Basic lesson 4

知っておくと撮影結果にあらわれる

三脚を正しく使う

三

脚を買う時はカメラの値段の半額ぐらいの値段の三脚を選べとかつては言われていました。今ではそのような声はあまり聞きませんが、撮影における三脚の重要性は変わりません。映像を見るひとのために、見やすく安定した画面を撮ることは最低限のマナーと言えます。グラグラ揺れる画面では映像に集中できないので、映像の送り手にとっても有益とは言えません。

三脚を選ぶ時はカメラとのマッチングが何より大切です。三脚なら何でも良いというわけにはいかないのです。一般的に重いカメラほど大きな三脚が必要です。また脚の開きや伸ばした時の高さ、ヘッドの稼動性等さまざまな点を考慮して三脚を選んでください。

私は今3本の三脚を持っていて、撮影する内容によって使い分けています。例えばドキュメンタリーの撮影では相手が次にどんな行動に移るか分かりません。その場合でも極力三脚を使って撮影しますが、重い三脚では脚を持って移動するのは大変なので、軽くてしかも雲台から簡単にカメラが外せる三脚を使っています。逆に舞台の撮影などでは三脚を動かすことは少ないので重い三脚を使います。そのような三脚は雲台の機能も優れていて、パンなどの動きも滑らかに行えるからです。

そんな使い分けまで意識しながら、なぜ三脚がそこまで必要なのでしょうか。冒頭で見る人の立場にたった話をしましたが、映像の撮影ではなるべくカメラは動かさずに、画面の中に動いているものを入れて撮影するのが基本だからです。安定した画面を作る。それが三脚を使う最大の理由です。

しかしすべての撮影を三脚で行うわけにはいきません。プロの世界では三脚を使う場面と、手持ちで撮影する場面をはっきり意識して使い分けています。近頃では強力な手ブレ補正機能がついていたり、編集時に揺れを補正できたりしますが、やはりしっかりと三脚を据えた画面には敵いません。

三脚を使わなければならない理由は他にもあります。それは三脚を使えば構図をしっかり吟味できるからです。手持ちの撮影ではそうはいきません。例えば海辺で水平線を入れて撮影する時、手持ちではよほどのベテランでもうまくいかないでしょう。三脚を据えてカメラを安定させる。そして構図を吟味する。パンの場合などは何回か試して、画面や動きをしっかり確認してから撮影する。それが撮影の基本です。

映像表現は画面の安定が第一
三脚を使っての撮影が基本となる

画面が安定していないと見る人は映像に集中できない。可能なかぎり三脚を使って撮るよう心掛けよう。

三脚は用途や載せるカメラに合わせて選ぶ

花の接写などローポジションの撮影が多い時は写真の一番左のような三脚(VT-551)が向いているが、祭りの撮影などで高さが要る場合には相応のもの(筆者はDST-43)を持っていく。また舞台撮影など、しっかりと三脚に据えて撮りたい時は大型の三脚を選択。移動方法(車か電車か)や撮影地にも関係するが、用途やカメラによって使い分けることが肝心。できる範囲でいいので複数の三脚を用意し、その中から最適なものを選びたい。

▲筆者が使っている3本。左のダイワVT-551は伸ばした時1m38cmだが開脚できるのが便利。このほか中央(DST-43)や右の大型三脚を使い分けている。

三脚を立てる時のポイントは「高さ」と「水平」

三脚の立て方 1

一番下の脚を出しておく

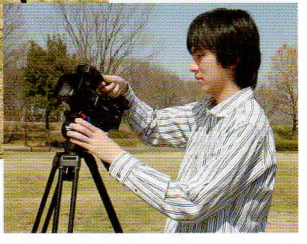
基本的に下側の脚をまず伸ばして高さを出し、③のように上側の脚で高さを決める。ただしカメラの小型化に伴い三脚も軽量化しているので一番細い下の脚はなるべく使いたくない。自分の目高に応じて一番下の脚に印をつけ、下の脚を必要最低限しか伸ばさない工夫も必要。

●自分の目高に合わせて目印をつけておくのもオススメ

三脚の立て方 2

上の脚を出す

下の脚を出し終わったら上の脚を伸ばす。脚を伸ばす時は、くれぐれもストッパーもきちんと締めておくこと。しっかり締めないと重いカメラを乗せた場合などに三脚ごとの転倒につながるので注意。



だいたいの高さを出したらカメラをセットする。雲台はしっかり止めておく。カメラをセットし終わったらここでもストッパーを確認する。

三脚の立て方 3

高さの調整は**上の脚**で行なう

脚を伸ばす時、被写体に応じてのカメラの位置（高さ）は予想できるので、その高さに応じてどの脚も同じ長さになるように伸ばす。カメラを据えて厳密な高さを決定する際は上の脚で調整する（高さを測りながら手元で調整できるため）。

三脚の立て方 4

最後に**水平をとる**

最後に水準器を使って水平をとる。いい加減にやるときちんとした水平がとれないので注意。水準器の見方はできるだけ真上から見て、円の真ん中に水玉がくるようにセットし雲台をしっかり止める。

正しく構えて被写体を写しとる

三脚を使っての撮影では自然体でリラックスした構えで撮影することが何より大切。被写体に対する三脚の置き方は、一本の脚を被写体に向け撮影者は他の二本の脚の間に体を入れるような形で構える。足は少し前後させながら軽く開き、重心を左右の足に均等におくこと。近頃では液晶モニターの画面を見ながら撮影する場合のほうが多いようだが、ファインダーがあるカメラはファインダーの使用をお勧めしたい。特にパンニングする場合などファインダーを覗きながら撮影するほうが被写体に集中できる。

●右手はパン棒を軽く握る

パン棒を強く握りしめるとブレにつながるので軽く握る。指先でつまむような感じで握っていればパンの場合もスムーズ。フィックス撮影の場合は手を放しておいたほうが良い。

●左手は舵取りに使う

軽量の三脚ではパンの終わり時にパン棒の操作だけでは上手く止めることができない。左手で雲台を軽く掴み、パンをリードするようにしてブレーキの役目もさせる。

構え方のポイント 力まず、**自然体でリラックス**

使い方のポイント **終点をきっちり**キメる

パンニングをする場合は終わりの姿勢が大切。初めはやや窮屈な姿勢でもパンニングの終わりでリラックスした姿勢ができるように構える。何回かカメラを振ってみてパンの終わりの構図をしっかり定めてから撮ること。カメラは滑らかに振り、終わりをできるだけ静かに止めてカメラが戻らないようにする。

カメラホールド 第二の手段

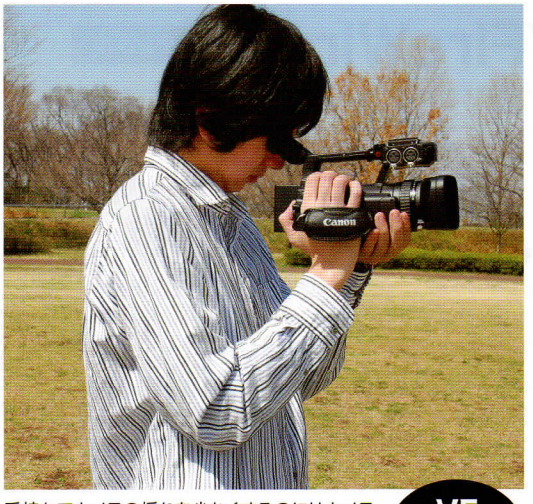
手持ち撮影

三脚が使えない時や
手持ちの
必然性がある時に

機動力が生きる手持ち撮影だが画面はあくまで安定させる

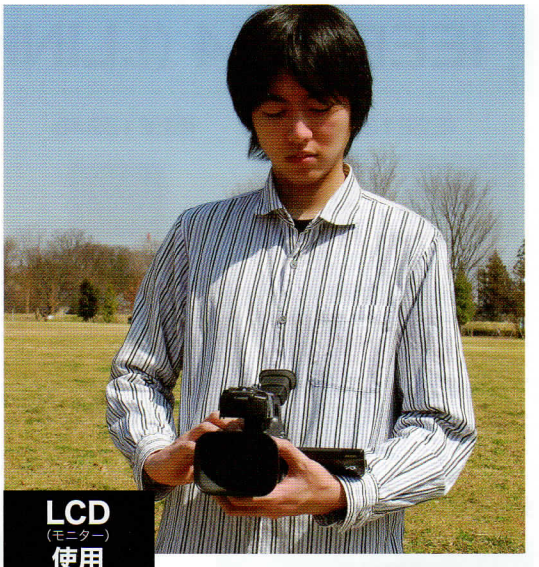
どんなに撮影が上手な人でも手持ち撮影ではカメラが動き画面が揺れる。基本は三脚使用だが、手持ちの必然性がある場合もある。手持ち撮影のポイントはワイド側で撮ること、そして動いている相手を撮ること。例えば祭りのように被写体が動いているような場合にはカメラの揺れは気にならない。手持ちの移動撮影は手ブレ補正機能の向上によって楽になったが、それでも難しい。コツは、立ったままで移動するのでなく少し腰を落としすり足で滑らかに動くこと。

ビューファインダー／液晶モニター使用時それぞれで構え方が異なる

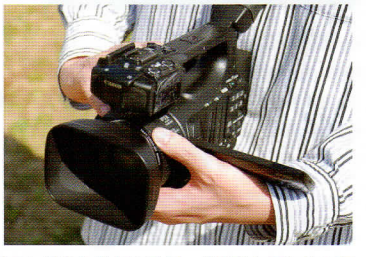


VF（ビューファー）使用

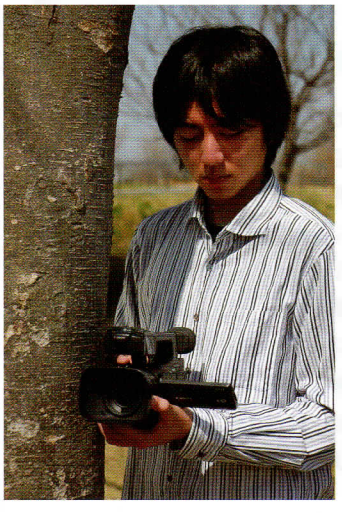
手持ちでカメラの揺れを少なくするのにはカメラの構え方が大切。右の肘はしっかり締めて体から浮かせないこと。右手はカメラのグリップにしっかり入れ、左手は掌でカメラを下から支えてカメラの重量を受け止める。そしてビューファインダーはしっかりと目につけて撮影する。この3点支持法(右手、左手、目)を心掛けると、手持ちでもかなり安定する。



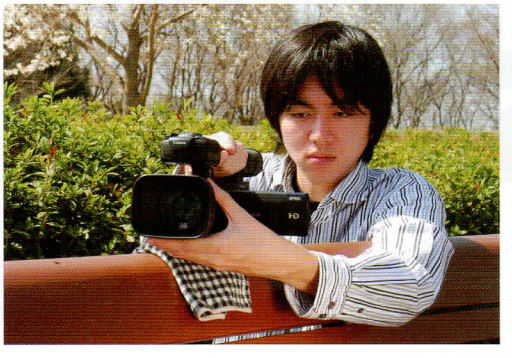
LCD（モニター）使用



撮影対象がよく動く場合は液晶モニターの使用が向く。お勧めの持ち方は、左手は掌でカメラを下から支え、右手はグリップベルトを使わずに持って録画ボタンを押す。カメラの位置は胸の高さや腹部でも構える時があるが、どの高さでも体を支持体と考えて、軽くカメラを体に押しつけるようにするといい。



支持物を利用して体やカメラを安定させる



ほかに三脚を使わずにカメラを安定させる方法として、木やベンチなどを支持物として利用する。ベンチなどの支持物では手の下に厚めの布などを敷いてカメラを乗せ水平をとるようにしたい。手持ちの場合も同様だが、水平に注意して撮影することが必要。