアキャップへ



使わない時はボディキャップ



2 外すときはボタンを押して回す

レンズ
取り外し
ボタン



落とさないよう両手で支える

4 付けるときは白い印を合わせる



「カチッ」と止まるまで回す

覚えておきたいこと

- ✓ 交換前は電源OFF
- ✓ 両手で支えてゆっくり
- ✓ マウント面は下向き
- ✓ すぐ次のレンズを付ける
- ✓ キャップも活用する

合言葉は「OFF・下向き・すぐ付ける」

※機種によってボタン位置や回転方向は少し異なります



レンズ交換の合言葉は「電源OFF・下向き・すぐ装着」

4. レンズプロテクター・フィルター着脱

ニコンの一眼カメラの例で、レンズ先端への取り付け位置と役割を確認しましょう

① どこに付ける？



レンズ先端のねじ部に取り付けます

前玉の前に付ける



② 取り付け方



まっすぐ当てる



軽く回してねじ込む
強く締めすぎない

③ 外し方



レンズを支える

ゆっくり回して外す



- ・斜めに回さない
- ・固いときは無理に力を入れない

プロテクター=保護

フィルター=効果

覚えておきたいこと

- ✓ 付ける場所はレンズ先端
- ✓ まっすぐ当てて軽く回す
- ✓ 強く締めすぎない
- ✓ 外すときもゆっくり
- ✓ 役割は保護と表現の補助

合言葉は「先端・まっすぐ・軽く回す」

④ 役割を知ろう

プロテクター



前玉をキズ・汚れから守る
ふだん付けっぱなしでも
使いやすい

フィルター

CPL (円偏光)

ND (減光)



反射をおさえる
色や明るさを調整する

※フィルター径はレンズごとに異なります (例: 52mm、67mmなど)



着脱の合言葉は「**レンズ先端・まっすぐ・軽く回す**」

4-2. レンズフィルタ種類紹介

ニコンの一眼カメラの例で、代表的なフィルタの種類と効果を見てみましょう

1 代表的なフィルタ



2 効果がわかる写真例



覚えておきたいこと

- ✓ フィルタはレンズ先端に付けます
- ✓ 種類によって役割が違います
- ✓ 風景ではCPLやNDが便利
- ✓ 保護用はプロテクター
- ✓ 表現を変えたいときは効果フィルタ

合言葉は「保護・反射・減光・やわらかさ」

3 選ぶときのポイント

- ✓ フィルター径を確認 (例: 52mm、67mm)
- ✓ 用途に合う種類を選ぶ
- ✓ 安価すぎる物は画質低下に注意
- ✓ まずはプロテクターかCPLが始めやすい



 **フィルタ選びの合言葉は「何を守るか、どう写したいか」**

5. ゴミが入った時の対処

ニコンの一眼カメラの例で、ゴミの確認方法と安全な対処を確認しましょう

① ゴミを見つけたらまず確認



(写真はイメージです)

- ✓ 青空や白い壁を写す
- ✓ F値を大きくする
(例: F16~F22)
- ✓ ピントを少しぼかす
- ✓ 黒い点が見えたら
ゴミの可能性



② 安全な対処

- ① 電源をOFFにする
- ② レンズを外す
- ③ マウント面を下向きにする
- ④ エアブローでホコリを飛ばす



✓ マウント面を下に向けて、優しくエアブローを行いましょう

③ やってはいけないこと



⚠ センサーはとてもデリケートです。正しい方法でやさしく対処しましょう

④ もう一度確認

- ① レンズを付ける
- ② 青空や白い壁をもう一度撮影
- ③ 取れたかどうかを撮って確認



ゴミが減っていればOK! 残っている場合は⑤へ

⑤ 取れないとき



- ✓ 無理をしない
- ✓ 改善しないときは
清掃サービスへ
- ✓ 心配なら販売店・
メーカー相談

覚えておきたいこと

- ✓ まずは写真でゴミを確認
- ✓ 電源OFFでレンズを外す
- ✓ マウント面は下向き
- ✓ エアブローを使う
- ✓ センサーはさわらない
- ✓ 無理せず相談する

合言葉は
「確認・下向き・
ブロー・さわらない」

💡 ゴミ対処の合言葉は「確認・下向き・ブロー・さわらない」

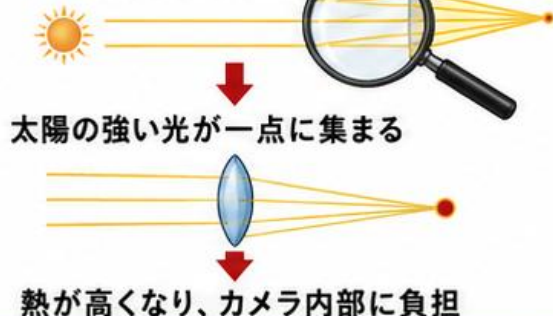
※センサー清掃は不安なときは
無理せず専門店へ

6. 太陽を直接狙わない

ニコンの一眼カメラの例で、太陽を直接狙ってはいけない理由を確認しましょう

① なぜ危ないの？

レンズは光を集めます



② カメラへの影響



- センサー焼き付き・傷みの原因
- 内部が高温になりやすい
- 長時間向けたままにしない

③ 目への危険



- 太陽をファインダーで直視しない
- 強い光で目を痛める危険
- 特に一眼レフの光学ファインダーは注意

！ライブビューやEVFも長時間の使用は避けましょう

④ どう撮ればよい？

✓ 太陽を直接入れない構図にする



✓ 木や建物で太陽を隠す



✓ 確認は短時間で



✓ 長く向けっぱなしにしない



✓ 構図や設定を整えたら、太陽を入れずに撮影しましょう

⑤ 覚えておきたいこと

- ✓ 太陽は非常に強い光
- ✓ レンズは光を集める
- ✓ センサーや内部を守る
- ✓ 目を守る
- ✓ 必要なときも短時間で確認

合言葉は
「太陽を直視しない・
長く向けない」



安全の合言葉は「太陽を直視しない・長く向けない」

※ 太陽撮影は特に日中注意。
異常を感じたらすぐ中止しましょう

7. Autoで撮る

ニコンの一眼カメラの例で、まずはAutoで気軽に撮る意味と使いどころを確認しましょう

① Autoってなに？

カメラが主な設定を自動で決めてくれるモードです。

- 明るさ
- ピント
- シャッター速度
- 必要に応じてISOや色も



カメラにおまかせで撮れるモード



② カメラが自動でやること

明るさを調整



暗いときは
感度を上げる



ピントを合わせる



色合いも整える
(ホワイトバランス)



ブレにくい
速さを選ぶ



③ 人が集中すること



- 何を入れるか
- どこに立つか
- いつシャッターを押すか
- 笑顔や動く瞬間を待つ

まずは撮ることに慣れるのが大切

④ どんな場面で有効？ 設定を気にせず、すばやく撮りたいときに便利です。

家族写真



旅行の記録



花や日常の記録



とっさの1枚

(子ども・ペット・思いがけない場面)



⑤ 覚えておきたいこと

- ✓ まずはAutoだけで十分
- ✓ 設定より構図とタイミングに集中
- ✓ 急いで撮りたい場面で便利
- ✓ 迷ったらAutoでOK
- ✓ 慣れたら少しずつ他のモードへ

合言葉は

「まずはAuto・構図・タイミング」



こんな時は注意

● 背景がとても明るい・暗いとき

● 夜景や逆光では思い通りにならないことも

● そのときは次の段階で



最初の合言葉は「まずはAutoで撮ってみる」

8. シャッターボタンの半押し

ニコンの一眼カメラの例で、半押しの意味と大切さを確認しましょう

1 半押しってなに？

シャッターボタンを途中まで軽く押すこと

- まだ撮れません
- 撮る前の準備をする合図



シャッターボタンの動き (イメージ)

半押し (途中まで)

押し切り (最後まで)



軽く途中まで押す



最後までしっかり押す



半押し
(途中まで)

押し切り
(最後まで)

2 半押しするとカメラがやること

半押ししている間、カメラは必要な情報を集めています

ピントを合わせる



顔や被写体に
ピントを合わせる

明るさを測る



明るさを測って
適正な露出を決める

ブレにくい条件を決める



シャッター速度などを
決めてブレを防ぐ

3 撮る瞬間はどうなる？

① 半押しする



軽く途中まで押す

② カメラが情報を集める



ピント・明るさ・ブレの条件を
集める

③ 押し切って撮影する



押し切る直前の情報をもとに
明るさやピントが合わせられる
そのあと写真を記録する

カメラは「押し切る直前」の情報を使って撮影します

4 いきなり押し切ると？

半押しせず、いきなり押し切ると

- ピントや明るさ調整が間に合いにくい
- ぼける・暗すぎる・明るすぎることがある

半押し → 押し切り (おすすめ)



ピント・明るさが合った
きれいな写真

いきなり押し切り (×)



ピントが合わない・
明るさが合わないことがある

5 どんなときに特に大切？

人の顔を撮るとき



花や近いものを撮るとき



子どもやペットを撮るとき



まずAutoで撮るとき



シャッターチャンスを決める前の準備として役立ちます

覚えておきたいこと

- ✓ 半押しは撮る前の準備
- ✓ カメラがピントと明るさを確認する
- ✓ 押し切る直前の情報で撮影する
- ✓ いきなり押し切らない
- ✓ まず半押し、次に押し切る



合言葉は「まず半押し、次にシャッター」

こんな
時は注意



暗い場所では
少し待つ
カメラがじっくり
情報を集めます



ピント枠が
合ったのを見て押し
ピントが合うと
枠が点灯します



あわてて
一気に押さない
いきなり押すと
間に合いません



撮影の合言葉は「まず半押し、次にシャッター」

9. カメラの構え方

ニコンの一眼カメラの例で、安定してブレにくく撮るための基本の構え方を確認しましょう

1 構え方が大切な理由

✓ 安定した構え

✗ 不安定な構え



くっきり・シャープ!



ブレてしまう...

- ✓ 手ブレを減らす
- ✓ ピントが合わせやすい
- ✓ 疲れにくい



2 手の位置

右手でグリップ

人さし指はシャッターボタンへ

左手でレンズの下を支える

ストラップは首にかけると安心

3 体の構え

✓ 正しい構え

✗ よくない構え (不安定)



脇をしめる

体を安定させる

足は肩幅くらい

片足を少し前に



脇が開いている

体がふらつく

足がそろって不安定

4 顔とカメラの位置

✓ 正しい位置

✗ よくない位置



- カメラを顔に近づける
- のぞくと3点で支えやすい
- 液晶撮影でも脇をしめる



首をのばしているとふらつきやすい

6 縦位置でも同じ



- ✓ 縦でも左手は下から支える
- ✓ 脇をしめて安定させる

覚えておきたいこと

- ✓ 右手でグリップ
- ✓ 左手でレンズの下を支える
- ✓ 脇をしめる
- ✓ 足は肩幅で安定
- ✓ 半押ししてからやさしく押す
- ✓ 縦位置でも基本は同じ

合言葉は「右手グリップ・左手で支える・脇をしめる」

5 シャッターの押し方

① 半押し

② 息を止めすぎず静かに

③ そっと押し切る

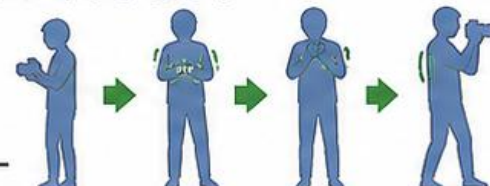


強くたたかず、やさしく押す



いっしょにやってみましょう

- 1 カメラを持つ
- 2 脇をしめる
- 3 足を安定させる
- 4 半押ししてシャッター



構え方の合言葉は「右手グリップ・左手で支える・脇をしめる」

10. 三脚の使い方

ニコンの一眼カメラの例で、三脚が役立つ理由と安全な使い方を確認しましょう

1 なぜ三脚が必要？

✓ 三脚を使うと



VS

✗ 三脚を使わないと



- ✓ カメラをしっかり固定できる
- ✓ 手ブレを減らせる
- ✓ 夜景や暗い場所でもきれいに撮りやすい
- ✓ 同じ構図でじっくり撮れる

- ✗ 手ブレで写真がブレる
- ✗ 暗い場所でノイズが増える
- ✗ 構図がずれやすい
- ✗ すぐにシャッターを切ってしまうがち



2 どんな時に役立つ？

✓ 夜景・夕景



三脚がないと…
ブレやすく暗くなる

✓ 集合写真・
自分も入る写真



三脚がないと…
誰かが撮影で抜ける
構図が決めにくい

✓ 花や風景を
じっくり撮る



三脚がないと…
少しのブレで
シャープさが落ちる

✓ 滝や川の流れを
なめらかに撮る



三脚がないと…
水の流れが止まって
見えてしまう

3 角度調整の種類

上下(チルト)



上向き・下向きに
傾ける

左右(パン)



左右に振る

縦位置にする



縦位置に変更

高さ・脚の開き調整



高さを調整し
脚の開きで安定

4 三脚の設置のしかた

- ① 脚をしっかり開く ② 太い脚から伸ばす ③ 水平を確認する ④ カメラをしっかり固定 ⑤ ストラップをまとめる



グラつきがないか最後に確認

5 取り扱い注意

✗ 通路で脚を
広げすぎない



通行の妨げに
ならないように

✗ 風の強い日は
転倒注意



低い位置で使う
重りやバッグを
かけて安定

✗ センターポールを
上げすぎない



重心が高くなり
倒れやすい

✗ 締め付けを
確認する



ゆるむとカメラが
落下する危険

✗ その場を離れる
ときは放置しない



盗難やいたずらの
原因になる

✗ 人にぶつからない
よう注意



周囲の人や機材に
当たらないように

覚えておきたいこと

- ✓ 三脚はブレ防止に役立つ
- ✓ 暗い場所や長時間露光で便利
- ✓ 角度は上下・左右・縦位置を調整できる
- ✓ 設置は脚をしっかり開いて安定第一
- ✓ 安全に使うため周囲にも注意

合言葉は「しっかり開く・しっかり固定・放置しない」

いっしょにやってみましょう

- ① 脚を開く ② 高さを決める ③ カメラを固定 ④ 構図を決める



三脚の合言葉は「しっかり開く・しっかり固定・放置しない」

11. ファインダーで撮る

ニコンの一眼カメラの例で、モニター撮影との違いとファインダーの良さを確認しましょう

① モニター撮影との違い

モニターで撮る



VS

ファインダーで撮る



- ✗ 画面を見ながら撮る
- ✗ 周囲の光が入りやすい
- ✗ 腕が伸びてブレやすい

- ✓ 目でのぞいて撮る
- ✓ 余計な光が入りにくい
- ✓ 顔で支えて安定しやすい

同じ写真でも構え方が変わります

目を近づけると
見やすく、
安定して撮れる！



② ファインダーの良いところ

① まぶしい屋外でも見やすい



モニターより見やすく、
光の反射に強い

② 顔に近づけてブレにくい



顔で支えるので
手ブレを抑えやすい

③ 映画館のように集中できる



周りの情報が減り、
撮影に集中できる

④ 作品イメージを考えやすい



じっくり考えながら
構図を決められる

③ どんな場面で役立つ？

✓ 屋外の明るい場所



強い日差しでモニターが
見えにくいときに便利

✓ 望遠で撮るとき



望遠はブレやすいので
安定して構えられる

✓ 動く人や子ども



素早く追いかける
しっかりとらえられる

✓ じっくり構図を決めたいとき



集中して細部まで見て、
納得の構図にできる

⑤ 視度調整ってなに？

視度調整ダイヤル

ファインダー内の表示を
自分の目に合わせる機能

- ✓ 裸眼で合わせると安定しやすい
- ✓ 眼鏡を外して使いたい人に便利
- ✗ 合っていないと表示やピント確認が見づらい



調整前（ピントが合っていない）



調整後（ピントが合っている）



（ダイヤルを回して、文字や枠線がはっきり見える位置に合わせます）

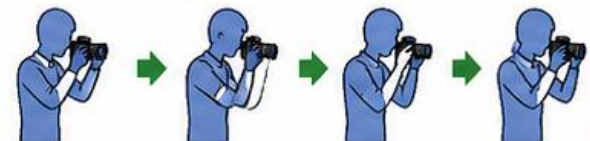
⑥ 覚えておきたいこと

- ✓ ファインダーは光が入りにくく見やすい
- ✓ 顔に軽く当てると安定する
- ✓ 明るい屋外や望遠で便利
- ✓ 集中しやすく作品をイメージしやすい
- ✓ 視度調整で見え方を合わせる

合言葉は「目を近づける・顔で安定・視度を合わせる」

⑦ いっしょにやってみましょう

- ① カメラを持つ
- ② ファインダーに目を近づける
- ③ 顔に軽く当てる
- ④ 半押しして撮る



ファインダー撮影の合言葉は「目を近づける・顔で安定・集中して撮る」

12. 背面液晶で撮る

ニコンの一眼カメラの例で、背面液晶が役立つ場面とチルト機能の使い方を確認しましょう

① モニター撮影の良いところ

背面液晶で撮る



- ✓ 画面を見ながら構図を決めやすい
- ✓ 低い位置・高い位置でも撮りやすい
- ✓ 動きながらも向きを変えやすい
- ✓ 複数人で画面を確認しやすい

カメラを顔から離す場面では、モニター撮影が特に便利！



② どういう時に役立つ？

(a) 歩きながら撮るとき



- ✓ 顔から離して自由に角度を変えやすい

(b) 人混みの中で高く上げて撮る



- ✓ 高い位置でも画面を見て構図を確認できる

(c) 花や小物を低い位置から撮る



- ✓ 低い位置でも無理なく画面を確認できる

(d) 自撮り・記念撮影



- ✓ 自分の位置や表情を確認して撮りやすい

③ チルト機能ってなに？

- ✓ 背面液晶の角度を変えられる機能
- ✓ 無理な姿勢を減らし、見やすく構図を確認できる



④ 代表的な使い方

Lowアングル



- ✓ しやがまずに花やペットを撮りやすい

Highアングル



- ✓ 人の後ろからでも様子を写しやすい

自撮り



- ✓ 自分の位置や表情を確認しやすい

⑤ 背面液晶で撮るときの注意

- ❗ 腕を伸ばしすぎるとブレやすい
- ❗ 明るい屋外では画面が見えにくいことがある
- ❗ ストラップを使って落下防止
- ❗ 半押ししてピント確認
- ❗ 必要なら脇をしめて安定させる

腕を伸ばしすぎ (ブレやすい)



脇をしめて安定 (ブレにくい)



⑥ ファインダーと使い分け

背面液晶が向く



- ✓ 動きながら撮る
- ✓ Low/Highアングル
- ✓ 自撮り
- ✓ みんなで画面確認

ファインダーが向く



- ✓ まぶしい屋外
- ✓ しっかり固定して撮る
- ✓ 集中して構図を決める

⑦ 覚えておきたいこと

- ✓ 背面液晶は角度を変えて見やすい
- ✓ 動きながらも構図を確認しやすい
- ✓ Low・High・自撮りで便利
- ✓ 腕を伸ばしすぎず安定させる
- ✓ 明るい屋外では見えにくいこともある

合言葉は「見やすい角度・無理ない姿勢・ブレに注意」



背面液晶撮影の合言葉は「見やすい角度・無理ない姿勢・ブレに注意」

13. フラッシュの役割

フラッシュは、被写体を明るく照らす光です。
暗い場所での撮影や、逆光で顔が暗くなるときに役立ちます。

① Autoモードでは暗いと勝手にフラッシュたく？

はい。多くのカメラでは、**Autoモード**で暗いと判断すると、**自動的に**フラッシュがたかれます。
(ポップアップ式のフラッシュが上がります)

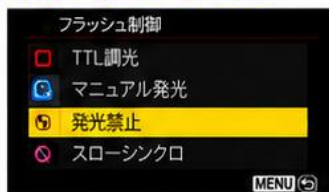
例：室内で暗いとき



② フラッシュをたかないようにするには？

フラッシュ禁止 (発光禁止) に設定します。

方法1：メニューから設定



方法2：フラッシュボタンで設定



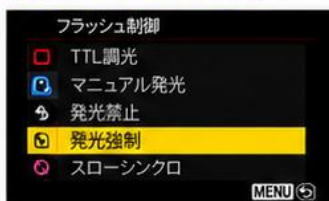
または



③ 強制的にフラッシュをたくには？

フラッシュ強制発光モードに設定します。
(暗くなくても必ず発光します)

方法1：メニューから設定



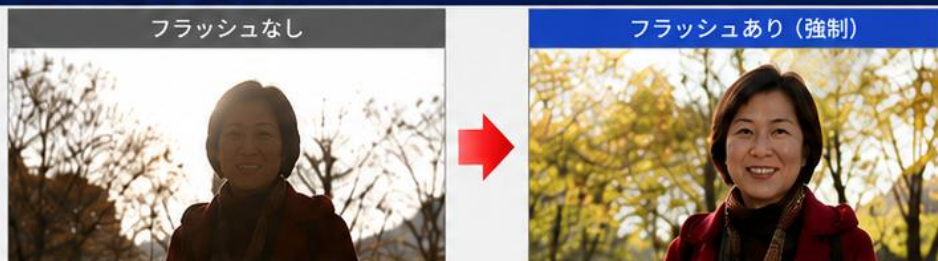
方法2：フラッシュボタンで設定



④ フラッシュの効果的な使い方

- 被写体を明るくくっきり写す
- 逆光で顔が暗くなるときに使う
- 色鮮やかに写す
- 手ブレを防ぐ (シャッタースピードが速くなるため)

例：逆光で人物を撮るとき



雪が降っているときに強制フラッシュすると？

雪はフラッシュの光を反射します。
フラッシュを使うことで、
雪がキラキラと美しく写り、
幻想的な写真になります。



● 使うときの注意

- ・フラッシュの光は強いので、近くの人に向けない。
- ・ガラスや鏡に反射すると白く飛ぶことがある。
- ・距離が近すぎると白とびするので、少し離れて使う。



近くの人に直接向けない



ガラスや鏡に反射させない

✓ まとめ

- ☐ Autoモードでは暗いと自動でフラッシュがたかれる
- ☐ 強制的にたくには「発光強制」
- ☐ たかないようにするには「発光禁止」
- ☐ 逆光や暗い場所、雪の撮影などで効果的に使おう



暗いときに
自動でフラッシュが
上がります

14. 撮った写真を見る

ニコンの一眼カメラの例で、再生のしかたと写真確認のポイントを確認しましょう

① 再生ボタンを押す



撮った写真を表示します
まずは再生ボタンで見る

② 前後の写真を見る



何枚か見比べられます

③ 拡大して確認



- ✓ 拡大してピント確認
- ✓ ブレていないか見る
- ✓ 大事なところを拡大

✓ 覚えておきたいこと

- ✓ 再生ボタンで写真を見る
- ✓ 前後の写真を見比べる
- ✓ 拡大してピントとブレを確認
- ✓ 構図・明るさ・ピントを見る
- ✓ 思い通りでなければ撮り直す
- ✓ 撮影画面に戻って次を撮る

合言葉は
「見て・拡大して・
確認して・撮り直す」

④ 何を確認する？

(a) 構図

入れたかったものが
入っているか



(b) 明るさ

暗すぎないか・
明るすぎないか



(c) ピント

顔や主役に
合っているか



(d) ブレ

手ブレして
いないか



⑥ 撮影画面に戻る



シャッターボタンを
半押し
または再生ボタンでも
戻れる機種あり



撮影画面に戻って次を撮る

⑤ 思い通りでなければ撮り直す



いっしょにやってみましょう



写真確認の合言葉は「見て・拡大して・確認して・撮り直す」

※ボタンの位置や操作は
機種によって少し異なります