

# 撮ると決めた位置より前に寄って撮る

スマホのカメラレンズは「広角(※)」であることが特徴。構図を考えないで撮ると、被写体の周辺に余計なものが写り込んでしまい、何を撮りたかったのか分からない写真になってしまいます。

※広角 広い範囲が画面に入ること。景色を雄大に撮ることができる反面、それぞれが小さく見える。

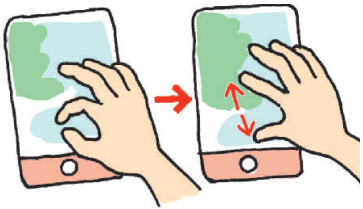


①撮ると決めた場所から、さらに1歩か2歩前に寄って撮る。



拡大すると

②さらにほんの少し画面をズームするとバッチリ!



# スマホでOK 写真撮影のコツ

全国のみなさんから新婦人しんぶんに送っていただく写真。カメラを持ち歩かず、スマートフォン(スマホ)のカメラ機能

で撮っている方も多いでしょう。スマホで撮影する場合のコツを、フォトグラファーの亀井正樹さんに聞きました。



フォトグラファー 亀井正樹さん

## スマホで今を伝えよう

スマートフォンのカメラ機能が向上して、一眼レフカメラと同じくらいきれいに撮れる機種も多くなってきました。「なんて楽しいんだろう」「この場面を誰かに伝えたい」というとき、すぐ手元にあるスマホを活用しない手はありません。それが、新婦人の今を伝える「報道写真」になります。

ただし、気をつけたい点もあります。そのコツを押さえて撮りましょう。

## 肘をしめて撮る

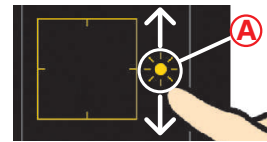
スマホは薄く小さく、シャッターを押す指の動きでブレることがあります。肘をしめて自分の体に近づけて撮りましょう。ブレをおさえるスマホ用のリングやベルトを活用してもよいでしょう。



ひじをしめる

## 明るさを調整して撮る

スマホは自動で明るさを調節するため、見た明るさと画像が異なる場合があります。撮る直前に設定するとよいでしょう。



### iPhoneの場合

①撮影画面に1度ふれると明るさ(A)マークが出てくる。

②(A)を指で上げたり下げたりする。



### Androidの場合

①撮影画面の右下の設定(B)マークにふれる。

②「明るさ」を選んで黒いバーのメモリを左右に動かす。(機種によって違います)



★横断幕や旗が見えることも大事ですが、それを入れるために顔が小さくなるのはもったいないです。思いきってそこに集う人々の顔をアップにしましょう。



★署名行動は、書き終わって対話している瞬間がチャンス! 署名する人の後ろにまわって数分間ねばりましょう。

かめいまさき 通信社写真部員を経てフリーランス。日本写真家協会会員。日本機関紙協会神奈川本部理事として編集講座の講師活動も行う。

新婦人しんぶんの写真は、どれも表情が見えていいですね。運動団体の写真は、今を動かす貴重な記録です。署名行動やパレード、小組などの楽しい集まりでも、そこにいる人がどんな思いなのか、喜びや怒り、真剣な表情を多くの人に伝えたいものです。ぜひみなさんも、仲間たちのいろいろな場面を写し撮ってくださいね。(かめい)

## 編集部から

「ママだって政治」いっしょにやろっ!」の選挙リーフを開くとまるで極右の公約が…。政治を外やべりの出番だ。 国人敵視やヘイトを公然と語る場にしてはならない。新婦人のおし



## ちびきゅうり&九条バッジ

埼玉・越谷市 高橋文江

ベランダできゅうりを育てています! ちびきゅうりが丸まって、九条を応援しているようです。



(☆風景、人物、動植物、9条グッズの写真をお寄せください。Eメールでも可)



を回し入れ、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。裏に返してさらに3~4分煮て火を通し、鶏肉を取り出す。

④煮汁にシシトウと紅ショウガを入れて大きくかき混ぜながらさっと火を通して、最後にバターを加えて火を止める。

⑤鶏肉を食べやすい大きさに切り、ミョウガと④をかける。

■1人分334kcal、塩分1.7g

<月1回>

旬レシビ

鶏チャーシューのきゅうりシシトウだれ

管理栄養士・料理家 金丸絵里加