

飲食店、サービス業、旅館ホテル等、今お困りの全ての業者様へ

空き時間を活用して、

写真撮影・情報発信

を学び、実践してみませんか？

無料講座資料



新型コロナウイルスの影響によってあらゆる自粛や制限がある状況であり、観光業や飲食業などのサービスに携わる方々には相当なダメージがある現状が続いていることと思います。一刻も早い終息を願うばかりですが、今このような時期だから出来ることもあるのかもしれませんが。その一つとして、自社の PR に役立てるための写真撮影や情報発信について学び実践してみる... というのはいかがでしょうか？

私たちカメラガールズは、これまでたくさんの自治体様や地域と一緒に情報発信や撮影などを行ってきました。そのため、少しばかりは、知見があると思っています。

もちろん私たち「イベント屋さん」も相当に苦しい状況ではありますが、、、観光や地域に携わる一員として、できることを考えて実施していこうと思い、この資料を作成いたしました。

新型コロナウイルス収束後には、各地方の観光促進が行われるはずです。消費や景気もきっと元に戻るはずです。この持て余した時間を有効活用し、辛いこの時期を乗り越え、収束後、さらに飛躍していくためのお力添えができれば嬉しいです。

STEP1

1. 人の気持ちを動かす、素敵な写真ってどんな写真？

写真を撮影する上で最も大切なことは、ゴールを知ることです。

今回のテーマは、情報発信をして多くの人にいいなと思ってもらうことや、共感を生み出すこと。

つまり、人の気持ちを動かすこと。それでは、人の気持ちを動かす写真とはどのようなものでしょうか？

具体的なサンプルを見て、学んでいきましょう。

Q1. まずはこちらの写真、どのような印象を受けますか？



なんだかあんまり素敵には思えないですね ...。



適当に撮影した個人的な写真、という印象がありますよね。これでは、「この場所に行きたい！」
「このサービスいい！」と思ってもらうことは難しいかもしれません。

Q1. ではこちらの写真は、どのような印象を受けますか？



こちらの方が素敵な印象を受けました！！



最初の写真よりも魅力的に感じた方も多いと思いますが、いかがでしょうか？
それではここからはもう少し踏み込んで、なぜいいと思うのかを検証していきます。



なぜいいと思うのか ...?!

写真の要素分析・比較



- 明るさ・・・暗め
- 鮮やかさ・・・鮮やかでない
- 光の種類・・・左2つは電球の光、右2つは自然の光
- 水平線・・・やや斜めになっている
- 構図やスタイリング・・・何もしていない

比較してみて！

ゴールの写真



ゴールの要素

- 明るさ・・・明るめ
- 鮮やかさ・・・鮮やか
- 光の種類・・・すべて自然の光
- 水平線・・・まっすぐ
- スタイリング・・・ポーズや盛り付け、写し方が考えられている

素敵な写真には必ず共通点があります。
逆に言えば、この共通点を写真撮影に
取り入れれば、素敵な写真は誰でも撮影できます。

少しの違いで、写真の印象は大きく変わるんですね！



STEP2

2. ゴール写真の撮り方を学ぼう！

ゴール写真の要素を学んだら、早速実践してみましょう。

STEP 2 では、実際に撮影をしながらゴール写真を再現していただきます。

スマホでも、一眼レフでも構いませんので、ぜひ実際にトライしてみてください。



スマホ

or



一眼カメラなど

+



撮影したいもの

(練習用としてはフードがおすすめ)

必要なもの

最初に、ゴール写真の要素それぞれの再現方法をお伝えします。

- 明るさ・・・明るめ →撮影時に調整する or 後から加工する
- 鮮やかさ・・・鮮やか →後から加工する
- 光の種類・・・すべて自然の光 →撮影時に調整する
- 水平線・・・まっすぐ →撮影時に調整する
- スタイルング・・・ポーズや盛り付け、写し方が考えられている →撮影時に調整する

光の種類、水平線、スタイルングは
後から調整できない ... ということですね！



(1) 撮影する場所・時間選び

- ここ！ ●明るさ・・・明るめ →撮影時に調整する or 後から加工する
- 鮮やかさ・・・鮮やか →後から加工する
- ここ！ ●光の種類・・・すべて自然の光 →撮影時に調整する
- 水平線・・・まっすぐ →撮影時に調整する
- スタイリング・・・ポーズや盛り付け、写し方が考えられている→撮影時に調整する

POINT!

明るく自然の光だけが入る場所で撮影しよう！



1. 自然の光が入る場所に移動してください
 2. 室内の電球がついている場合は、電球をオフにしてください
 3. もし今の時間が夜で光が入らないようであれば、改めて朝トライしてみてください
 4. 室内に光が入らないお部屋の場合は、屋外に出るなどで対応してください。
- その際、テーブルやトレイなど下敷きがあると撮影しやすく便利です。

* 撮影用のライトやストロボを購入すると夜でも撮影できますが初心者向けの講座のため今回は自然光での撮影を中心に解説します。

(2) 光の角度

ここ！ ●明るさ・・・明るめ →撮影時に調整する or 後から加工する

●鮮やかさ・・・鮮やか →後から加工する

ここ！ ●光の種類・・・すべて自然の光 →撮影時に調整する

●水平線・・・まっすぐ →撮影時に調整する

●スタイリング・・・ポーズや盛り付け、写し方が考えられている →撮影時に調整する

POINT!

横または斜め後ろから光が入る位置に置きましょう。

光



1. 光が横から入る位置に移動します。
2. ただし、直射日光は避けます。
柔らかい光（例えば白いカーテン越しの光など）が理想です。

雑誌で見る写真は確かに、横から光が入っているものが多いですね！



(3) スタイリング

- 明るさ・・・明るめ →撮影時に調整する or 後から加工する
- 鮮やかさ・・・鮮やか →後から加工する
- 光の種類・・・すべて自然の光 →撮影時に調整する
- 水平線・・・まっすぐ →撮影時に調整する
- スタイリング・・・ポーズや盛り付け、写し方が考えられている →撮影時に調整する

POINT!

背景の色味をシンプルにする！

1. 背景はなるべくシンプルに、1色でまとめましょう。
テーブルクロスや木の板などがあると便利です。
黒は暗い印象になるので物によっては避けたほうが無難です。
白は清潔感があるため、どんな物にも相性抜群です。

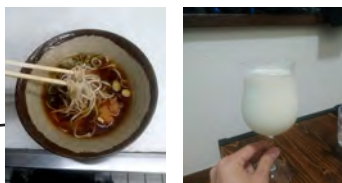
写すものの相性のいい色を組み合わせると良さそう！



背景は1色



背景が
ごちゃごちゃ



(4) スタイリング

POINT!

その物が一番美しく見える状態にセットします。

背景に余計な物がない

レタスが綺麗に出ている

パンクズなどは綺麗に拭く



1. ゴミやカスなどを拭いたり、形を整えたりなど、なるべく綺麗に見える状態にセットします。

2. 写り込む領域はなるべくシンプルに！背景に余計なものがあったら 片付けます。

どうしたら美しく見えるのか ...
物と向き合いながら考えてみると面白いです！



↑ ここまでのステップを行った状態

ここでいよいよカメラを構えます。



(5) 撮影の基本

- 明るさ・・・明るめ →撮影時に調整する or 後から加工する
- 鮮やかさ・・・鮮やか →後から加工する
- 光の種類・・・すべて自然の光 →撮影時に調整する
- 水平線・・・まっすぐ →撮影時に調整する
- スタイリング・・・ポーズや盛り付け、写し方が考えられている →撮影時に調整する

POINT!

1. 水平線はまっすぐにする

※あえて斜めに撮るときは思いっきり斜めにする（微妙にしない）

2. 明るさは好みのものに調整する

※スマホの場合は・・・
画面を指で触りながら、
指を上を滑らすと明るくなります。

*機種によって異なる可能性があります

※一眼カメラの場合は・・・
露出補正というダイヤルを
+にすると明るくなります

*露出補正の設定方法はカメラの取扱説明書をご覧ください。

(6) 写し方 1

写し方には色々なパターンがあり、被写体との相性やバランスでベストを選びます。

ここでは特に SNS で情報発信をする際にオススメの撮り方をご紹介します。

POINT!

定番！はみ出しアップ写真

●方法：フレームからお皿や物がはみ出るくらいアップにして撮影しましょう！

上から、横からなど角度は色々試してください。



全体を写すように撮影



「はみ出しアップ写真」
上から



「はみ出しアップ写真」
横から

全体を入れて撮影するよりも、インパクトがあり、物自体の訴求力が高まりますね！
食べ物写真との相性が良さそう！



(7) 写し方 2

POINT!

おしゃれ感が出る！横並べ写真

●方法：横に等間隔で並べて撮影してみましょう。

はみ出し写真との組み合わせ技も GOOD デス！



全体を写すように撮影



「横並べ写真」
斜めにして上から



「横並べ写真」
上から



「横並べ写真」
横から

Instagramなどでよく見る写真に近づきましたね！女子っぽい印象です。



(8) 写し方 3

POINT!

注目しやすい！人物パーツ入り写真

●方法：人の手を入れてみましょう。他の撮影方法と組み合わせるとより◎

はみ出し写真や横並べ写真との組み合わせ技も OK デス！



全体を写すように撮影



「人物パーツ入り写真」
子供の手



「人物パーツ入り写真」
大人の手

手が入ると、臨場感が生まれて思わず注目してしまいますね！



(9) 写し方 4

POINT!

映える！積み重ね写真

●方法：積み重ねて撮影してみましょう！横から撮影するのがオススメです。

ユニークな積み上げ方もインパクトがあって◎



全体を写すように撮影



「積み重ね写真」
ユニークな積み重ね方法
(竹串を使用しました)



「積み重ね写真」
横からアップで

積み重ねることで、非日常的な写真になって面白いですね！



横並べ・人物パーツ入りは風景や人物にも使えます。

●横並べ写真 × 風景・人物

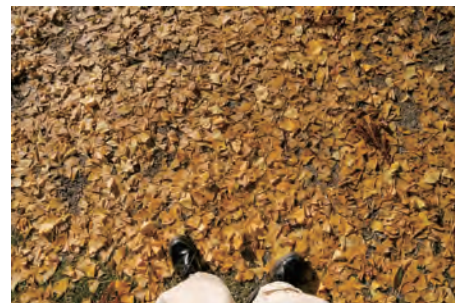


椅子が対照的に並んでいる



人物が等間隔に並んでいる

●人物パーツ入り写真 × 風景・人物



足を入れて



足を入れて

風景や人物の撮り方ポイント

さらに風景や人物の場合は、

1. 主役を決める
2. 主役をなるべく引き立たせるように
背景に余計なものは入れない
3. ベストアングルをたくさん撮って探す

こうすることでより伝わる
写真になります！

こんなときはどうしたらいい？

Q1. 色味がなんだか地味なのですが ...

A. もの自体に彩りを足しましょう！

撮影用に少しグリーンや赤いものなどを足すと華やかになります。



違いは
もの自体の
彩りにあり！



こんなときはどうしたらいい？

Q1. 頑張ったのですが、まだイメージと違います。

A. 写真を少し加工してみましょう！



加工で
写真は
ぐっと良くなる！



STEP3

3. 写真を加工しよう！

ここまでで写真撮影の方法を学んできました。
ここからは写真加工についてをご紹介します。
写真加工はいい写真を作る上で大切な行程ですので
ぜひ楽しんで取り組んでみてください。スマホで加工可能です。

必要なもの



スマホ

* iPhone の場合の編集方法

それ以外のスマートフォンの場合、編集方法が異なる場合があります。無料の写真加工アプリなどをご活用いただくのもオススメです。

<1> 写真を開き右上の編集ボタンを押す



<2> 露出を少しプラスにして明るくする



これで明るさが明るくなります！

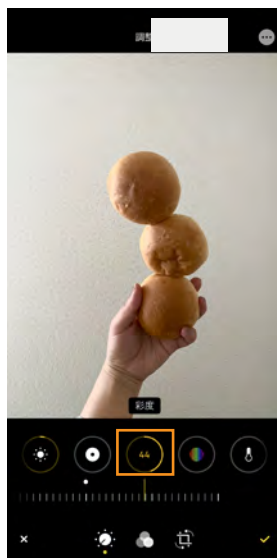
<3> ブリリアンスを調整する



濃い色の部分をより濃くしたり、
明るくしたりできます。
今回は少し濃くしてみました。

第2章 写真を加工しよう

<4> 彩度をプラスにして鮮やかにする



これで写真が
鮮やかになります！

<5> 自然な彩度をプラスにして鮮やかにする



彩度よりも
細かい調整が可能です。

<6> シャープネスをプラスする



写真がシャープに
なります！

<7> 精細度をプラスにする



さらに
シャープになります。

<8> 最後の微調整で明るさをプラスにする



露出よりも
細かい調整が可能です。

完了ボタン



調整完了！

基本の調整が完了しました！

写真によってどの程度調整すればいいかは異なりますので、仕上がった写真を見ながら調整してください。



調整前



調整後

やりすぎは NG !



確かに、少し明るくなりましたね！でも、もう少しおしゃれにしたいかも ...

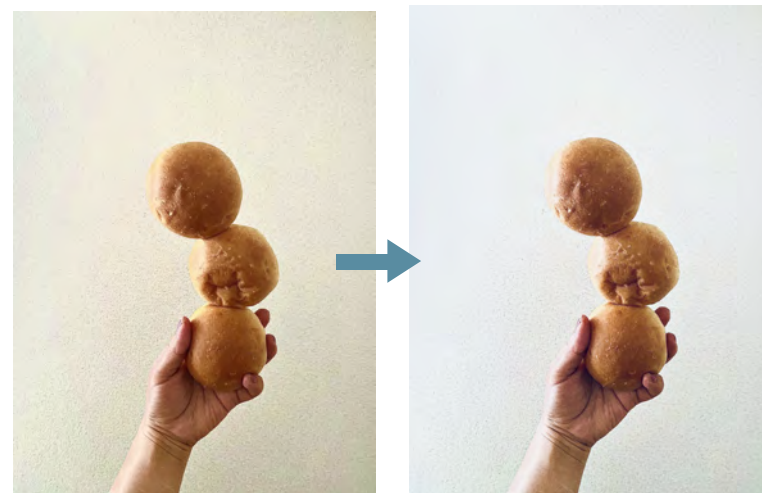


フィルター機能を使ってみよう！

<1> フィルタボタンを押す



<2> 好みのフィルタを選択して完了。



インスタ映えな写真にチェンジ！

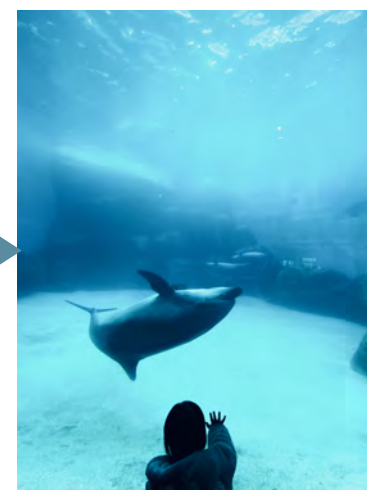
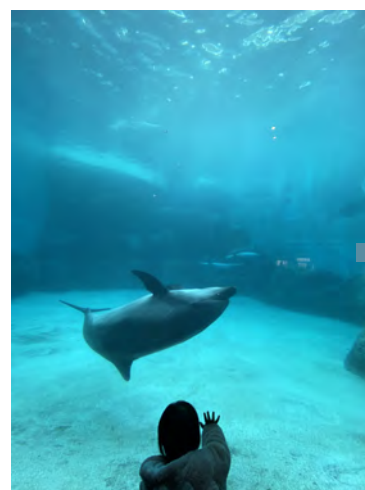
フィルターならワンタッチでおしゃれな写真になるんですね！便利です！



第2章 写真を加工しよう

写真加工機能を使いこなせば、いい写真が作れる！

(例) iPhone で編集した例



色々な写真を加工して、
ぜひコツを掴んでみてください！

STEP3

Instagram を始めてみよう！

すでに始めている人はさらに投稿をブラッシュアップしよう！

Q1. どうして Instagram が集客につながるの？

●ユーザーがお店に行くまでの流れ



Q1. どんな写真を投稿すればいいの？



A. 最高の1枚だけを投稿しましょう！

先程までで習ったスキルを活かしながら、
ベストショットだけを投稿するようにしてみてください。



わかりました！そしたら、自然とフォロワーは増えるんですか ... ？



それがそうでもないんです ...。重要なのはここからです。

フォローされるために必要な3つのこと

1. アカウントのコンセプト設計をしっかり！
2. 統一感のあるアカウント作り
3. ハッシュタグや投稿時間を選ぼう！

いい写真を投稿するだけでなく、きちんと考えて運用していくことが
非常に重要です。

なるほど、写真以外にもフォローしてもらえるアカウントにするコツがあるんですね。



1. アカウントのコンセプトを決めよう！

(1) どんな価値があるアカウントにしますか？

→ 読み手に価値があるアカウントはフォローされる！

(2) 価値提供のために、どんな写真を投稿しますか？

→ 投稿する写真にルールを決めましょう

(3) 価値提供のために、どんな原稿を投稿しますか？

→ 投稿する原稿にルールを決めましょう

あらかじめ決めておくことで、ブレない一貫性のあるアカウントになるわけですね！



アカウントのコンセプトの具体例（佐賀県嬉野市の温泉旅館）

(1) どんな価値があるアカウントにしますか？

→都会の疲れた人の心の癒しになるような、佐賀県のゆるりとした田舎の風景や味覚を疑似体験できるようなアカウント

(2) 価値提供のために、どんな写真を投稿しますか？

→佐賀のゆるりとした風景や味覚など、その時の風景を美しい写真で投稿する。
20代～30代が好みそうな写真を見極めながら投稿する。
1枚では疑似体験ができないと思うので、複数投稿したり動画も投稿する。

(3) 価値提供のために、どんな原稿を投稿しますか？

→その写真の場所や説明に加えて、ちょっとした癒し系の一言を添える。

コンセプトが定まると、どんな写真や投稿がいいかが見えてきました！



2. 統一感のあるアカウント作り

統一感のあるアカウントを作することは、フォローしてもらう上でとても大切です。

(1) 撮影して投稿するものは、コンセプトに沿っているものの限定にしましょう
コンセプトに沿っていない写真は投稿しないようにしてください。

(2) 色味を統一し、同じトーンになるよう加工しましょう
ここがとても重要です。 写真の背景や写すもの、加工の方法を統一することでアカウントは格段に見栄えがよくなります。

内容だけでなく色味やトーンを統一するとさらにいいですね ...!!



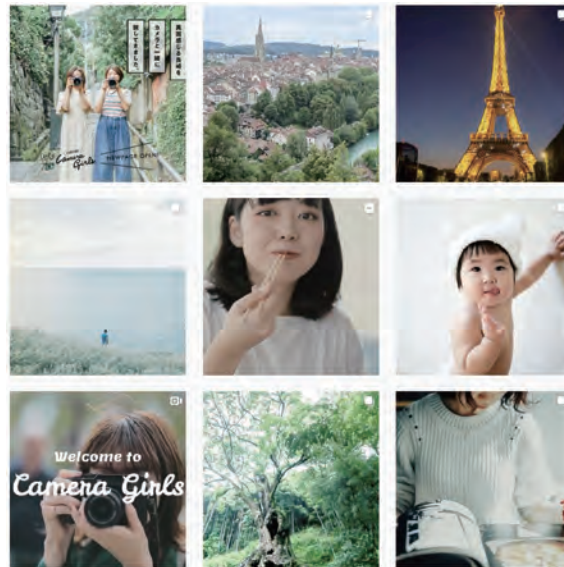
色味の統一の例

色味を決めておくと、加工や撮影するものにも迷いなくなります！

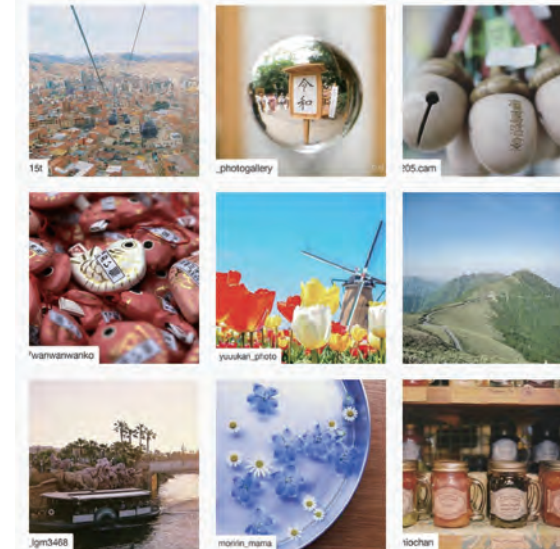
フィルム調の落ち着いたトーン



淡い女性らしいカラーで統一



鮮やかなカラーで統一



統一感があればあるほど、アカウントが綺麗に見えてフォローしたくなります！

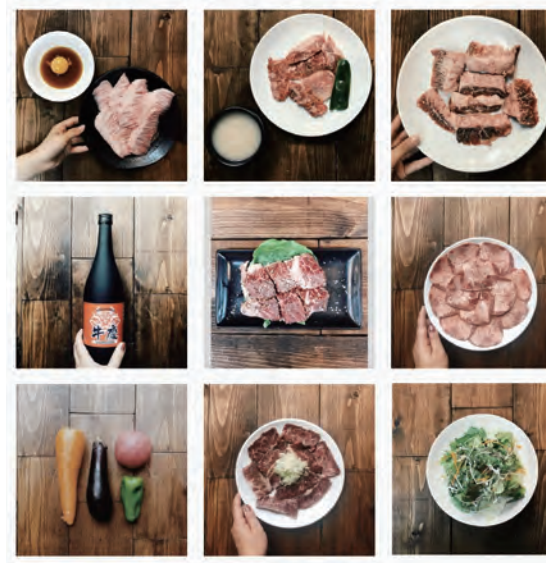


実際の取り組み例（焼肉店）

オーナーの日々の適当写真



今日のオススメ品で統一！



木の板を活用して写真を撮影！

確かに、以前よりもアカウントの価値がわかりやすく綺麗です！



上級テクニック

上下左右の写真の色味が、重ならないように投稿順序を考えましょう

茶色い写真が連続している

緑の写真が連続している



上下左右に色が重なっている状態



上下左右に重なる色がない状態

投稿順序をシミュレーションするアプリがあるみたいなので使ってみます！



3. ハッシュタグや投稿時間を選ぼう！

- ・ 投稿には 30 個までハッシュタグ（#）を投稿できます。
- ・ 本文またはコメント欄に #〇〇と記載することで、
タグをつけることができます。

* 毎回入力するのは大変なので、メモなどに入れておくと便利です。

mizuki_cameragirls
#filmphotography
#kodakportra400
#35mmphotography #film_jp
#filmphoto #filmlife #フィルム
カメラ #フィルム写真 #中判カメラ
#ブローニーフィルム
#rolleiflex #フィルムカメラに恋
してる #フィルム写真普及委員会
#フィルム普及委員会 #フィルム
カメラ好きな人と繋がりたい #ヤ
マプリ#フィルムと生活 #フィル
ムと日常 #日常の風景 #日常写真
#カメラ女子#カメラガールズ#東
京カメラガールズ #家族#家族写
真 #家族の時間 #1歳#娘との時間
#旅育

アカウントに投稿するタグを30個決めてみましょう！

コンセプトが定まると、どんな写真や投稿がいいかが見えてきました！



ハッシュタグの選び方のポイント

ハッシュタグは「大人気でもないけどそれなりに投稿があるタグ」が有効です。
どのくらい人気があるタグなのかは、実際にタグ検索をするとわかります。

(1) 思いついたハッシュタグで検索



(2) それなりに投稿があるタグを探す

* 1000 以上 10 万未満程度を目安に

焼肉 506 万件



投稿が多いため
埋もれてしまいやすい

焼肉好きと繋がりたい 1.6 万件

焼肉大好き 2.7 万件



こちらの方が
埋もれにくい！採用！

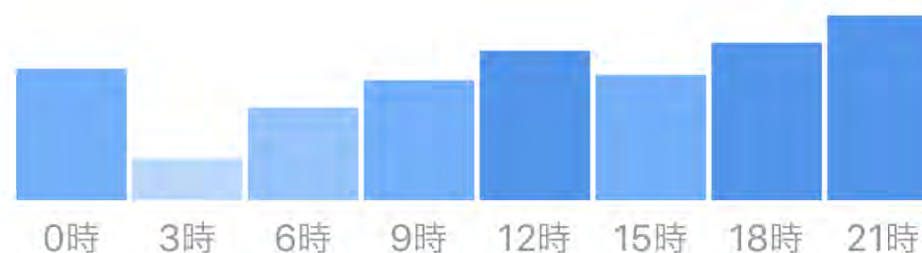
#Lovejapan →

関係がなさすぎるものは
NG

必ず関連性のあるタグや、検索されたいタグをつけるようにしてください。

投稿時間の選び方ポイント

日本の場合は、お昼の12時（ランチタイム）、夜の18時以降（休息タイム）がスマホを閲覧する人が多いので、投稿が見られやすい傾向があります。



素敵な写真を、ハッシュタグをつけて、最適な時間に投稿すればいいんですね！



以上で講座資料は終わりです。

この資料が誰かの役に立つことがあれば、嬉しい限りです。

この辛い状況を、何とか乗り越えて行きましょう！

SNS による拡散やシェアはご自由をお願いいたします。

ただし、資料内の写真の転用・私的利用や本書を利用した商用利用は禁止していますので
お控えください。



株式会社ビートル カメラガールズ 事業部

<https://www.camera-girls.net/> tcg@beetle-j.jp