

# 8月講義テキスト Aモードで ボケを撮る

主役をくっきり、背景をやわらかく



# 1. まず一番大事なこと

Aモードは「ボケ」を自分で決めるために使います



Aモードでやりたいこと

主役はくっきり

背景はやわらかく

見る人の目が  
自然に主役へ向かう

Aモードの目的は「明るさを決める」より先に、「主役の見せ方を決める」ことです。

## 2. ボケとは何か

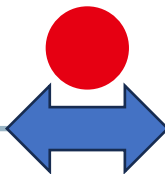
ピントが合って見える範囲を「被写界深度」といいます



被写界深度が浅い



主役



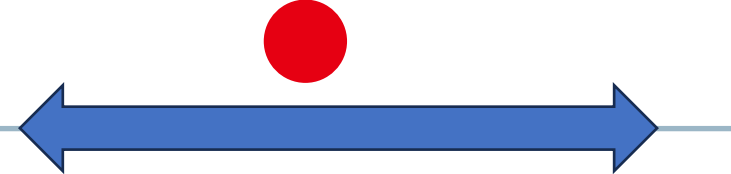
ピントが合って見える範囲：せまい



被写界深度が深い



主役



ピントが合って見える範囲：広い

ボケを調整するとは、被写界深度を浅くしたり深くしたりすることです。



### 3. ここで疑問が出ます

「絞り」は、明るさ調整で使っていましたよね？

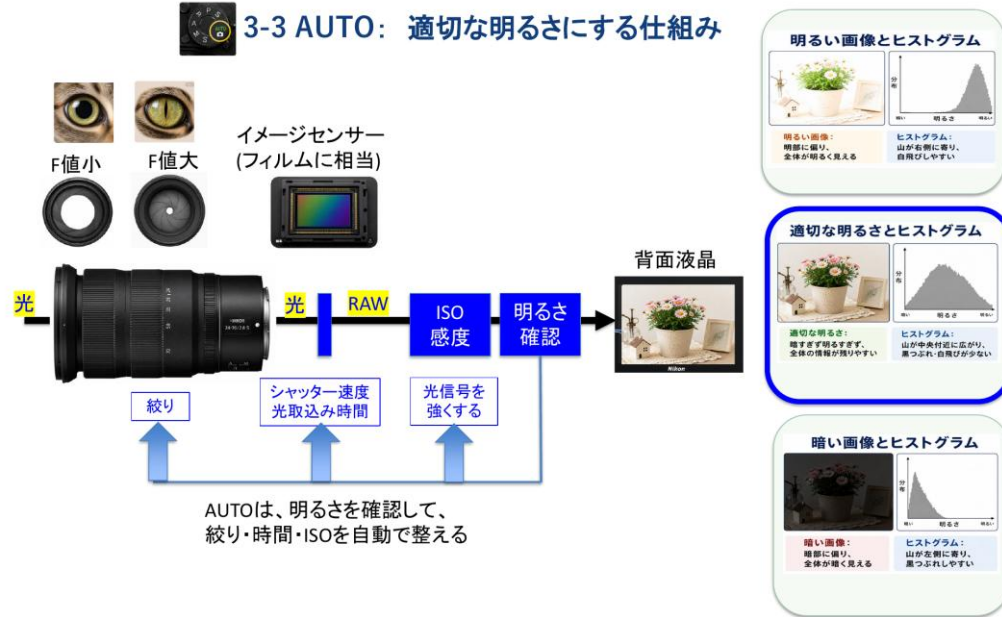
7月：AUTOのおさらい

カメラは明るさを測り

⇒絞り  
⇒シャッター速度  
⇒ISO感度

この3つで明るさを整えました

3-3 AUTO: 適切な明るさにする仕組み

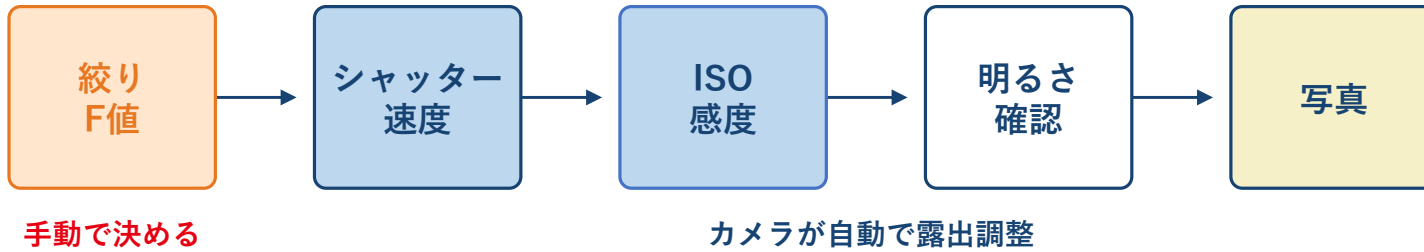


7月度の資料より

だから「絞りをボケに使ったら、明るさはどうなるの？」という疑問が自然に出ます。

## 4. Aモードの答え

絞りは自分で決めて、明るさはシャッター速度とISO感度でカメラが自動調節します！



自分が決める

カメラが自動で決める

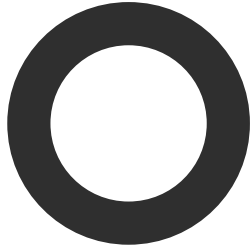
Aモードでは  
「ボケを決めるために絞りを使う」

明るさは  
シャッター速度とISO感度でカメラが合わせる

つまり、Aモードは「やりたい表現」から入れる初心者向きのモードです。

## 5. 絞りとF値

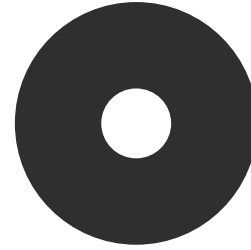
F値を小さくすると、背景がボケやすくなります



**F値 小さい**

例：F2.8 / F4

絞りが開く  
被写界深度が浅い  
背景がボケやすい



**F値 大きい**

例：F8 / F11

絞りが閉じる  
被写界深度が深い  
全体に合いやすい

まず覚えるのは「F値小さいほど、ボケ大きい」です。

## 6. ボケはどこに出るか

ピントを合わせた主役はくっきり、前後はぼけます



ピントを合わせた所

主役の花はくっきり

主役より前・後ろ

背景はやわらかくボケる

ボケは「ピントが合っていない部分」の見え方です。

## 7. ボケに影響する大事なこと

AモードではF値、撮り方では距離が効きます



① F値を小さくする

② 主役に近づく

③ 主役と背景を離す

④ 望遠側を使う

実習では「F値」と「距離」を体で覚えます。



## 8. 実習① ボケ撮り：絞りを变える

同じ場所から、F値だけ変えてボケを比べます

### 絞り値による背景のボケの違い



F2.8 / F4

背景ボケ 大



F5.6

中くらい



F8 / F11

背景ボケ 小

撮ったら再生して、背景の見え方を比べます。

## 9. 実習② ボケ撮り：主役に近づく

同じF値でも、近づくほど背景はボケやすくなります



少し離れる



主役に近づく

合言葉：ボカしたい時は、まず主役に一步近づく。



## 10. 実習③ ボケ撮り：ズームと距離

主役の大きさをそろえて、背景の見え方を比べます



広角で近づく

撮る位置：近い  
背景が広く入る  
広い範囲が写る



中望遠で少し離れる

撮る位置：少し離れる  
背景が少し整理される  
主役と背景のバランス



望遠でさらに離れる

撮る位置：さらに離れる  
背景が大きく・やわらかく  
見える  
背景が圧縮されて見える

ポイント：F値と主役の大きさは同じにして、ズームと撮る位置だけを変えます

# 11. Aモードの設定手順

難しく考えず、まずこの順番で準備します

## 1 撮影モードを A にする

ダイヤルやメニューで A / Av を選びます。

## 2 ISOは AUTO にする

ISO固定だと明るさ調整が難しくなります。

## 3 AF-Sで主役にピント

止まっている花・小物ならAF-Sが使いやすいです。

## 4 F値を小さくして1枚撮る

F2.8 / F4 などから試し、背景ボケを見ます。

設定で迷ったら「Aモード・ISO AUTO・AF-S」から始めます。



## 12. 失敗しやすいポイント

Aモードではカメラの表示も少し見ましょう

### ① シャッター速度が遅い

手ブレしやすい  
→ ISO AUTO確認  
→ 明るい場所へ

### ② ISOが固定

明るさが合いにくい  
→ ISO AUTOに戻す

### ③ ピント位置が違う

主役がボケる  
→ AF枠を主役へ  
→ 半押し確認

まず見る表示：F値・シャッター速度・ISO感度

うまくいかない時は「ISO AUTO」と「ピント位置」を確認します。

## 13. 今日の撮影課題

同じ主役で、ボケの違いを3枚撮ります



1枚目

ボケ撮り①：F値を小さく



2枚目

ボケ撮り②：主役に近づく



3枚目

ボケ撮り③：望遠側で撮る

最後に3枚を見比べて「一番主役が目立つ写真」を選びます。

## 14. まとめ

Aモードはボケをコントロールするモードです



### 今日の合言葉

**Aモード = ボケを決める**

絞りで被写界深度を調整

明るさはカメラが自動調整

やりたい表現から入り、原理はその後で確認します。