

How to shoot
a marvelous view
of the sea.

だ
か
ら
。
海
が
好
き
だ
っ
て、



トラベルフォトグラファー

もろんのん流「海の絶景」撮り方ガイド

私は、海のある風景を
見るのも、撮るのも好き。

ぐるりと海に囲まれた

私たちが暮らす日本。

その海岸線は地球一周分、

4万km近くにもなるそうです。

桜が額縁のように

海を彩る春、

立ち込める冷気が

海の息づかいを伝えてくれる冬。

昼間は青く輝いていた海が、

夕方になると

傾いた夕日に照らされて



海を美しく撮るコツ、
それは、幾つかの技を
知って、実践すること。

そして、海を好きになり
キレイに撮りたいと
思う気持ちが
いちばん大切なこと——。

by @moron_non

だって、海が好きだから。

とても好きです。

ファインダー越しに探す時間が、

私は、海がいちばん輝く瞬間を

驚きと発見に出会います。

カメラを向けるといつも新しい

日本の海辺の風景は変化に富み、

変化していく——。

とってもロマンチックな姿に

How to shoot x @moron_non



PROFILE

もろんのん

明るくポップな世界観を切り取るトラ
ベルフォトグラファー。写真を撮る楽
しさを、自身のInstagramやYouTube
などを介して伝えています。



カメラを向ける方向に対して、光源がどこにあるのかによって、写真の雰囲気や色合いが大きく異なります。光源がカメラの背後にあり、撮影する対象物に真っすぐに光が当たっている場合を「順光」、左右どちらから斜めに当たっている場合を「サイド光」、正

面から当たっている場合を「逆光」と呼びます。下の写真は、サイド光と逆光の間ぐらいに太陽がある場所で撮影。海や緑の色が少し淡くなり、やさしい印象の1枚となりました。

【撮影MEMO】2021/09/19 14:36 | 道の駅 小豆島オリーブ公園(香川県小豆島町) | F値7.1/シャッタースピード1/4000秒/ISO500

「光

を味方につけて

How to shoot x
@moron_non



雰囲気が変わりますよ。

光の角度を変えると

この「光」。

左右する要素の一つが

写真の出来栄を

屋外で撮影する時、



OTHER TECH

3

逆光

塔が影になりますが、木々の葉が輝き、空もキレイなグラデーションになり、やさしい雰囲気が生まれます。

【撮影MEMO】2021/09/19 14:43 | 道の駅 小豆島オリーブ公園(香川県小豆島町) | F値7.1/シャッタースピード1/4000秒/ISO500



OTHER TECH

2

サイド光

風車の羽の影が塔に写り、立体感のある1枚に。空の色合いは光源から反対側へとグラデーションとなります。

【撮影MEMO】2021/09/19 14:43 | 道の駅 小豆島オリーブ公園(香川県小豆島町) | F値7.1/シャッタースピード1/4000秒/ISO500



OTHER TECH

1

順光

被写体のすべてに陽光があたり、色も輪郭もしっかりと写せるので、くっきりとした印象の写真になります。

【撮影MEMO】2021/09/19 14:42 | 道の駅 小豆島オリーブ公園(香川県小豆島町) | F値7.1/シャッタースピード1/4000秒/ISO500

スマホTECH!

TECHNIQUE

夕焼け

【ドラマチックなオレンジ色】

夕日の煌めきを撮りたかったため、太陽をタップして撮影。人物は暗めですが、ドラマチックな1枚になりました。

【撮影MEMO】2021/09/18 17:47 | 父母ヶ浜(香川県三豊市) | F値8.0 / シャッタースピード1/125秒 / ISO250

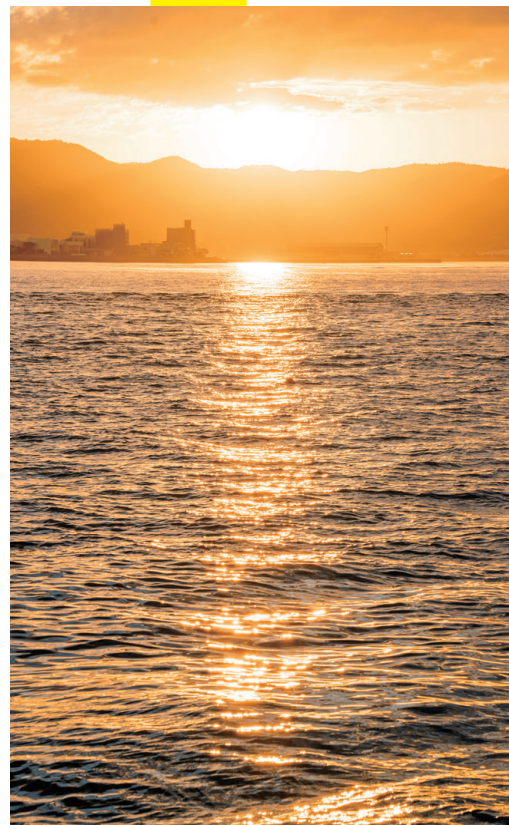


TECHNIQUE

夕焼け

手前が海で山の向こうに太陽が沈む、逆光の風景を切り取った1枚。低い位置から水面に光が当たるため、キラキラと美しい光の道が撮れました。

【撮影MEMO】2021/09/19 17:31 | 高松港(香川県高松市) | F値10.0 / シャッタースピード1/200秒 / ISO100



TECHNIQUE

波のしぶき

キラキラと輝くしぶきは、日差しの強い昼間に撮影するのがベスト。高速シャッターに設定して、接近して撮影。

【撮影MEMO】2021/09/19 11:34 | 地藏崎灯台近く(香川県小豆島町) | F値9.0 / シャッタースピード1/2000秒 / ISO500



【撮影MEMO】
2021/09/19 11:24 |
地藏崎灯台近く(香川県
小豆島町) | F値5.0 / シ
ャッタースピード
1/1600秒 / ISO100



TECHNIQUE

青い海、青い空

美しい海と空と砂浜でしたが、平坦な写真になりそうだったので、流木というワンポイントを加えてみました。



【撮影MEMO】
2021/09/19
13:10 | 道の駅
小豆島オリーブ
公園(香川県小豆
島町) | F値4.0 /
シャッタースピー
ド1/800秒 /
ISO100

TECHNIQUE

透明感

オリーブ公園名物のドリンクを撮影。爽やかさを表現するために、背景をぼかしてサイド光で透明感を出してみました。

How to shoot x
@moron_non

構図

を遊んでみて



広がりのある風景の
どこを切り取るか――。
多くの人が悩む
重要なポイントです。
構図の基本を知って
試してみましよう。

TECHNIQUE

最適な撮る高さ

空や人物が反転して水面に写る「リフレクション」。SNSでも話題の父母ヶ浜で、遊びに来ていたお二人を撮らせてもらいました。反転した世界のユニークさを撮るために、まずカメラは水面ぎりぎりまで下げて撮影。そして、

空と水面が占める割合を同じぐらいにすることで、宙に浮いているような写真になりました。

【撮影MEMO】2021/09/18 17:23 | 父母ヶ浜(香川県三豊市) | F値8.0 / シャッタースピード1/125秒 / ISO125



OTHER TECH

3

しゃがんで撮影

水面ぎりぎりまでカメラを下げて、水平線を上下の中心にして撮影すると、ようやく父母ヶ浜らしい1枚に。

【撮影MEMO】2021/09/18 15:31 | 父母ヶ浜(香川県三豊市) | F値8.0 / シャッタースピード1/500秒 / ISO100



OTHER TECH

2

立った目線の高さから撮影

1よりは砂地の割合が減りましたが、空と水面のリフレクションの一体感はまだあまり感じられません。

【撮影MEMO】2021/09/18 15:31 | 父母ヶ浜(香川県三豊市) | F値8.0 / シャッタースピード1/400秒 / ISO100



OTHER TECH

1

高所から撮影

1～3は同じ場所で、カメラの高さを変えて撮影。持ち上げて撮ると、海との間の砂地が多くなってしまいます。

【撮影MEMO】2021/09/18 15:31 | 父母ヶ浜(香川県三豊市) | F値8.0 / シャッタースピード1/200秒 / ISO100



TECHNIQUE

線をそろえて

高所から白砂のビーチを撮影中、タイミングよく船が通過。その航跡と波打ち際がちょうど平行になるように撮ると、バランスのいい1枚になりました。

【撮影MEMO】2021/09/19 11:59 | 地藏崎灯台近く(香川県小豆島町) | F値5.6 / シャッタースピード1/2500秒 / ISO250



【撮影MEMO】
2021/09/18 15:31 |
父母ヶ浜(香川県三豊市)
| F値10.0 / シャッター
スピード1/200秒 /
ISO100

TECHNIQUE

あえての斜め

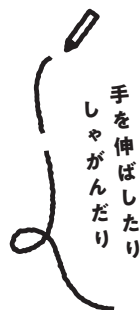
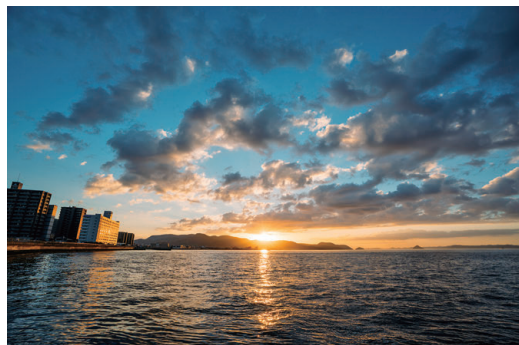
カメラを傾げることで、いい効果が生まれることもあります。この写真は、傾げることで躍動感を出してみました。

TECHNIQUE

雲で遊ぶ

広がりのある海は、平坦な写真になってしまいがちです。カメラを上に向けて、雲を多く入れて撮るのもアリですよ。

【撮影MEMO】2021/09/19 17:30 | 高松港(香川県高松市) | F値8.0 / シャッタースピード1/800秒 / ISO400



TECHNIQUE

アングルを探す

展望台で撮影する私を写した1枚。手前の木を少しでも減らしたく、ベンチの上でカメラを持ち上げて撮っています。

【撮影MEMO】2021/09/18 10:45 | 休暇村讃岐五色台展望台(香川県坂出市) | F値5.6 / シャッタースピード1/500秒 / ISO100

すべて覚えなくてもOKですよ！ /

写真を撮る「構図」のキホン

私はなるべく構図にとらわれず、自由に撮って欲しいなと思うのですが、知っているのと役立つ8つのパターンをご紹介します。写真を見たときに視線が動くのが「動型」です。

静型

『日の丸』構図

いちばん目にする写真。撮りたいものがど真ん中にくる構図です。

静型

『二分劃』構図

海と空を上下に、人物1人を左にして右側を空けるのがこちらです。

動型

『額縁』構図

門や窓、木々などをフレームのように使って切り取る構図です。

動型

『対角線』構図

思い切って水平線や被写体を対角線状に切り取ると、迫力が増します。

静型

『三分劃』構図

上下や左右を3分割して、1/3と2/3の割合で被写体を分けるパターンです。

静型

『三角』構図

撮る対象物が三角形を描くように切り取ると、写真に安定感が生まれます。

動型

『アルファベット』構図

蛇行する川、お皿の縁など、CやSの文字の形になるように撮影する構図。

動型

『放射』構図

床や壁、天井などの線が放射状に見えることで、奥行き感が出るパターン。



OTHER TECH
3

体の一部でも躍動感を

波打ち際で水を蹴って遊ぶ様子。逆光で煌めく水の玉をメインにしたかったので、あえて足元だけを写しました。

【撮影MEMO】2021/09/18 16:54 | 父母ヶ浜(香川県三豊市) | F値4.0/シャッタースピード1/2500秒/ISO100



OTHER TECH
2

動物の視線になって

高台の神社で猫に遭遇。猫の視線にまでカメラを下げて撮ると、猫の世界に入ったような親近感が生まれました。

【撮影MEMO】2021/09/17 13:51 | 豊玉姫神社(香川県高松市) | F値3.2/シャッタースピード1/800秒/ISO100



OTHER TECH
1

海と一体になってしまう

裸足になって、波打ち際を歩く自分を撮影。ちょうど雲の間から太陽が顔をのぞかせ、ドラマチックな1枚に。

【撮影MEMO】2021/09/18 17:02 | 父母ヶ浜(香川県三豊市) | F値10.0/シャッタースピード1/160秒/ISO100



多くの人が
上達したいと感じる
撮影テーマがこちら
ではないでしょうか。
今回撮影に出かけた
香川県の各所で、
自撮りも含めて
いろいろと
挑戦してみました。

How to shoot x
@moron_non

人や動物

をきれいに

Theme: People and Animals

TECHNIQUE

アクションで遊ぶ

高松の沖合いに浮かぶ男木島で、ユニークなデザインの建物を発見。屋根にいろいろな文字が描かれていたので、カメラを地面ぎりぎり置いて、曇り空を隠すように上部を多く占める構図に。そして、ジャンプした瞬間を撮影してみました。カメラを向いて立って

撮るよりも、ユニークな屋根にはしゃいでいるようなおもしろい写真に見えませんか？ いろいろなポーズやアクションを試してみるのも一手です。

【撮影MEMO】2021/09/17 12:53 | 高松市男木交流館(香川県高松市) | F値8.0/シャッタースピード1/320秒/ISO100



TECHNIQUE

体から光が放たれる!?

水辺を散歩するワンちゃんを撮影。ちょうど太陽が体の後ろにくるようにして、神秘的な1枚にしてみました。

【撮影MEMO】2021/09/18 17:11 | 父母ヶ浜(香川県三豊市) | F値10.0/シャッタースピード1/160秒/ISO100



TECHNIQUE

仲良しになって

猫をアップで撮るためには、仲良くなるのがいちばんですよ♪ こんな風に遊びながら撮影していました。

【撮影MEMO】2021/09/17 13:52 | 豊玉姫神社(香川県高松市) | F値8.0/シャッタースピード1/180秒/ISO100



TECHNIQUE

海の煌めきをセッパに

きれいな貝殻は、逆光になる構図を採用。手から垂れるしずくと背景の海がキラキラと光るようにしました。

【撮影MEMO】2021/09/18 16:48 | 父母ヶ浜(香川県三豊市) | F値4.0/シャッタースピード1/1600秒/ISO100

TECHNIQUE

動物+αで物語をプラス

涼々しい猫だけでなく、背景にあえてバイクを入れて撮影。人々の生活に猫が共存していることを表現しました。

【撮影MEMO】2021/09/17 13:18 | 男木島(香川県高松市) | F値4.0/シャッタースピード1/320秒/ISO100



癒されながら撮影
猫好きな私も

色

を極めてみて



正しい色が出ない
これも、多くの人から
相談を受ける
撮影のポイントです。
ちよつとした知識があれば、
ぐつと改善されますよ。



TECHNIQUE 順光 & 正しい設定で

広がりのある自然風景を撮りたい時、私は必ず展望台（高い場所）を訪れます。展望台は見晴らしのいい場所に造られるので、いい写真が間違いなく撮れるはず。上の写真のように太陽が真上にある昼前後であれば、色鮮やかに

撮影できます。この時、ホワイトバランスや明るさが適正であることが、しっかりと色を出すポイントです。

【撮影MEMO】2021/09/18 10:57 | 白峰展望台(香川県坂出市) | F値9.0 / シャッタースピード1/1000秒 / ISO250



OTHER TECH

3

青と白のコントラスト

青空だけでもきれいだったのですが、白い雲とリンクさせて白い風車を入れてみました。

【撮影MEMO】2021/09/19 14:03 | 道の駅 小豆島オリブ公園(香川県小豆島町) | F値4.0 / シャッタースピード1/2000秒 / ISO100



OTHER TECH

2

曇りも雰囲気を出すチャンス

曇りや雨の日は、陽光がないので色鮮やかな写真を撮るのは難しいもの。でも、淡い色合いの写真の好機です。

【撮影MEMO】2021/09/18 14:29 | 父母ヶ浜(香川県三豊市) | F値6.3 / シャッタースピード1/1250秒 / ISO500



OTHER TECH

1

適正な明るさを探して

夕景を切り取る場合、山並みや人物がシルエットになってもよいので、夕日がしっかりと写る明るさで撮影を。

【撮影MEMO】2021/09/19 17:33 | 高松港(香川県高松市) | F値10.0 / シャッタースピード1/250秒 / ISO100



TECHNIQUE

色のトーンを合わせて

オリーブ色をしたポストを発見。その淡い緑と色合いの濃さが合う背景と一緒に写してみました。

【撮影MEMO】2021/09/19 12:54 | 道の駅 小豆島オリーブ公園(香川県小豆島町) | F値5.6/シャッタースピード1/2500秒/ISO320



TECHNIQUE

少し彩度をプラス

撮った写真を加工アプリで少し調整するのもOK。壁の絵と海の彩度を少し高くして、鮮やかさをプラスしてみました。

【撮影MEMO】2021/09/17 14:02 | 男木島(香川県高松市) | F値5.6/シャッタースピード1/400秒/ISO100



【撮影MEMO】
2021/09/19 11:33 |
地藏埼灯台近く(香川県
小豆島町) | F値5.6/
シャッタースピード
1/1600秒/ISO250



TECHNIQUE

モノトーンでドラマチックに

太陽の光で煌めく波のしぶきを、モノトーンに処理してみました。崩れる波がよりダイナミックに感じられます。



TECHNIQUE

いい場所を探して

日が少し傾きかけたため、砂浜から海が青く見えませんでした。そこで、青く見える高所を見つけてパチリ。

【撮影MEMO】2021/09/19 15:19 | エンジェルロード(香川県土庄町) | F値5.6/シャッタースピード1/5000秒/ISO500

TECHNIQUE

被写体を適正な明るさに

木々を額縁構図で撮影。手前の木々は暗くなりますが、海と船と空に明るさを合わせると、色もしっかりと出ますし、何を撮った写真なのかもわかりやすくなります。

【撮影MEMO】2021/09/19 11:11 | 地藏埼灯台近く(香川県小豆島町) | F値5.0/シャッタースピード1/1250秒/ISO100



ヒントになりますように。

皆さんの海を撮る

海を中心にしなくても、
爽やかな潮風や
陽光に煌めく
水面の美しさなど、
海辺の空気感を
伝えることはできます。

TECHNIQUE 海の広がり

洋上を進む船は、海ならではの写真を撮る絶好の被写体です。瀬戸内海の島々が浮かぶ多島美をメインに撮りたかったため、あえて広く撮影してみました。さらに、夕日に染まり始め、ちょっとドラマチックに感じた雲の割合を多くしてみました。二分割構図よりも、広がりや奥行きが出せました。

【撮影MEMO】2021/09/19 17:21 | 高松港(香川県高松市) | F値11.0 / シャッタースピード1/125秒 / ISO320

「海こそ」の1枚を

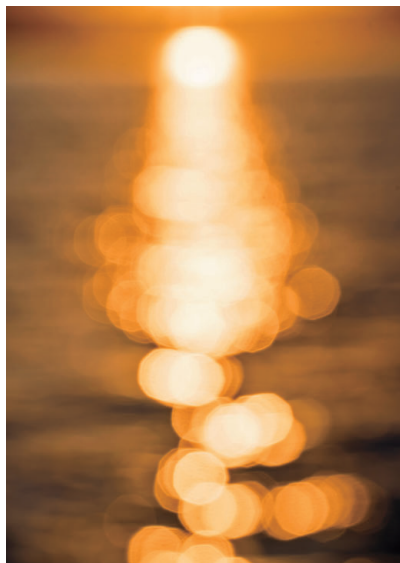
How to shoot x @moron_non

TECHNIQUE 海と猫

どこでも見られる猫。でも、私にとっては、島の港町でほぼ必ず見かけて撮影してしまう、島での相棒のような存在。島には海を渡ってたどり着きますので、海と猫はセットなのです。

【撮影MEMO】2021/09/17 13:25 | 豊玉姫神社(香川県高松市) | F値8 / シャッタースピード1/320秒 / ISO100





TECHNIQUE

玉ぼけ

夕日に照らされた海面を、丸い光の玉になる「玉ぼけ」という手法で撮ってみました。ピントを合わせてくっきりと写すよりも、水面の煌めき感を強く感じてもらえるのではないのでしょうか。

【撮影MEMO】2021/09/19 17:31 | 高松港(香川県高松市) | F値10.0 / シャッタースピード1/320秒 / ISO100

TECHNIQUE

海への愛

時間とともに表情を変えていく海が、私は大好き。多彩な姿を撮りたいと思うので、とことんアングルを探します。

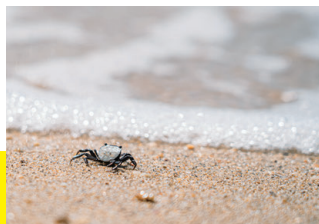
【撮影MEMO】
2021/09/19 16:59 | 高松港(香川県高松市) | F値5.6 / シャッタースピード1/200秒 / ISO100



TECHNIQUE

小さな命

波打ち際をじっと見ていると、たくさんの生き物を見つけることができます。かわいい姿も絶好の被写体ですね。



【撮影MEMO】
2021/09/19 11:25 | 地藏埼灯台近く(香川県小豆島町) | F値5.0 / シャッタースピード1/2000秒 / ISO100

TECHNIQUE

船と島

2021年2月にデビューした、高松港からの男木島・女木島行きフェリーの通称「シマシマめおん」号の船内から撮影した女木島。窓枠を額縁に見立て、海の青さを強調しました。

【撮影MEMO】2021/09/19 10:18 | 女木島(香川県高松市) | F値8.0 / シャッタースピード1/125秒 / ISO250



photo album

by @moron_non

最後に

日本の海の絶景で、

私が過去に撮影した

5つの場所の写真を

お届けします。

その地の空気感や

楽しさが伝わる写真を

あえて

セレクトしましたよ♪



撮りたい!と思ったものすべてが被写体。



亀老山展望公園
[愛媛]

しまなみ海道を目の前に眺められる展望台がこちら。雲が多い日でしたが、空と海を二分割構図にすることで、広がりを感じてもらえるように撮影。さらに、人物の奥に橋がちょうどくるように配置して、目線が2つの被写体になるようにしてみました。



豊島 [香川]

美しい棚田やアートの島として有名な瀬戸内海の豊島で、一緒に行ったカメラ仲間を撮影した2枚。左は、天気がとてもよくて海もとってもきれいだったので、ちょっとアクティブな瞬間を切り取ってみました。





宮島【広島】

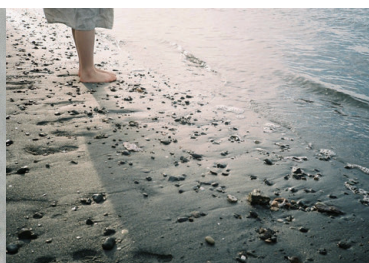
神の島として古くから崇拝されてきた世界遺産の島。上は放射構図で、社殿の奥行きを出してみました。夕日とともに海上鳥居を写した下は、空以外をシルエットにして荘厳で神秘的な空気感を表現しました。



古宇利島【沖縄】

マリンドブルーの洋上かけられた全長1960mの古宇利大橋やハートロックが人気の、南国・沖縄の古宇利島でのシーン。堤防の上でちょっとふざける友人を撮影した右上の写真は、楽しかった思い出がよみがえってきます。

海なら、撮りたい！が見つかるはず。



中田島砂丘【静岡】

ウミガメが産卵にやってくるなど、遠州灘の自然が守られた浜松の砂丘。とにかく砂浜と海がきれいだったので、その美しさをいろいろと切り取ってみました。砂浜に寝転ぶ女性の髪の毛に花を添えた1枚は、アート感を出してみました。が、いかがでしょうか？



See You at the Sea



お気に入りの船旅・島旅に出会える
「海事観光」に特化したポータルサイト

海事観光サイト

<https://c2sea.jp/tourism/>

運営: CtoSeaプロジェクト (事務局 国土交通省海事局)



公益社団法人 日本観光振興協会
JAPAN TRAVEL AND TOURISM ASSOCIATION

Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION