

／ 今日から君もフォトグラファー！ ／

しゃ しん と かと
写真の撮り方
ガイドブック

CAPA

監修・制作協力 / 株式会社ワン・パブリッシング CAPA 編集部

アイテム写真コンテスト
はたらくすがた



目次

P2………… コンテストについて

P3………… 審査員の紹介

P4-P5…… 撮影の前に知っておきたいこと

P6-P7…… 写真を撮るときの大切な約束

P8-P9…… スマートフォンやカメラの機能を使いこなしてみよう

P10-P11… うまく撮影するための4つのポイント

小学生/中学生/高校生
AIDEM アイテム写真コンテスト
はたらくすがた

コンテストについて

アイテム写真コンテスト「はたらくすがた」は、「子どもたちが『働く』ことについて考えるきっかけにしてほしい」という願いのもと、2005年より開催しています。あなたの身のまわりで働く大人の姿を撮影してご応募ください。きっと、未来の自分にもつながっています。

応募要項

- テーマ/「はたらくすがた」あなたの身のまわりで働く大人の姿を撮影してください。
 - 応募資格/小学生・中学生・高校生(学校やクラス単位での応募も歓迎します)
 - 応募方法/個人・団体ともに、Web 応募フォームまたは専用応募用紙でご応募ください。
※お一人につき5点まで応募可能です。以下のいずれかの方法でご応募ください。
 - 応募フォームより写真をアップロードし、必要事項を入力のうえご応募ください。
 - L判(89mm×127mm)にプリントした写真を専用応募用紙に貼り付け、必要事項を記入のうえご応募ください。
 - 賞/●グランプリ【各部門より1点】— 賞状および副賞(図書カード5万円分)
 - 準グランプリ【各部門より1点】— 賞状および副賞(図書カード2万円分)
 - アイテム Good job 賞【各部門より3点】— 賞状および副賞(文房具)
 - 優秀賞【各部門より2点】— 賞状および副賞(図書カード1万円分)
 - 佳作【各部門より10点】— 賞状および副賞(図書カード3千円分)
 - 団体奨励賞【複数年にわたり学校・クラス単位でご応募いただいた小学校・中学校・高等学校の中から各1校】— 賞状および副賞(3万円相当の商品券)
- 上記以外の賞については、コンテストホームページよりご確認ください
- お問合せ先/TEL: 0120-938-989(受付時間/平日10:00~17:00)
E-mail: photocontest@aidem.co.jp
 - 応募宛先/〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-4-10 アイテム本社ビル 9F
アイテム写真コンテスト事務局

コンテストホームページ・WEB応募はこちらから!



審査員プロフィール

えなみ えつこ
榎並 悦子(写真家)



アメリカに暮らす小人症の人々取材した写真集「Little People」で第37回講談社出版文化賞写真賞受賞。
主な作品、「日本一の長寿郷」、「明日へ。東日本大震災からの3年-2011-2014-」、「パリの宝飾箱 Bijoux de Paris」、「榎並悦子のマルテック式極上フォトレッスン」、「園長先生は108歳!」、「光の記憶 見えなくて見えるもの-視覚障害を生きる」、「越中八尾おわら風の盆」などがある。公益社団法人日本写真家協会会員。全日本写真連盟副会長

しみず てつろう
清水 哲朗(写真家)



日本写真芸術専門学校卒業後、写真家・竹内敏信の助手を務め、23歳でフリーランスに。独自の視点で国内外、自然風景からスナップ、ドキュメントまで幅広く撮影。個展開催多数。
第1回名取洋之助写真賞、2014日本写真協会賞新人賞、2016さがみはら写真新人奨励賞。公益社団法人日本写真家協会理事
日本大学芸術学部写真学科非常勤講師

ごみ ひろみ(絵本文章作家)



幼稚園教諭、病棟保育士として長年多くの子どもたちと関わってきた経験を活かし、日々の暮らしの中からおはなしのタネをひろっている。
文章をてがけた作品に『ぼんぼんでんしゃ』、『おいしいぼんぼんでんしゃ』、『ごほんたいそう』(フレーベル館)、『けんけんぱっ!?』(国土社)、『めんめんレース』(ほるぷ出版)など多数。
愛知県出身、埼玉県在住

よしだ ゆき
吉田 由紀(朝日学生新聞社 執行役員 統合編集センター長)



朝日学生新聞社に入社後、編集部記者、出版・新コンテンツ部長、整理・制作部長を経て、2026年から現職。
記者時代は学校現場や進学情報、子どもの安全、音楽・芸能など幅広く取材。現場の撮影では、何を伝えたいか一目でわかることを大切にしてきた。新聞整理の目で紙面を見て、写真の持つ力の強さを改めて実感している。



撮影の前に 知っておきたいこと



相手の仕事を知れば、撮るべき写真が見えてくるよ

Point 1 スマートフォンやカメラの操作をマスターしよう



撮影は、しっかり準備しておくほどスムーズに進められるもの。撮影前には、スマートフォンやカメラの操作をマスターしておくといいよ。実は使ってみると便利な機能がたくさんあるから、P8～11をじっくり確認したり、お家の人に聞いたりしておこう。



Point 2 仕事の内容を知っておこう

仕事の内容を調べておくのも準備のひとつ。「仕事」と言っても、そこにはいろいろな作業がふくまれているんだ。お父さんやお母さんたち、撮影する人の仕事の内容をよく知っておけば、たくさんのシャッターチャンスが生まれるよ。どんな仕事かよくわからないときは、聞いてみよう。



Point 3 いきなり撮らずに観察しよう



働いている姿を撮るには、「どんなことをしているのか」を知ることが大切。すぐにカメラを向けてシャッターを切るのではなく、作業をしばらく観察してみるといいよ。仕事の流れがつかめれば、どんな場面を撮ったらいいのかわかってくるはず。



良い表情を引き出すためには？

Point 1 笑顔は「おしゃべり」をしながら



写真の撮りかたには、相手が「こちらを見ているパターン(目線あり)」、「見ていないパターン(目線なし)」の2通りがあるよ。こちらを見ている写真を撮るときはやさしい笑顔を引き出すのがコツ。にっこりしかけながら撮影すれば、いい表情を見せてくれるから、すかさずシャッターを切ろう！

Point 2 真剣な顔は、「じっくり」ねらう

相手がこちらを見ていない目線なしの写真の撮るときは、真剣な表情をねらってみるといいよ。良い表情は、仕事に集中しているときにしやすいから、スマートフォンやカメラの画面越しに動きを観察しながら、じっくりねらってみよう。



Point 3 仕事のじゃまになるときは少し離れて撮ろう



仕事によっては近くに撮影者がいるとじゃまになり、危険なこともあるんだ。そんなときは、少し離れたところから撮ってみよう。ついアップにしがちだけど、まわりの様子を入れると、働く姿が伝わりやすくなるよ。

Point 4 撮影した写真を見せて、アドバイスをもらおう

写真が撮れたら、撮った相手やほかの誰かに見せようといいよ。人に見せて写真のねらいを説明することによって、足りないことに気づいたり、アドバイスをもらったりできるんだ。その意見を取り入れて、撮り方を改善していけば、もっと良い写真になる可能性が生まれるよ。



写真を撮るときの大切な約束



! スマートフォンやカメラを向ける前に考えたいこと

Point 1 もし「自分だったら」を考えてみて



いきなりスマートフォンやカメラを向けられたら、自分だったらどう思う？ スマートフォンやカメラを向けるときは、撮影することを必ず伝えよう。声をかけるのは勇気があるけど、ちゃんと話せば、気持ち良くこたえてくれるはずだよ。



Point 2 あいさつを忘れずに

いい写真が撮れたからといって、だまってその場を立ち去ってはいけません。知っている人、知らない人でも、撮影に応じてくれたら、きちんとあいさつをしよう。「お願いします」で撮影を始め、「ありがとうございました」で撮影を終えれば、撮られる人も撮るあなたも、良い気持ちでいることができるからね。

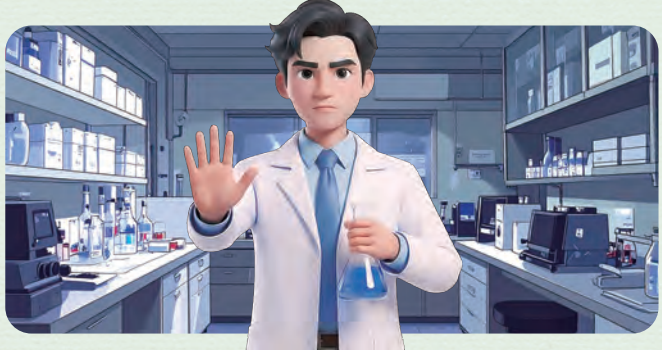


Point 3 危険な撮影は、絶対にしない



大人が仕事をしている場所に無断で入るのは、絶対にダメ。写真を撮っていると、たくさんの道具や機械が目に入ってくるよね。おもしろそうに興味がかけるけど、危険なものもいっぱいあるから、勝手にさわらないように。とくに動いている機械には、絶対に近づかないこと。また外で撮るときは、撮影にむちゅうになっていると、自動車やバイクが来るのに気がつかないことがあるから、注意してね。

Point 4 撮られたくない人だっているよ



撮影させてほしいことを頼んだとき、「撮らないでほしい」と断られることもあるよ。それは「はずかしいから」というだけでなく、「写したらいけない仕事」もあるからなんだ。断られたら「ありがとうございました」と言って、その場を離れよう。

Point 5 「コンテストに送ること」を話そう

コンテストに入賞したら、全国に向けてあなたの写真が公開されることになる。でも、写真を撮られる人の中には、「ちょっとやだなあ」と感じる人もいるんだ。だから、撮影許可をもらうときには、コンテストに参加することも伝えておこう。頼みかたがよくわからないときは、下の文章を見せるとスムーズに行くよ。



! わからないときはココを見せよう！

大人の方へ 撮影と掲載許可のお願い



写真コンテスト「はたらくすがた」の撮影をしています

仕事をしている様子を写真に撮らせてください。
小・中・高校生を対象にした、「働くこと」について考えるきっかけを作るための、コンテストに応募します。

① 入選するとインターネットなどで公開されます

入選した写真は、公式サイトなどで公開されることがあります。
あらかじめご了承ください。

スマートフォンやカメラの機能を使いこなしてみよう



ピント合わせと明るさの調整



ねらったところにピントを合わせるには

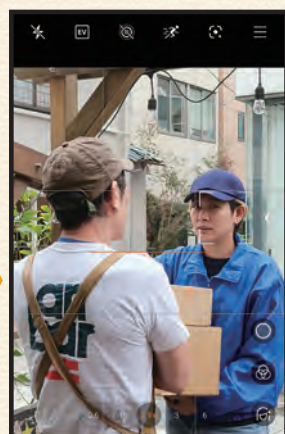
複数の人物を撮影するとき、スマートフォンやカメラから距離があると、ピントが合わずにどちらかの人物がぼやけて写ることがあるよね。そんなときは、ピントを合わせたいところにタッチするとピントが合うようになるよ。タッチ式ではないカメラでは、お家の人に操作のしかたを聞いてね。

●思ったところにピントが合わない…

こちらを向いている人物がぼやけていたので、画面をタッチ。ピント枠が出てピントが合ったよ。



●合わせたいところをタッチするとピントが合う



人物が暗くなりすぎたときは、明るく調整しよう

人物の周囲が明るかったり逆光(※)で撮影したりすると、人物が暗く写ることがあるよ。そんなときは明るさ調整(露出調整)をしてみるといいよ。明るくしすぎると白っぽくなるので注意してね。どのくらい明るくすればいいかは、人物の顔を見ながら調整してみよう。

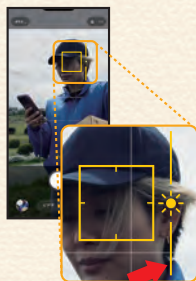
(※)被写体の後ろ側から光が当たっている状態

●画面を見ながら明るさを調整しよう



スマートフォンでの操作

明るくしたいところを指でタッチして枠を出す。右側のスライダーを上下に動かすと明るさが変わる。



カメラでの操作

露出補正ボタンを押すと、数値が表示される。プラス側に動かすと明るくなり、マイナス側に動かすと暗くなる。カメラによって操作が異なるので、お家の人に使い方を聞いてね。



倍率を変えると印象も変わるよ

ズームを使いこなすと、こんな写真が撮れる

スマートフォンやカメラのズームを使うと、いろいろな表現ができるよ。望遠(スマートフォンは2倍以上)は、遠くにいる人物を大きく撮りたいときに使うんだ。反対に、広角(スマートフォンは0.5倍くらい)にすると広い範囲が撮れるよ。さらに自分が人物に寄っていくと、迫ってくるように見えるんだ。

◎望遠にすると…



●見せたいところが大きく撮れる



◎広角に設定して近寄ると…



●人物が目の前に迫ってくるように撮れる



バランスの良い写真になるグリッド線

構図づくりに使ってみよう

人物の配置を工夫すると、バランスの良い写真が撮れるよ。簡単なのがグリッド線を表示すること。縦横に2本の線が出るから、交わる4つのポイントのどこかに人物の顔を置くだけ。顔が横を向いているときは、向いているほうを広くすると自然な印象になるよ。



●人物がまん中だと…



●グリッド線の交点に置くと…



グリッド線の出し方

スマートフォンでは、設定アプリの「カメラ」または、カメラアプリの「設定」から変更できる。カメラの場合は、機種によって操作方法が異なるので、お家の人に説明書を見てもらおう。

うまく撮影するための4つのポイント



どんな仕事なのか、伝わるように撮ろう

1 ちょうどいいバランスに調整する

人物を撮るときは、つい相手に寄ってアップにしかなくなってしまふよね。そんなときは、相手から少しだけ遠ざかって周囲の様子を入れてみると、どんな仕事なのか伝わりやすくなるよ。ただ遠ざかりすぎると、人物の表情がわかりにくくなるので注意してね。

こんなバランスで撮ると、シェフが料理を出しているのがよくわかるよ



寄りすぎると
どんな仕事か
伝わらない



とお
遠ざかり
すぎると
表情が
伝わらない



目線を変えると変化がつけられるよ

2 撮影アングルを変えると、いつもと違う印象になる

スマートフォンやカメラを、少し高い位置や少し低い位置でかまえるだけで、写真の見え方が変わるよ。これを「撮影アングルを変える」というよ。手を伸ばしたり、しゃがんだりして撮影アングルを変えてみると、いろいろなバリエーションの写真が撮れるから試してみよう。



●人物の目線の高さからねろう



●少し下から上に向かってねらってみる



人物が動いているように見せよう

3 1枚だけでなく、何枚も撮ってみる

一生懸命動いている様子を写真にするのも「働く姿」を表現するひとつの方法だよ。そんなときは「連写」を使ってみよう。連写とは、続けて何枚も撮ること。スマートフォンやカメラの連写機能を使ってたくさん撮ったら、その中からいちばん良いショットを選ぶよ。

●1枚だけ撮ると止まって見える



●連写して動いて見える写真を選ぶ



連写で撮るには

iPhoneでは、シャッターボタンを押しながら左にスライド。Androidでは、シャッターボタンを長押しすると連写になる。カメラではお家の人に説明書を読んでもらい「連写設定」をする。



手前に何かを入れると奥行き感がでるよ



4 少しの工夫で、平べったく見えるのをふせよう

そのまま撮ると平べったく見える写真も、奥行きを意識すると立体感のある写真が撮れるよ。方法は、写したい人物の手前に何かを入れること。人や物、花や樹木など、なんでもいいよ。入れるものがうまく見つかからないときは、低い位置からねらうと見つかることがあるよ。

●手前側に何もないと…



●お客さんを入れると…



かんどう しゃかい ひろ
はたらく感動を社会に広げる

アイテムは「仕事」にかかわる事業を通じて社会の問題に取り組み、
 誰もが生き活きと働ける機会を届けてきました。

アイテムが大切にしているのは、
 一人ひとりが自分らしく輝ける仕事と出会える環境をつくることです。

働きたい人と人材を求める会社をつなぐため、
 私たちはいつも、それぞれにとって一番よい形を考えています。

「働く感動」をつなげ社会があかるくなる、
 アイテムはそんな未来を目指しています。

