

ノーマル写真を盛るために

中 3-C-15 北野 環

目次

はじめに

第1章 「ノーマル写真」と「盛る」とは

第1節 「ノーマル写真」

第2節 「盛る」

第2章 写真についてのアンケート

第3章 本当の自分を写すのは

第1節 写真と鏡

第2節 自撮りと他撮り

第3節 本当の自分を見る方法

第4章 写真を綺麗に撮るには

第1節 建造物

第2節 食べ物

おわりに

参考文献

はじめに

多くの人が自分は写真映りが悪いと感じたことがあるのではないだろうか。私もその一人である。ノーマルカメラで撮られた自分を見ると、鏡で見る自分よりも劣って見える。普段友だちにスマホで写真を撮ってもらった写真、フォトスタジオの方に一眼レフで撮ってもらった写真、先生にデジカメで撮ってもらった写真、全て違う種類のノーマルカメラである。どれも盛れていないように感じるが、たまに盛れていると感じることもある。なぜそのような違いが生まれるのか、また本当の自分の姿はどれなのか、それを解明するために写真について調べたいと考えた。

また、風景や食べ物の写真を撮ることも少なくはないだろう。同じ建物を撮っているのに平面的に見えてしまう場合、傾いて見えてしまう場合、反対に綺麗で魅力的に見える場合がある。同じ食べ物を撮っているのに、自分の目で見ているより美味しくなさそうに見えてしまう場合、反対に見ているままの美味しそうに撮れる場合がある。

どうすれば良い場合の写真を撮ることができるのか、それを調べここに報告する。

第1章 「ノーマル写真」と「盛る」とは

第1節 「ノーマル写真」

ノーマル写真とはノーマルカメラで撮られた写真のことである。これには証明写真や集合写真などの何も加工されていない写真も含まれる。「はじめに」で述べたように、この写真は鏡で見る自分より劣って見えることが多い。

そのように感じる理由には撮影の環境や表情など様々な要因がある。照明が足りない、角度が悪いなどのほんの少しのことで映りが全く変わってくる。照明を十分にすることで顔を明るく、角度を被写体に対して20度から45度上から撮ることで小顔かつ目を大きく映らせることができる。

また、写真の中の自分は鏡で見る自分と左右が反対になるため、見慣れないイコール劣って見えるということもある。撮られた写真を左右反転して見ればその違和感はかなり解消される。

他にもほとんどのカメラは広角レンズのため特有の歪みが生じてしまう。このレンズは近くは大きく、遠くは小さく映るという傾向が強い。そのためレンズに近い鼻や口は大きく、レンズから遠い目は小さく映ってしまう。つまり実際の顔のパーツごとの大きさの比率が変わってしまい、その効果がない鏡よりも劣って見えるということである。レンズに近づけば近づく程この作用は大きくなってしまいうので、2メートル程距離をとることでかなり解消される。

第2節 「盛る」

「盛る」（「盛れる」）には「写真映りが良い」と「メイクや加工で写真映りを良くする」という二つの意味がある。加工は明るさやフィルター・色味・顔加工・体型加工など、多種多様である。

加工と聞くと難しそうに感じるかもしれないが、スマホ1台あれば十分にすることができる。元からスマホにある写真アプリにも必ず「編集」という項目がある。そこでは、明るさやフィルター・色味加工、撮った写真の切り取りなどが可能である。以下にiPhone/iPadの写真アプリで使用可能な加工を紹介する。

○フィルター

【風景や植物向き】

- ・ビビッド 暖色系の色合いで自然な鮮やかさが強調される。
- ・ビビッド（暖かい） オレンジ味が強く、温かみを演出できる。
- ・ビビッド（冷たい） 青味がかり、スッキリとした印象になる。

【建築物やスナップ（目の前の光景や人を切り取るように撮影する方法）向き】

- ・ドラマチック コントラストが強調されて、自然なシャープさを演出できる。
- ・ドラマチック（暖かい） フィルムカメラで撮影したような印象になる。
- ・ドラマチック（冷たい） 全体的に落ち着いた印象になる。

【モノクロ写真向き】

- ・モノ 彩度ゼロのモノクロになる。
- ・シルバートーン コントラストが強く、銀色感が強くなる。
- ・ノアール 「モノ」よりもコントラストが強めになる。

○パラメーターの効果

- ・露出 光量を調節する。全体的な光の量の調整をすることができる。
- ・ブリリアンス 暗い部分を明るく調節する。「シャドウ」に似ているが、明暗を自然に調整することができる。
- ・ハイライト 明るい部分を調節する。白飛び（写真の明るい部分が白く抜けてしまうこと）を抑えるために使うことが多い。

- ・シャドウ 暗い部分を調節する。黒潰れ（写真の暗い部分が黒く潰れてしまうこと）解消や、陰影を強調したいときに使う。
- ・コントラスト 明暗差を調節する。写真にメリハリを付けたいときに使う。
- ・明るさ 写真全体の明るさを調節する。
- ・ブラックポイント 陰影を調節する。暗い部分を基準に全体の陰影を調整するとき
に使う。
- ・彩度 全体の色の鮮やかさを調節するときを使う。
- ・自然な彩度 彩度の低い部分を中心に色の鮮やかさを調節する。
- ・温かみ プラスは暖色系、マイナスは寒色系に調整される。
- ・色合い プラスはピンク味が強く、マイナスは緑味が強く調整される。
- ・シャープネス 被写体の輪郭を強調することができる。画質が良くなったような効果を得ることもできる。
- ・精細度 被写体の輪郭と陰影をバランスよく調節する。「シャープネス」よりも自然にすることができる。
- ・ノイズ除去 ざらつきを和らげる。夜景写真のノイズを取り除くときに使うことが多い。
- ・ビネット 写真の四隅の明るさを調節する。プラスは黒（影）、マイナスは白（光）になる。

このようなフィルターやパラメーターを活用することで、簡単に写真の印象を変えることができる。さらに顔加工や体型加工をも施したければ、アプリ一つインストールするだけで簡単にすることができる。興味があれば、是非挑戦してみたい。

第2章 写真についてのアンケート調査

奈良学園中3生に写真について次のようなアンケートを実施した。次にアンケートとその結果・考察を記す。

写真についてのアンケート

こんにちは。中3Cの北野環です。

今回、課題研究Jの参考資料として写真についてのアンケートをとりたいと思います。この調査は課題研究Jにのみ利用し、調査終了後にこちらで適切に処分致します。また無記名でお答えいただくので、個人が特定されることはありません。ご協力よろしく申し上げます。

当てはまる方に丸を付けて下さい。

Q1. 性別を選んで下さい。

1 男 2 女

Q2. 自分は写真映りが悪いと感じますか。

1 はい 2 いいえ

Q3. 写真を撮るのは好きですか。

1 はい 2 いいえ

Q4. 写真を撮られるのは好きですか。

1 はい 2 いいえ

Q5. どちらの自分の方が好きですか。

1 写真 2 鏡

Q6. Q5で「1写真」と答えた人に質問です。（「2鏡」と答えた人はQ7に進んで下さい。）

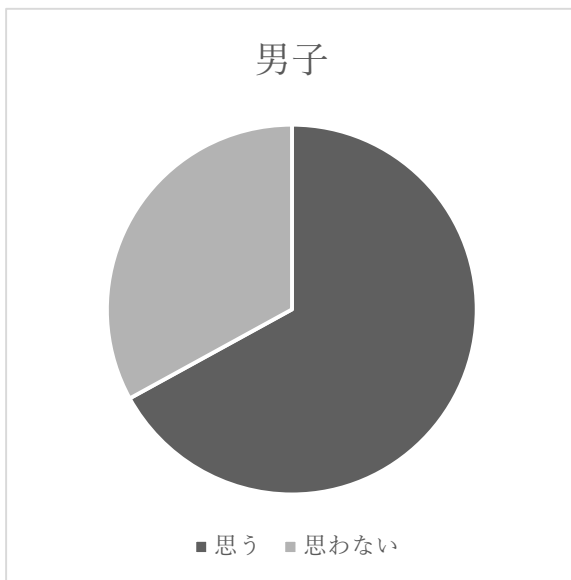
どちらの写真の自分の方が好きですか。

1 自撮り 2 他撮り 3 分からない

Q7. 何かあれば以下余白にお願いします。

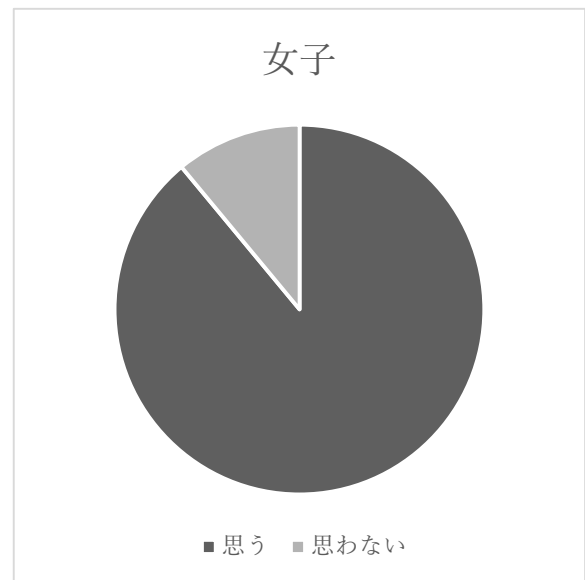
ご協力ありがとうございました！

【自分は写真映りが悪いと思うか】



〈男子の結果〉

- ・多かったのは「悪いと思う」67%



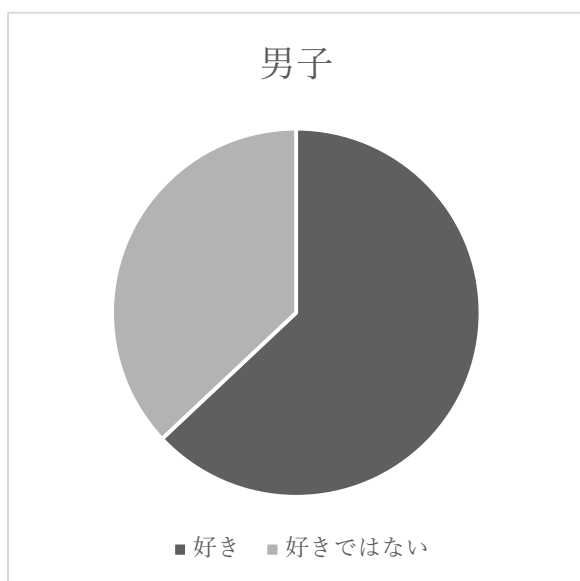
〈女子の結果〉

- ・多かったのは「悪いと思う」89%

〈考察〉

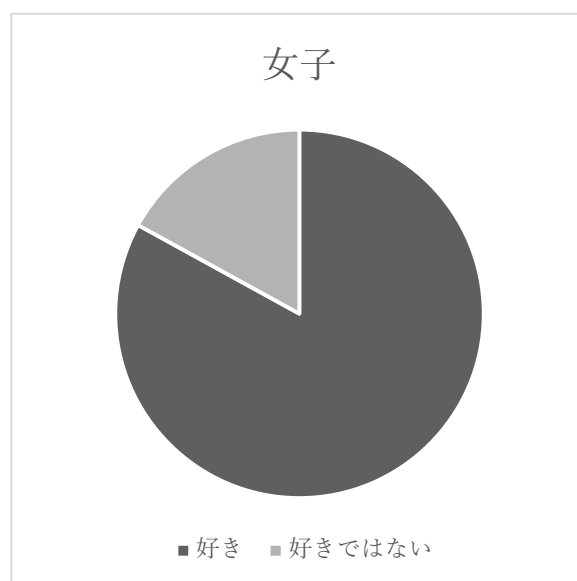
予想通り、男女ともに「写真映りが悪いと思う」が大半を占めた。ただし、男子よりも女子の方が22%その割合が多かった。このような結果になったのは、女子の方が見た目を気にかける人が多いからだと考えられる。

【写真を撮るのは好きか】



〈男子の結果〉

- ・多かったのは「好き」63%



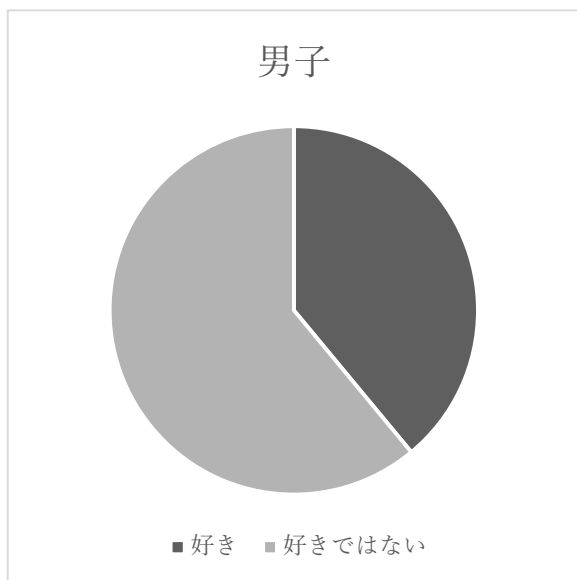
〈女子の結果〉

- ・多かったのは「好き」76%

〈考察〉

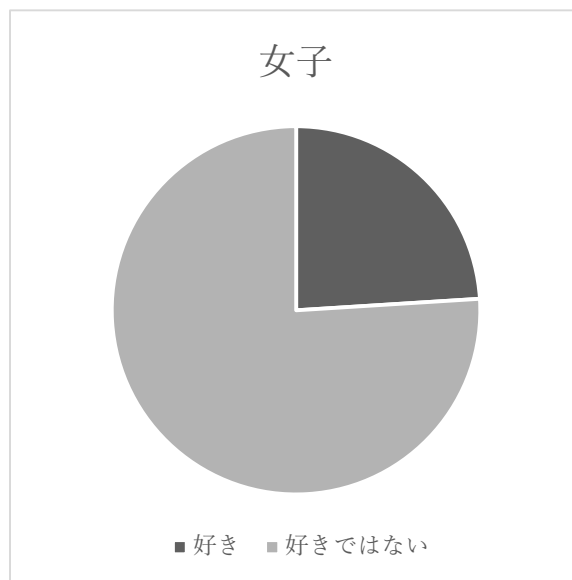
男女ともに「写真を撮るのが好き」が多かった。ただし、男子よりも女子の方がその割合が20%多かった。「好きではない」の理由の一つに、上手く撮ることができないということがあるようだ。写真はいくつかの要点を抑えるだけで簡単により綺麗に、より美味しそうに撮ることができるため諦めないで欲しいと思う。第3章にその方法を解説する。

【写真を撮られるのは好きか】



〈男子の結果〉

- ・多かったのは「好きではない」61%



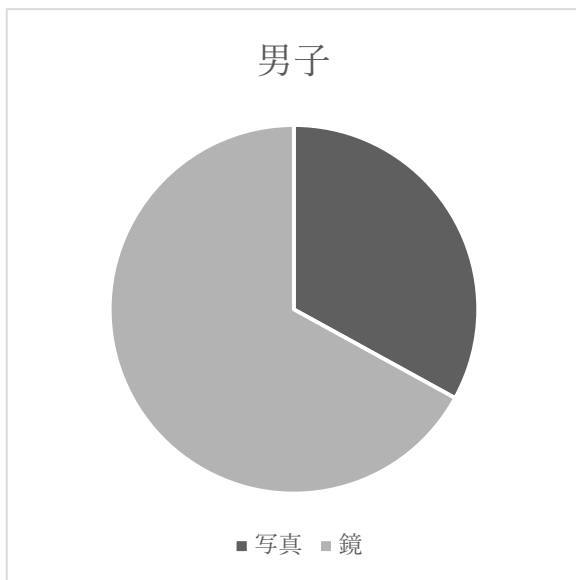
〈女子の結果〉

- ・多かったのは「好きではない」76%

〈考察〉

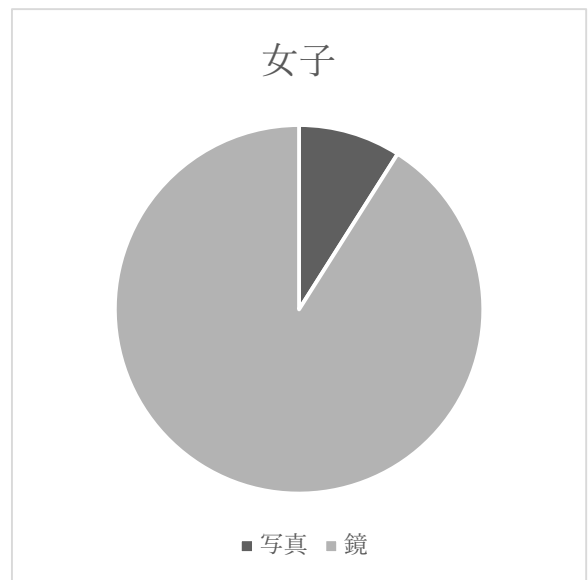
男女ともに「写真を撮られるのが好きではない」が多かった。ただし、男子よりも女子の方がその割合が15%多かった。このような結果になったのは、やはり女子の方が見た目を気にかける人が多いからだと考えられる。「好きではない」のは、どのような表情をすれば良いのかがわからない、鏡で見るよりも自分の顔が劣って見えるなどの理由が挙げられるようだ。

【どちらの自分の方が好きか】



〈男子の結果〉

- ・多かったのは「鏡」67%



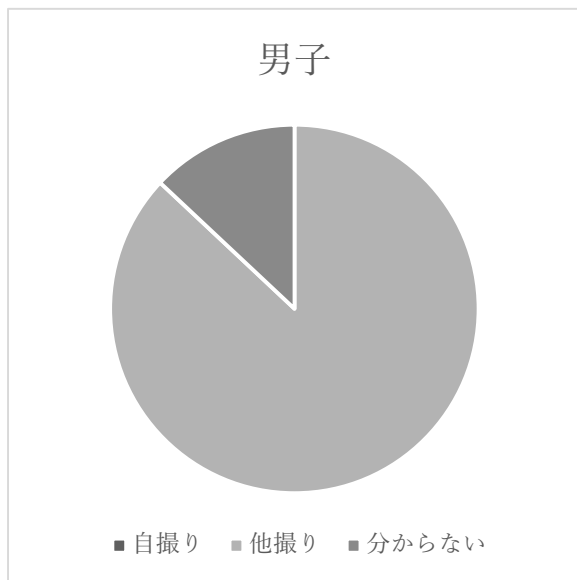
〈女子の結果〉

- ・多かったのは「鏡」91%

〈考察〉

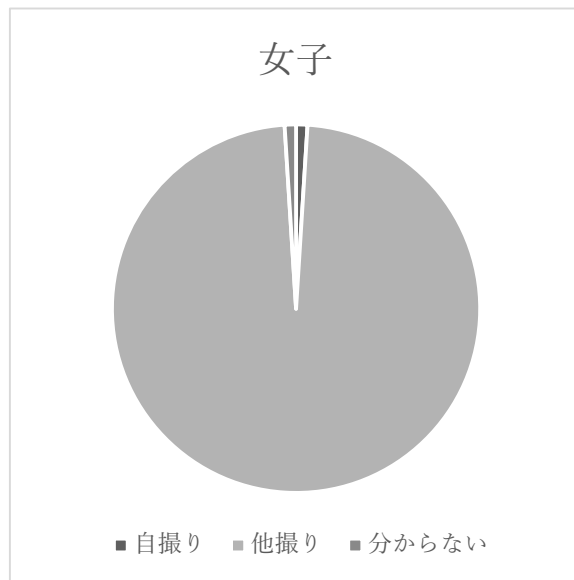
男女ともに「鏡の自分の方が好きである」が多かった。ただし、男子よりも女子の方がその割合が24%多かった。このような結果になったのは、女子の方が鏡を見る機会が多く、また写真の映りを気にする機会も多いからだと考えられる。

【どちらの写真の自分の方が好きか】
(Q5で「写真」と答えた人のみ回答)



〈男子の結果〉

- ・1番多かったのは「他撮り」87%



〈女子の結果〉

- ・1番多かったのは「他撮り」98%

〈考察〉

男女ともに「他撮りの方が好きである」が大半を占めた。ただし、男子よりも女子の方がその割合は11%多かった。また、男子の「自撮りの方が好きである」は0%だった。普段自撮りを撮る機会は少なく、馴染みがないからだろう。

第3章 本当の自分を写すのは

第1節 写真と鏡

写真が実際の顔と違う理由は、

- 照明が十分でない場合、変な陰影ができる。
- 表情が固くなる。
- 彩度が十分でない。
- 基本的に鮮明に映らない。

以上四つの原因がある。

鏡が実際の顔と違う理由は、

- 左右反転する。

以上一つの原因がある。

つまり、写真よりも鏡の方が実際の顔と違う理由が少ないため、鏡の方が本当の自分に近いといえる。

第2節 自撮りとは撮り

※自撮りも他撮りも写真であるため、同じ理由は除く。

自撮りが実際の顔と違う理由は、

- 左右反転する。
- 画質が悪い。

以上二つの原因がある。

他撮りが実際の顔と違う理由は、

- 表情が固くなる。

以上一つの原因がある。

つまり、自撮りよりも他撮りの方が実際の顔と違う理由が少ないため、鏡の方が本当の自分に近いといえる。

第3節 本当の自分を見る方法

第1節・第2節より鏡と他撮りは実際の顔と違う原因が同量のため、同じぐらい実際の顔に近いといえる。左右反転せず、表情が自然であれば実際の顔ということになる。

そこで「リバーサルミラー」という左右反転していない姿を映してくれる鏡を使えば、ほぼ完璧に自分で確認することができる。

その仕組みは、例えば二枚の鏡の内の左側の鏡に入射した光はそこで左右反転を起こしつつ反射し、右側の鏡に入射することになる。しかしさらにそこでも左右反転を起こして、最初に光が入射してきた方向に向かって反射する。つまり左側の鏡に届いた像は

左右反転して右側の鏡に映されることになる。これと同じことが右側の鏡でも起こるわけであるから、結果として全体的に左右が反転した像を見ることができる。

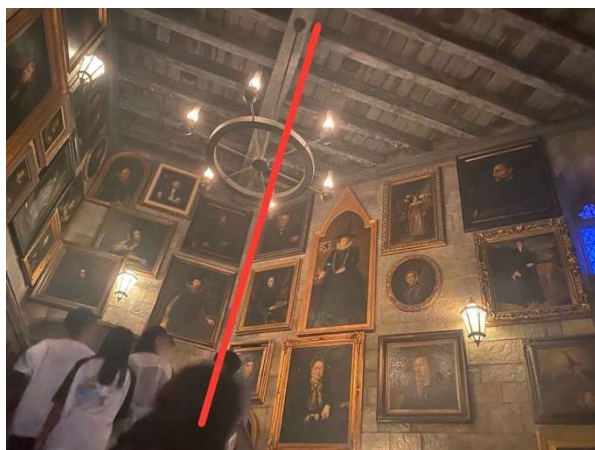
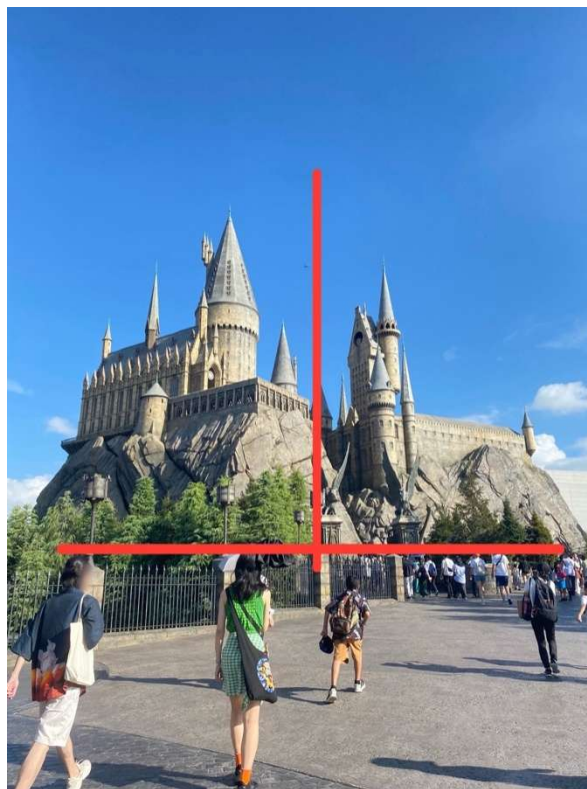
私が初めてその鏡で自分を見たとき違和感が大きかったけれど、自分の顔はこんな風なんだとどこか納得できるように感じた。リバーサルミラーは2000円程度で購入が可能なので、興味があるのなら試してみしてほしいと思う。

左右が完璧に対称な人は存在しない。リバーサルミラーに映る自分を見ることで、限りなく他人から見られている自分に近い顔を見ることができるといえる。

第4章 写真を綺麗に撮るには

第1節 建造物

「水平垂直を整える」



垂直水平が整っていない場合

水平垂直が整っている場合

上図のように、屋外でも屋内でもこの方法は有効である。写真を撮るときに上手く撮れなくても、撮ったあとに編集で整えることが可能である。

第2節 食べ物

以下におすすめの撮り方を四つ紹介する。

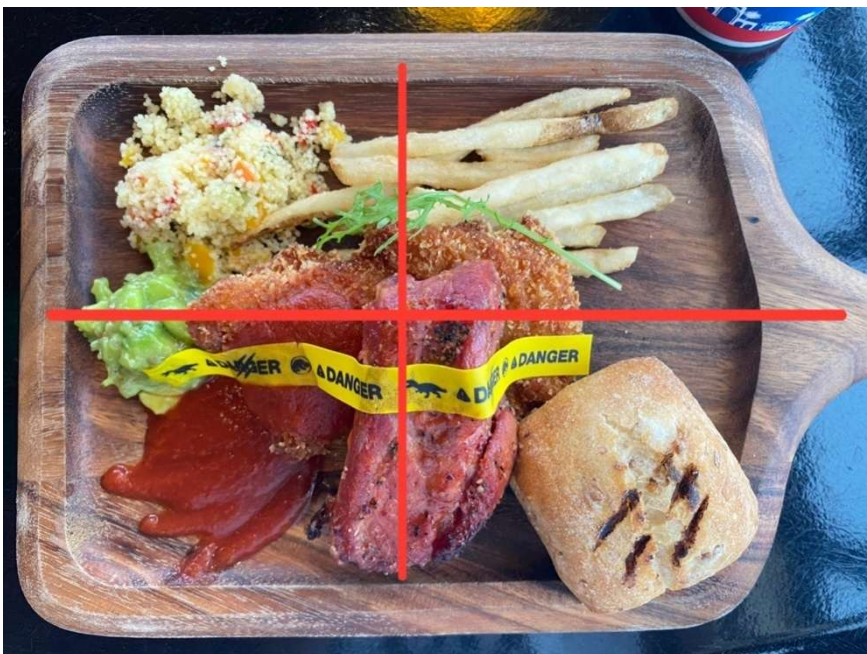
① 対角線構図

被写体を画面の対角線に配置する構図。まとまりが良く、一番簡単に綺麗に食べ物を撮ることが可能。



② 真上から

インスタグラムなどで見かけることの多い、真上から撮る独特の構図。普段と違う角度から見る食べ物が新鮮。



③ 寄り

全体像や大きさではなく、食べ物自体の魅力を伝えることができる構図。美味しそうな様子がそのまま伝わりやすい。



④ ポートレート

背景がぼかされることで被写体を強調することができるモード。食べ物や人物の撮影に向いている。



おわりに

私はこの卒業論文を書く前まで写真映りが悪いのはどうしようもないのだろうか、本当の自分の姿はどれなのだろう、と悩み続けていた。しかしこの論文を書き上げることを通してそのどちらも解明することができた上に、よりたくさんの写真についての知識を得ることができたように感じる。これから幾度とある写真を撮る機会でのこの知識は必ず役に立つだろう。

最後になりましたが、この卒業論文は一人では完成することができませんでした。完成させるにあたってご指導してくださった中先生、アンケートに協力してくれた46期の皆さん、本当に感謝しています。ありがとうございました。

参考文献

『iPhone 標準の編集機能で奇跡の1枚を』

<https://www.watch.impress.co.jp/docs/topic/1497192.html>

『建築写真家が教えるスマホで建築物を撮影する方法』 <https://kaideshotaro.info/post-sumahodesatuei/>

『プロのフォトグラファーが教える料理写真のスマホ撮影テクニック』

https://www.softbank.jp/sbnews/entry/20220303_01