



## 海老原誠治 (えびはら せいじ)

いただきます.info事務局、三信化工株式会社、資源と環境と教育を考える会「エコが見える学校」、女子栄養大学短期大学部非常勤講師、関東学院大学非常勤講師。和食器を用いた出前授業や、テレビ局の撮影クルーの経験を生かして動画作成の研修会の講師も務める。

# カメラの位置で 変化をつける映像

## ▶ 変化をつけたいカメラ位置

撮影動画・画像に変化をつけるのに、最も効果的で簡単な方法は、カメラ位置の高さを変えることです(図1)。高い位置(ハイポジション)と低い位置(ローポジション)での撮影を意識的に組み合わせるだけで、自然とさまざまな表情を織り込むことができます(図2)。

高い位置(ハイポジション)から撮影すると、意識せずとも見下ろす角度(ハイア

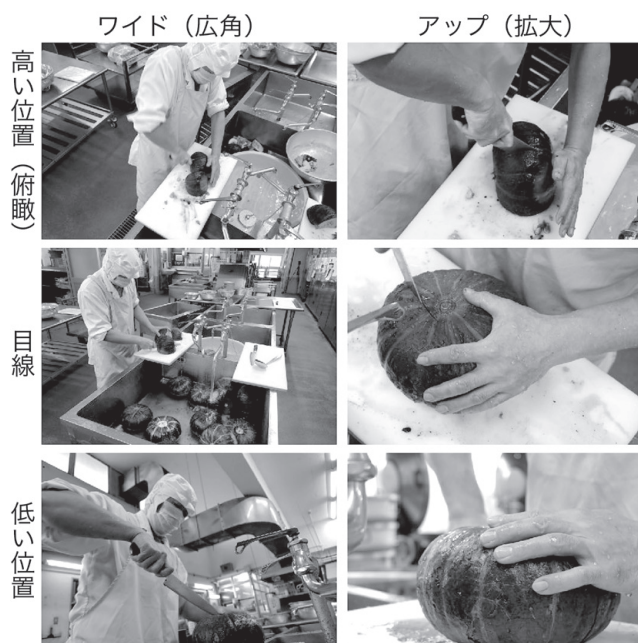
ングル)となり、調理師や作業者に近い視点の動画が撮れます。逆に低い位置(ローポジション)からの撮影だと、食材などをしっかりと撮影することができます(図2右下)。同じ低い位置からの撮影であっても、見上げた角度での撮影(ローアングル)では、調理師の表情等にアップでき、捉えやすくなります(図3)。

また稲の花も、通常の見線では背景が草むらとなってしまいますが、低い位置から見上げた撮影により青空を背景にすること

図1 カメラの位置を調整する



図2 カメラ位置の違いによる映像と広角と拡大の組み合わせ



[場所：小平市立小平第一小学校調理室内／協力：学校栄養職員・古田香織先生]

図3 低い位置からズーム



図4 カメラ位置を変えることで背景が変わる

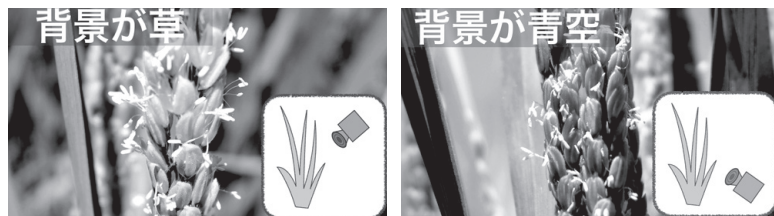


図5 被写体が「近づく」動きを生かした映像



人の前後の  
動き



食材の前後の  
動き



▲古田香織先生と調理師さんが連携し、撮影・編集・当日の給食放送で流した動画。

で、整理された構図が作れます（図4）。

このように、カメラの位置が高いか低いか、見下ろすか見上げるか、広角か拡大（近づくか望遠）か、パターンを組み合わせるだけで、映像にさまざまな変化をつけることが可能となります。

## ▶ 動画ならではの表現

静止画像と動画の最大の違いは動きがあることです。撮影者が動いたり、ズームをせずとも、撮影対象の動き自体を利用して迫力のある映像が作れます。図5では、カメラの位置・構図を固定し、近づいてくる調理師や食材の動きを利用して、迫ってくる演出をした事例です。この事例を用いるコツとしては、迫ってくる人物や食材の動きの延長線上にレンズが来るように、カメラを配置します。例えば、衣を付ける手元ではなく、コロッケを並べるバットの高さ

10月には食品ロス削減関連の食育が各地で取り組まれましたが、小平市立小平第一小学校では引き続き食品ロス削減給食を継続しています（先月号参照）。12月には、キャベツの芯などを使ったドライカレーの調理を、学校栄養職員の古田香織先生と調理師さんが連携し、撮影・編集・当日の給食放送を実現しています。

あらかじめ撮影内容を決め、11カットの動画をパワーポイントで編集しています。編集作業自体は30分程度だそうです。通常の学校のPCは動画編集に特化していないため、動画に変換する書き出し（エクスポート）時間が気になるところですが、約6分半の完成動画の書き出しに、15分程度の処理時間だったそうです。このような知見が地域ごとに共有されるのであれば、食育動画の普及に、より期待が持てます。

【コンテンツ作成協力：（一社）はしわたし研究所】  
【郷土料理データ提供：ロケーションリサーチ（株）】