

思わずでかしたくなる「楽しい」を再発見！ コムコムマガジン  
COMMUNITY×COMMUNICATION

# com×com

CABLE GUIDE 3月号

令和7年3月1日発行（毎月1回1日発行）  
平成3年2月25日第三種郵便物認可 通巻423号

編集／制作／合同印刷（株） TEL0659・26・1116  
発行／（株）中海テレビ放送 〒683・0852 米子市河崎610 TEL0859・29・2211

定価 100円 番組表代金は月利用料金に含まれています。

＼ 真似してみよう！ ／

プロが  
意識する 撮 影 **3** ステップ  
— step —



2025  
**03**

**No.143**

PRESENT

プロが教える  
写真講座 受講券 **3** 名様

気になる場所やものを  
Instagramで教えてね！



タグでつながるコミュニティマガジン!!  
#comcommag





＼ 真似してみよう! ／

# プロが意識する撮影 3 ステップ — step —

春は卒業や入学など、大切な思い出が増える季節。色とりどりの花も咲き、スマホや久しぶりに取り出したデジカメで写真を撮る機会も増えますよね。でも、いざ撮影してみると「思ったように撮れない…」「もっと上手に写真が撮れたらいいのに…」と感じることはありませんか？

そこで今回のコムマガでは、プロカメラマンで、コムコムスクエアのカメラ講座講師も務める萱野雄一先生に、初心者でも簡単に素敵な写真が撮れる「3ステップ」を教えてくださいました！コムマガ編集部も萱野先生のアドバイスをもとに、写真撮影にチャレンジ♪

ぜひ参考にして、大切な瞬間を素敵な一枚に残してみてください！



子どもが初めて登校する日の朝や、やんちゃを言って泣きぐずっているときなど、何気ない日常を記録して積み重ねていくことが、かけがえない思い出になるはず。撮りたいと思う瞬間を逃さず、自然体で写真撮影を楽しんでみましょう！

たとえば、著名な写真家の作品は芸術的な価値がありますが、撮影者や被写体にとって本当にかけがえないものは、日常を記録した写真だと思います。

子どもが初めて登校する日の朝や、やんちゃを言って泣きぐずっているときなど、何気ない日常を記録して積み重ねていくことが、かけがえない思い出になるはず。撮りたいと思う瞬間を逃さず、自然体で写真撮影を楽しんでみましょう！

萱野先生 /



「どの瞬間を撮ろうか…」と考える必要があるかもしれません。写真には、絵では表現できない「瞬間を切り取る力」があります。そして、その瞬間を「記録すること」こそが、写真の最大の魅力であり、撮影の本来の目的とも言えます。

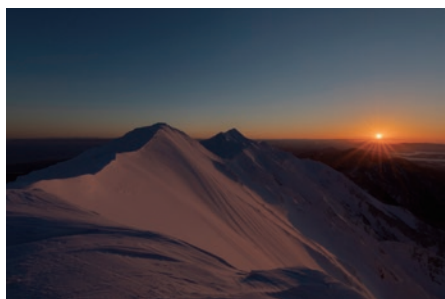
## シャッターチャンスは日常にあふれている

卒業式や入学式などの節目だけでなく、何気ない日常の一コマも後から振り返ると大切な思い出になります。撮影の際、萱野先生が大切にされていることを伺いました。どんな場面を写真に残すとよいのでしょうか？

## YUICHI KAYANO's PHOTOS



「距離感」



「暁光」



「another sky」

明治安田生命マイハビネスフォトコンテスト 銅賞

### PHOTO PLACE

#### とっとり花回廊

- △ 西伯郡南部町鶴田110
- ☎ 0859-48-3030
- 🕒 (4～10月) 9:00-17:00  
(11～1月) HPをご確認ください。  
(2～3月) 9:00-16:30
- 📅 (4～11月) 無休 ※7、8月は火曜休  
(12～3月) 毎週火曜(祝日の場合は翌日)
- 💰 大人: (4～6月) 1,200円  
(7～11月、3月) 960円  
(12～2月) 500円



ホームページ (HP) はこちら▶



夜間営業日は、営業時間・料金が異なります。HPをご確認ください。

### LECTURER



カメラのキャノ  
株式会社キャノ写真機店  
代表取締役社長  
萱野 雄一 先生

大学卒業後、実家のカメラ店に就職し、プロカメラマンのアシスタントを経て2003年より広告写真を開始。「88photomall」を主催し、市民参加型の写真展示やフォトモ\*イベントを開催。広告・雑誌・TV撮影の実績多数。2018年よりYouTubeがバズり、登録者数114万人・動画再生3.8億回を達成。動画制作の受注も増加中。  
\*フォトモ…フォトグラフ+プラモデルの造語





## 萱野先生に質問

Q スマホとデジカメで撮る写真に大きな違いはありますか？

A スマホカメラの性能が上がり、機能も増えたので、工夫すれば、デジカメに近い写真を撮ることができます。大きな画面で見ると、スマホよりもデジカメなど大きなカメラで撮影した方が、拡大したときに、画像が美しく見えます。日常使いしているスマホでもデジカメに近い写真を撮ることは可能です。

Q 人物を撮るときにおすすめの構図はありますか？

A 「日の丸構図\*」にならないように撮るのが大事ですが、卒業式や入学式などの記録写真では、主役をはっきり写すことが大切なので「日の丸構図」になってもいいと思います。シーンによって最適な構図を考えましょう。被写体が際立ち、伝えたい雰囲気や感情がストレートに伝わるため、構図はシンプルの方が良いです。

\*日の丸構図…被写体を画面の中心に配置する構図のこと。

Q 撮影時に気をつけることはありますか？

A たとえば、緑色の芝生や赤いじゅうたんの上で真っ白な服を着た人が被写体になると、反射して色が服に被ってしまうので注意が必要です。

もう1つ、卒業式や入学式などの記録写真を撮るときは、背景が分かるように撮影しておくのがおすすめです。後で見返したとき、例えば家を建て直した場合など「この時は家を建て替える前だったんだな」と振り返ることができます。大切な思い出の背景までぼかしてしまうのはもったいないです。

Q 撮影時に設定を少し変えるだけで写真の雰囲気が変わるような、簡単にできる操作はありますか？

A iPhoneのライブモードで撮った写真を「長時間露光」に設定することで、滝が流れる様子や車のヘッドライトなど、被写体の動きを1枚の写真で表現することもできますよ！

詳細はWebにて！



# プロが意識する 撮影3ステップ

step 1

## 「何を撮りたいか」を明確にしよう！

人物や花、景色など、「何を撮りたいか」をまずは明確にしましょう。何を撮りたいか決めたら、被写体との距離や角度を自分の立ち位置から考えて構図を大まかに決めましょう。



人物を撮りたい！



花を撮りたい！

step 2

## 被写体を「どう目立たせるか」を考えよう！

次に、決めた被写体を「どう目立たせるか」を考えましょう。

具体的には背景をぼかす、余分な要素を省くなど、被写体を引き立たせる工夫をして撮影することが大切です。



背景をぼかす



余分な要素を省く

step 3

## 光の入りを工夫しよう！

写真は光の調整がとても大事！特に屋外で撮影するときは「順光」と「逆光」について覚えておきましょう！



順光



逆光

被写体の正面から光が当たること、花など鮮やかな色の被写体をより色鮮やかに撮ることができます。一方で、被写体がまぶしさを覚えることから、表情がくもりやすいという難点もあります。

被写体の背面から光が当たること、ふんわりと幻想的な雰囲気に仕上げることができます。また、被写体がまぶしさを感じにくく、自然な表情が撮影できます。一方で、写真全体の色が暗くなるというのが難点です。



いつも同じような  
写真になってしまう

step 1 主役は親子

step 2 ローアングル、ローポジション

step 3 順光



ローポジション  
人の目線より低い位置に  
構えて撮ること



ローアングル  
下からあおって撮ること

普通の記念写真が...



萱野先生のアドバイス

大切なのは  
撮るひとの立ち位置

被写体をよく見て、  
表情や背景のバラン  
スを意識しながら、  
自分がどの角度・高  
さから撮るのがベス  
トか考えてみよう！

アングルを変えて、  
ポーズもプラスしたら...

こんなに楽しそうな  
写真に！



3ステップを  
実践！

理想の写真に近づく  
ためのポイントをお悩  
み別に掘り下げ、萱野  
先生に教わった3ス  
テップやアドバイスを  
実践してみました。同  
じ悩みをお持ちの方  
は、ぜひ試してみてく  
ださいね！

屋内で撮ると写真が暗くなる

step 1 主役は食べ物

step 2 F値\*1を調整して背景をぼかす

step 3 室内の明かり、露出補正をプラス補正\*2

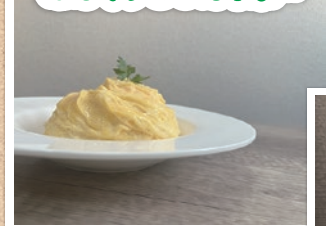
\*1F値（絞り値）

...光を取り込む量。  
絞り値を小さくすればぼけ  
やすく、大きくすればくっ  
きりする。

\*2露出補正（プラス補正・マイナス補正）

...写真の明るさを調整するための  
機能。  
プラス補正：写真が明るくなる  
マイナス補正：写真が暗くなる

ぼんやりとした印象...



くっきりとした  
写真に！



カーテンを閉めて  
室内灯だけにすると...



萱野先生のアドバイス

屋内の撮影で気をつけること

屋内で撮影するときは、カーテンを閉めて屋内の  
光だけにする。または屋内の電気を消して外の光  
だけを取り入れるときれいに撮れますよ。日中の  
太陽光の青みがかった光と、屋内のライトの黄色  
がかった光が混ざると、写真全体に不自然な色味  
が出て色が鮮明でなくぼやけた印象になるので、  
どちらか一方の光にするのがBEST！

ノートはレフ板代わりに！

ノートを（罫線が入っていてもOK）料理  
の横に置いてレフ板の代わりとしても  
活用できます。撮影シーンによりますが、温かみ  
のある柔らかな光を被写体に反射させる、少し黄  
みがかった生成り色のノートがおすすめです。



お！いい笑顔☆

こっち向いて～！

子どもを撮るのがって難しい…

- step 1 主役は子ども
- step 2 ローアングル、ローポジション
- step 3 順光

萱野先生のアドバイス

カメラを見てもらう工夫を！

子どもはじっとしてくれないもの。無理に撮ろうとせず、良い瞬間が来るまでひたすら待つことが大切です。また、カメラの方を見てもらう工夫として、カメラにキャラクターのシールなどを貼るのも効果的。そして何より重要なのは、たくさん話しかけること！子どもがリラックスできる雰囲気を作ることで、自然な表情を引き出せます。



プロが教える写真講座

【2025年4月期】  
第1火曜日  
18:30-20:00



## INFORMATION

Chukaiコムコムスクエアは、中海テレビ放送が運営する米子市にあるカルチャースクール。

萱野先生が講師の「プロが教える写真講座」は写真のことをもっと勉強したい方にぴったりの内容です。ぜひご参加ください！

撮影した自慢の一枚は、ぜひ

**Chukai投稿パーク**

までお寄せください！

### 投稿方法

①中海テレビ  
公式LINEに  
友だち登録



公式LINEはこちら

②公式LINEトーク画面下に表示される  
「Chukai 投稿パーク」ボタンをタップ  
して、表示される手順に沿って投稿！



モーニングスタジオ×コムマガ  
連動企画  
テーマ：『春』

募集期間：2025年3月31日(月)まで

身近に感じる春を撮影して、Chukai投稿パークへ投稿してください！採用された投稿は、モーニングスタジオ内で紹介します。さらに投稿いただいた方の中から、抽選で3名様に素敵なプレゼントを差し上げます。みなさんの春をお待ちしています！



詳細は  
こちらから！

PRESENT



萱野 雄一 先生の  
プロが教える写真講座  
受講券

3 名様

### 募集要項

【はがき】

住所・氏名・年齢・連絡先・アンケート(①今後取り上げて欲しいテーマ又は今気になっているもの②com×comマガジンへのご意見・ご感想を記入の上、中海テレビ放送までお送りください。

送り先／〒683-0852 鳥取県米子市河崎610  
中海テレビ放送「com×comマガジン  
プレゼント」係

応募締切 3/20 必着(木)

【Web】

中海テレビ放送公式  
サイトより応募フォー  
ムにしたがってアン  
ケートにお答えくだ  
さい。



中海テレビコムコムマガジン 検索

※厳正な抽選のうえ当選者を決定いたします。当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。









## EVENT SCHEDULE

今月の気になるイベント情報をご紹介します！

- 9 sun** 米子第九合唱団2025公演  
VIVALDI GLORIA  
グローリア栄光の讃歌  
開場13:30 開演14:00
- 13 thu** 明治大学  
マンドリン倶楽部米子演奏会  
開場18:00 開演18:30
- 14 fri** 創価学会  
「自然との対話-池田大作写真展」  
【14日】12:00～  
**16 sun** 【15日・16日】9:30～20:00
- 16 sun** Chor Karmin 第3回演奏会  
開場14:00 開演14:30  
16:00終演予定
- 16 sun** 米子市文化ホール メインホール  
① 一般前売2,200円(当日2,500円)  
高校生以下前売1,000円  
(当日1,500円)  
※未就学児入場不可 全席自由  
② 0859-31-1266  
第九米子公演推進委員会事務局
- 16 sun** 米子コンベンションセンター  
多目的ホール  
① 大人前売2,000円(当日3,000円)  
高校生以下前売・当日1,000円  
※小学生以下無料  
② 0859-44-5367 (三光株式会社内)  
明治大学マンドリン倶楽部  
米子公演実行委員会 三輪
- 16 sun** 境港市市民交流センター  
みなとテラス  
① 無料  
② 0859-23-6950  
創価学会 米子文化会館
- 16 sun** 米子市文化ホール メインホール  
① 無料  
② 070-7568-0347  
Chor Karmin (佐野)
- 16 sun** にちなんダンススクール成果発表会  
NDS DANCE IMPACT Vol.2  
開場13:30 開演14:00
- 23 sun** 宝くじ公演  
TEAMパフォーマンスラボ×  
ガチャピン・ムックの  
サーカスエコロジカル  
開場14:00 開演14:30
- 23 sun** 令和6年度鷺見三郎顕彰事業  
没後40周年記念公演  
第32回米子ユースオーケストラ演奏会  
鷺見恵理子ヴァイオリン・リサイタル  
開場13:30 開演14:00
- 23 sun** 日南町総合文化センター  
さつきホール  
① 500円※幼児膝上観覧無料  
全席自由  
② 0859-77-1111  
日南町総合文化センターNDS事務局
- 23 sun** 日南町総合文化センター  
さつきホール  
① 一般1,000円/高校生以下500円  
※当日各500円増※3歳以上は有料。  
3歳未満は保護者1名につき、ひざ上1名  
鑑賞可。ただし、お席が必要な場合は有料。  
② 0859-77-1111  
日南町総合文化センター
- 23 sun** 米子市文化ホール メインホール  
① 無料※要整理券  
(整理券お持ちの方のみ入場可能)  
② 0859-35-4171
- 26 wed** 松本茜ソロピアノコンサート  
開場18:30 開演19:00
- 26 wed** 米子市公会堂 ホワイエ  
① 前売3,000円 当日3,500円  
全席自由  
② 0859-26-4276  
コンサート実行委員会 (松本)

## NEW SHOP

話題の店舗を要チェック！

米子市  
9月  
OPEN  
中心はカリッと耳はモチモチのピザ  
**ピザのみみ**



手ごねの生地を石窯で焼き上げる、テイクアウト専門ピザ店。高火力の木質燃料を使い、短時間で焼き上げるので、ほんのりと木の香りがして、中央はバリッと耳はモチモチの食感に仕上がります。定番のマルゲリータや明太もちまヨに加え、オリジナルメニューのタケノコワカメもおすすめ！自家製タケノコの佃煮、パリパリの板ワカメとチーズ、それぞれの食感が絶妙にマッチしてやみつきの美味しさです。

所 米子市富益町2196-1  
休 火曜日  
営 11:00～19:00(L.O.18:30)  
☎ 0859-57-3484

米子市  
9月  
OPEN  
アメリカン雑貨から和食器まで揃う雑貨店  
**HANG OUT ハングアウト**



屋根や壁のリフォームを手掛ける「雨から守り隊ショールーム」内にできた雑貨屋さん。DIYにピッタリなパーツやインテリア雑貨をはじめ、山陰では珍しいマーキュリーやダルトンのカラフルでレトロなアメリカン雑貨が並びます。置くだけでオシャレなアイテムや、思わずクスッと笑顔になる、家事が楽しくなるキッチングッズがありますよ！リーズナブルなものが多く、気軽に手に取れるのが魅力です。

所 米子市車尾3-1-46  
雨から守り隊ショールーム内  
休 日曜日・祝日  
営 9:00～17:00  
☎ 0859-30-4130 @hangout\_relife

Instagram



米子市  
9月  
OPEN  
リーズナブルでパンの種類が豊富！  
**Bakery & Cafe Rudy**



毎日80種類以上のパンが並ぶベーカリーカフェ。パンの種類が豊富で、子どもから大人まで好みに合うパンを選べるのが魅力。平日は8:00から営業しているので、通勤や通学前に立ち寄る方も多いのだとか。菓子パンだけでなく、曜日ごとに味が変わる日替わり食パンも人気！抹茶、黒ごまあん、ブリオッシュ、レーズン、ミルクなど、毎日通って違う味の食パンを食べ比べてみてください。

所 米子市長砂町 70-1  
休 月曜日  
営 【平日】8:00～19:00  
【土日祝】7:00～19:00(モーニングあり)  
@\_\_bc.rudy\_\_

Instagram



2025年3月号 2025年3月1日 発行

コムコムマガジン

編集・文・デザイン・取材 桂陽子 村上祥子 仲本彩 小徳里恵

発行/(株)中海テレビ放送  
制作/コムコムマガジン編集部

本誌を無断で複写・複製・転載することは、著作権法上の例外を除き、禁止されています。

07 com.com

コムコムマガジン編集部



produced by  
digital  
hollywood  
studio

米子コンテンツ工場

米子コンテンツ工場はデジタルハリウッドSTUDIO米子の卒業生で構成されたクリエイターチーム。特集ページの企画・取材・制作まで、メンバーたちで選び抜いた場所を、独自の視点と面白さで掲載中です！特集にして欲しい情報は、プレゼント用アンケートやSNSで募集しています。

【お問い合わせ】

株式会社 中海テレビ放送  
☎ 0859-29-2854

デジタルハリウッドSTUDIO米子  
米子コンテンツ工場

☎ 0859-39-2030