



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。

影の演出、照明／ YouTuberの工夫

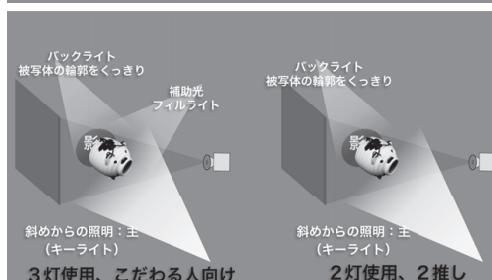
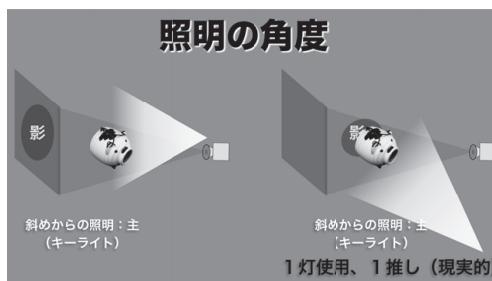
モノを見る時、色・光沢（反射の差）・明るさ（光・影）の違いで形状や質感を感じます。この中で撮影者が工夫できるのは、霧吹きなどで光沢を変えることと、照明の変化です。後者では、光・影の演出や光の強弱（ハイライト）・全体のコントラストのバランスの調整などが可能です。

▶ 照明と質感

写真を撮る時に、カメラ付属のフラッシュをたくことは少なくありません。しかしそれが表現として良いとは限りません。真っ正面からの光源の場合、影はレンズか

ら見て被写体の裏側にしかできません。しかし影が表現されないと、被写体の質感や立体感がわかりにくくなります。正面からの照明は、全体の陰影が抑えられるため、好みによりますが明るい色調を表現することもできます。しかし極端な話、表情であればドーラン（白粉）で顔を塗ったノッペリとしたような表現になってしまいます。自然界で太陽光が上から差すことも踏まえ、斜め上からの照明であると、陰影のある立体感や質感を表現しやすくなります（下図）。

これを踏まえ、商業映像の場合【強く斜めからの主光源1つ（太陽光も含む）】+【弱



▲被写体と照明の関係。

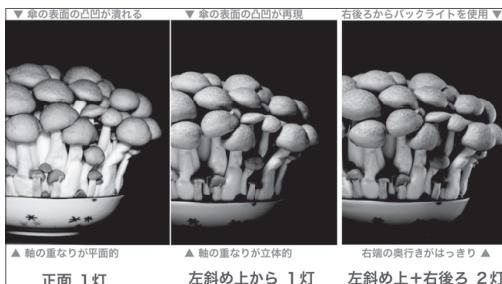


▲照明の違いによる、被写体（みかんに粘土で顔を作った物）の映り方の違い。正面から当たると、顔立ちが平面的になる（左端）。



▲照明の違いによる、被写体の映り方の比較動画（<https://youtu.be/agbmXDFAa5I>）。

▲照明の違いによる、被写体（かぼちゃ）の映り方の違い。照明を左斜め上と右後ろから当てる2灯の場合、奥行き感が出る（一番下）。



▲照明を左斜め上から1灯当てるとき、傘の表面の凹凸が再現できる（中央）、さらにバックライトを使用すると右端の奥行きがはっきりする（右端）。

▼YouTuber料理研究家のリュウジさん。▶本誌読者に向けたインタビュー動画（<https://youtu.be/b0gqcEkhaRw>）。



い補助光1～2つ】を使った照明が多くなります。照明を増やすと強弱のアクセントが難しく、慣れないと単に影がないメリハリのない表現になりますが、まずは1～2灯で光に強弱をつけながら、影を作ると良いかと思います。照明の違いによる被写体の映り方を比較してみたので、左ページのQRコードでご視聴ください。

▶ YouTuberの配信

東京都・日本科学未来館で特別展「動画クリエイター展」が開催されています。食育動画の参考になればと、見学しました。やはり皆さん、照明や音声に工夫があるようです。美容系YouTuberの鹿の間さんの照明は、ドーナツ状にカメラを囲むライト、このタイプは顔の影を抑えるため、顔の影を浅くし、隠したい時には肌の起伏やしわを抑えます。単に照明を当てただけでは



◀ 美容系YouTuberの鹿の間さんの配信環境。ドーナツ状の照明の中に、カメラが配置されている。

▼ゲーム実況動画で人気のYouTuber、ポッキーさんの配信環境。マイクにこだわっている。



特別展「動画クリエイター展」

会期：2022年10月8日～2023年4月2日

※休館日等は公式HPでご確認ください。

会場：日本科学未来館

（東京都江東区青海2-3-6）

ノッペリとした顔になりますが、美容などでは化粧により肌色や起伏を表現するため、きれいに見せることができます。

ゲーム実況を配信するポッキーさんは、音にこだわり、何回も試して最適なマイクを選んだとのこと、やはり集音には皆、悩まされているようです。

バズレシピを展開する料理研究家のリュウジさんには、本誌読者向けにコメントをいただきました（QRコードよりYouTube）。お話を伺うと、なぜこの食材なのか、なぜこの作り方なのか、映像だけでは伝わらないレシピの意図などをしっかりと言葉にして伝えているとのこと。面白さだけでなく、視聴者が納得するための配慮がYouTubeでも大切なようです。食育動画でも、再確認したいポイントだと感じました。

[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）]