

もっと磨いて  
いきいき若く

# きれいに撮って もらいましょう

春は記念写真を撮る機会の多い季節です。

でも、写真写りが悪いと思って、  
何となくカメラを避けていませんか？  
そこで、今回は「きれいに撮られるコツ」を  
ご紹介します。これらのコツさえ覚えれば、  
これからはご家族やお友達との  
写真撮影が楽しみになるはずですよ。



## カ

メラを向けられると緊張して、こわばった顔になってしまふ。写真写りが悪いので写真は苦手。こんな方はいらっしやいませんか。しかし、デジタルカメラ全盛の今、写真に撮られる機会はぐっと増えています。そこで、写真への苦手意識を捨てて、きれいに撮られるコツを身につけてはいかがでしょう。ほんのちよつとしたコツを覚えるだけで、これまでよりきれいに、あなたらしく撮ってもらうことができます。

まず、一番に気をつけたいのは姿勢です。カメラを向けられたら、背筋をしゃんと伸ばしましょう。肩が前に出ていたり、背中丸まった猫背では実際の年齢より老けて写ってしまいます。次は表情です。笑顔をつくるのは難しいことですが、口角を少し上げるだけでもすてきな笑顔がつ

くれます。とはいえ、とっさに笑顔をつくるのは難しいので、日頃から自分の一番いい笑顔を研究して、練習しておくといいでしょう。毎日、お化粧のために鏡に向かう時を利用して、いろいろな表情をつくってみるのです。あごの引き方、首の傾げ方、笑顔の作り方など、毎日鏡に向かっていろいろな表情で微笑んでみましょう。そして、カメラを向けられた時は、その表情を思い出して、にっこりと微笑みます。

この時、目をしっかりと開くことも忘れないように。目がぱちぱちりと開いていると、表情が活き活きと明るくなります。次ページで紹介するコツを身に付け、写真を怖がらずに、にっこりと微笑むことができれば、これからは最高の笑顔を写真に残すことができるはずです。

# きれいに写るための チェックポイント

ま

ず、背筋を伸ばし、笑顔をつくりまします。体を無理のない方向に少し斜めにして、手を前に組みまします。足は少し交差させて、前足に重心をおいて、後ろ足はかかとを心持ち浮かせるつもりで。こうすると全身がすっきりと見え、今までよりずっときれいに、ほっそり見える写真が出来上がります。

## Check 1 表情

鏡の前で練習した笑顔をつくり、目はぱっちり開けます。あごを引きすぎると、二重あごになったり、カメラを下から上に睨むようになるので注意まします。反対に上を向くと鼻の穴が目立ってまします。

## Check 2 体の向き

顔は正面を、体は斜めに。この時、体は顔が自然に正面を向ける向きに立ちまします。無理な方向を向くと、首にシワが出来てまします。

## Check 3 手の位置

手は体の前で組むと、全身のラインが上と下で分断されるので、ほっそり見えまします。

## Check 4 足の位置

前の足は正面、後ろの足は足首が前足に重なるように少し引いて交差させまします。重心は前の足にかけまします。

指を揃え、手の甲を上にして、小指の側をカメラに向けると手が小さく見えまします。

# こんな時にもコツがあります

## 集合写真を撮る時



カメラのレンズによっては、両端が歪んで写ってしまうことがあります。また、前列よりも後列のほうが顔は小さく見えるので、後列の真ん中がベストポジションといえます。

## 屋外での撮影の時

外で撮る時は、太陽の方を向かないと暗くなってしまう、と思っていませんか。でも、太陽に向かうと眩しくて目を細めてしまったり、顔や首に光が当たり過ぎてシワが目立ってしまうこともあります。逆光（太陽に背を向けること）でもフラッシュをたけばきれいに撮れます。屋外では必ず逆光に立ちましょう。



## プロのカメラマンに撮ってもらうのはいかがですか？

自分の一番いい表情はなかなか自分自身では見つけにくいものです。そこで一度、写真館で撮影してもらうのはいかがですか。写真館のカメラマンはプロですから、顔や体の向き、首の微妙な傾げ方、あごの引き方など、「一番きれいに見えるポイント」を見つけ出して、アドバイスをしてくれます。そのアドバイスを思い出し、撮影した写真を見ながら、きれいのポイントを身につければ、もう、写真はこわなくなります。この機会にご夫婦で記念写真もいいですね。



監修／小林徹也さん

一級写真技能士。東京・世田谷区駒沢で写真館を経営。受験や就職活動用の写真、お見合い写真のほか、家族写真の撮影に定評がある。マスコミの取材も多数。<http://www31.ocn.ne.jp/~kobayashisyashin/>