

「安曇野の朝」徹底撮影ガイド

MAP付き 撮影How to Book



朝が好きになる街

安曇野

安曇野の朝はシャッターチャンス宝库。

山並みや、農作物や食や水や道祖神や人々。朝の光が照らし出す、五感を刺激する被写体がたくさんあります。

安曇野ならではの朝、実は、ほんの少し工夫するだけでグッと伝わる写真を撮ることができるのです。

フォトグラファーの方には、ひとつ上の撮影を。地元の方には、魅力発信のサポートに。この撮影ガイドが安曇野を、さらに好きになるきっかけになると、とてもうれしいです。(安曇野の朝・撮影ガイド制作メンバー同)

あなたが「グッとくる安曇野」を切り取ろう！

機材選定や、露出や構図も大事ですが、それよりも大事なのは自分がどんな風感じて、どう表現したいか？という気持ちです。

自然風景なら、まずそれを目にした自分が感動していること。食なら、お腹がなるような朝ごはんに出会うこと。

撮る側の熱量は、きっと見た人にも写真を通して伝わります。

各チャプターの作例を参考にして「グッとくる安曇野」を撮影してみてください。

事前準備で、おさえておきたい3つのポイント



1. 移動は自転車か車で

平地が多くて移動しやすい安曇野。被写体も見つけられるスピードのレンタサイクルがオススメ！

でも山の上で雲海を撮る時はクルマがベター。撮りたいモチーフに合わせて移動手段をチョイスしてみてください。



2. 機材は軽く、なるべく身軽に

機動力よく動くためには、なるべく身軽な装備で。三脚の代わりに一脚がオススメ。三脚がなくて不安でも、高感度撮影、HDR撮影を上手く使いこなしましょう。



3. 天気準備

前日には必ず天気予報をチェック。日差しの強い日は日焼け止めを、雨の日は雨具を、しっかり準備しましょう。曇りや雨の日でも、その日にしか撮れない表情があります。それを狙いましょう。



安曇野の醍醐味と言えば、雄大な自然風景。無限に表情を変える空や大地は人を虜にしてやみません。ここでは更にワンランクレベルアップするための心がけやコツをお伝えしていきます。



安曇野の自然・風景の撮り方 3カ条

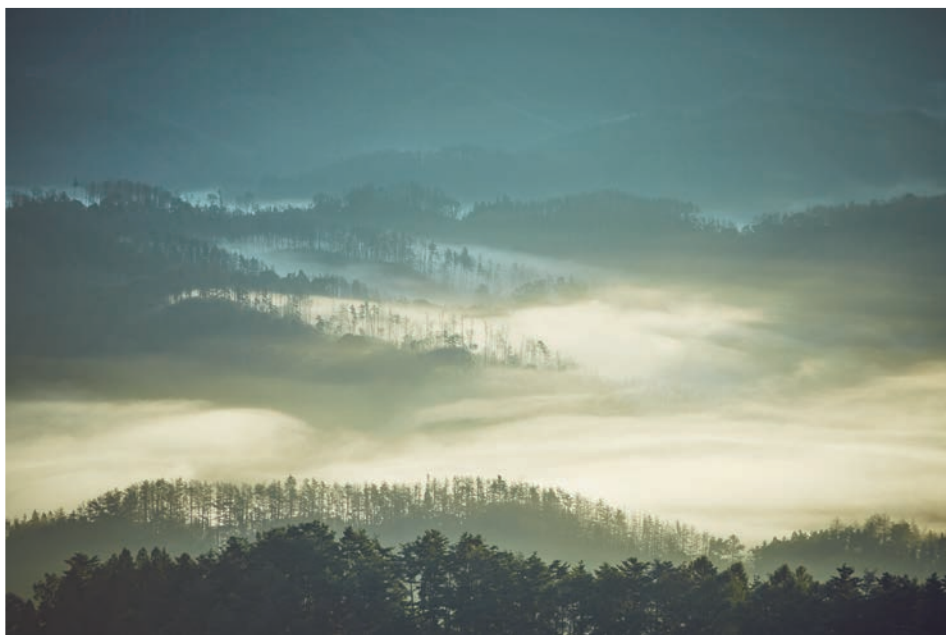
1. 時間で色や光が変わる!
2. 構図の引き出しが表現の引き出し!
3. 半分は被写体発見力で決まる!



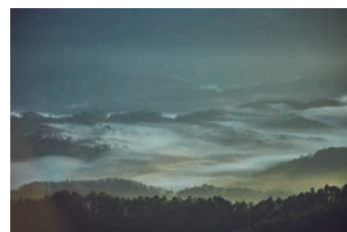
1. 時間で色や光が変わる!

安曇野の自然は、様々に豊かな表情を見せてくれます。特に朝は、撮影する時間によって刻一刻と光や色が変わっていきます。そして、全く同じ日というものがないからこそ、何度訪れても新しい安曇野に出会えるのです。

ひたすら待って、陽が射し込んだ瞬間にシャッターを!



雲海は安曇野の冬の朝に見られる神秘的な景色です。天気により刻一刻と表情を変えるので太陽の陽が差す一瞬の時を逃さずに、綺麗な瞬間が切り取れるまで待ちましょう。雲の表情が見えるよう、露出に注意するのがポイントです。

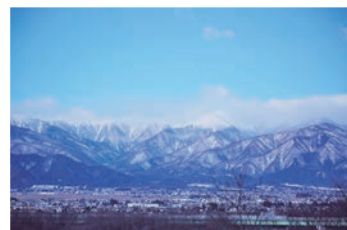


BEFORE

ピンク色に染まるアルプスの山並みは、早起きのご褒美



朝陽の光をうけてアルプス山脈がピンク色に染まる時間があるので、ぜひともそれを狙いましょう。同じ定番の名景写真でも、一味違う写真が撮れますよ。事前にしっかり天気を確認して撮影に臨みましょう。



BEFORE



2. 構図の引き出しが表現の引き出し！

同じ場所でも構図次第で伝わる印象を変えることができます。何を見せたいのか、被写体の中で優先順位を決めてそれが一番伝わる構図をチョイスすることが大切です。

9月は満開の蕎麦の花を主役にして



蕎麦の花と空とを画面の半分半分で切り取ってみましょう。蕎麦畑に1mくらいグッと近寄って撮ってみると、蕎麦の花がダイナミックに撮れます。蕎麦畑>空の順で印象的に切り取ることができます。

雲が広がる雄大な空をメインに



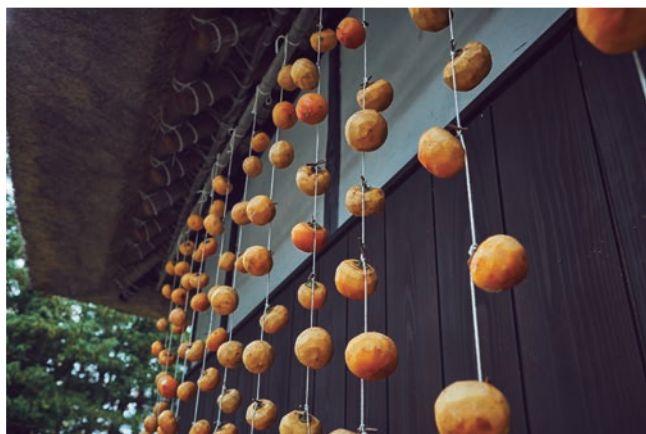
こちらは空を中心とした雄大な印象に。空>山>蕎麦畑の順で見せる構図になります。左と同じ場所でも構図の取り方でこんなにも印象が変わるものなのです。まず初めに何を一番見せたいのかを決めてから構図を決めてみましょう。

秋の風物詩「干し柿」を幾何学的に切り取る



軒下につるされた干し柿を正面から撮ってグラフィカルに。茅葺屋根の古民家の軒先なのですが、あえて茅葺屋根は入れていません。見せる要素を絞ることで柿がより象徴的に強調されます。周りの花とのコントラストも効いています。

斜めからあおってダイナミックな印象に



同じ場所でも構図を変えると全く異なる印象になります。柿一つ一つの表情がより際立って、作った方の温もりまで伝わってきます。ちなみに撮影した場所の全景はこちらの古民家でした。





3. 半分は被写体発見力で決まる！

写真の良さは、テクニックだけではなく、そこに写っている被写体がいかに興味深いものかも大きなポイント。面白いモチーフが写っているだけで、その写真の半分は完成と言えるかもしれません。

ミツバチと蕎麦の花の共演



蕎麦の花を撮影していたらミツバチが蜜を吸いにやってきました。安曇野では昆虫もノビノビとしていて主役になります。ミツバチだけではなく、蝶々やトンボなども寄ってくるので昆虫を見つけたらカメラを構えてシャッターチャンスを見逃さずに！

転々と置かれた巻いた藁とアルプスの山並み



とても印象的なモチーフを発見！刈り取り後の田んぼに、丸く巻かれた藁が転々と。なんだか印象派の絵の中にも出てきそうな被写体です。藁の干し方には色々なタイプがありましたが、丸いこちらの形に興味を惹かれました。安曇野は平地が多いので自転車に乗って面白いモチーフを探しましょう。

雲海の下、幻想的な風景

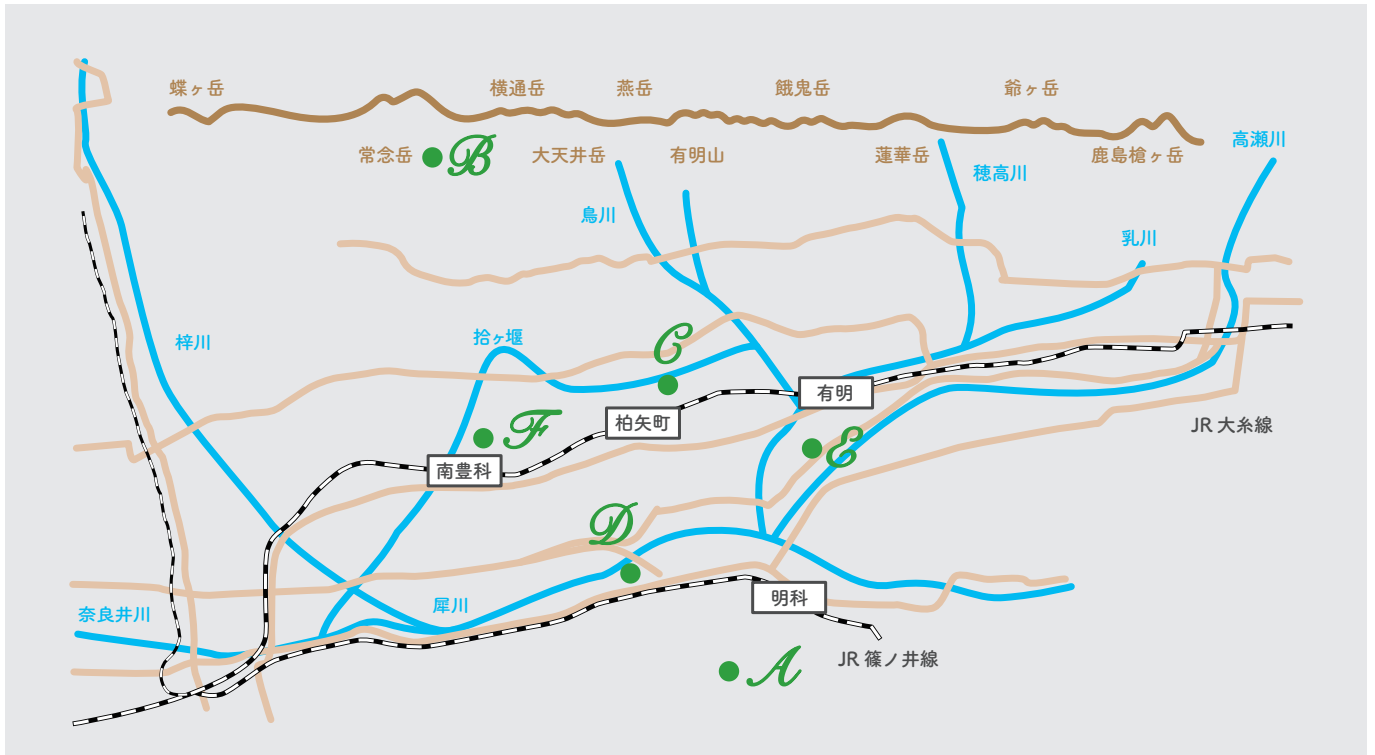


雲海が出現する朝、下の街では濃霧に覆われた幻想的な風景が現れます。安曇野の冬の朝の象徴的な景色なのですが、初めて見る方にとっては、とても神秘的に映るのではないのでしょうか。ぜひ早起きをして体験してみてください。視界が狭くなるので車などには気をつけましょう。

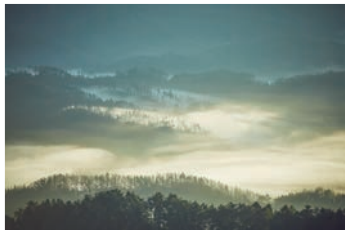
個性的に剪定された街路樹



拾々堰沿いを自転車で散歩している途中で見つけたのは、面白い形に剪定された一本の木。木の下でベンチでゆっくり休憩もできそうです。「じてんしゃひろば」の近くにあるので、お散歩がてら見つけてみてはいかがでしょうか。



A 長峰山 山頂より東を望む



〒399-7103
長野県安曇野市明科光

B とある堀金の蕎麦畑



〒399-8302
長野県安曇野市穂高北穂高 408-1
Tel:0263-81-3030

C とある穂高の稲作地帯

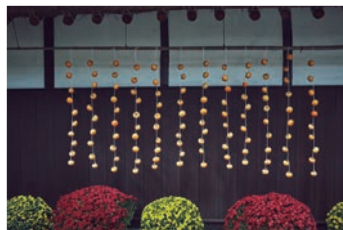


D 犀川 光橋からの朝焼け



〒399-8205
長野県安曇野市豊科

E 安曇野高橋節郎記念美術館



F 拾々堰 じてんしゃひろば近辺



〒399-8101
長野県安曇野市三郷明盛

地域の魅力は、やっぱり食。

安曇野には和洋含めて様々な朝ごはんがあります。少し早起きして、みんなが羨ましがるとような朝ごはんを撮影してみましよう！



安曇野の食の撮り方 3カ条

1. 鉄則は半逆光！
2. そそる「シズル」を意識しよう！
3. フォーカスポイントを明確に！

1. 鉄則は半逆光！

食べ物の写真の鉄則、それは「半逆光」です。カメラを構えた時に被写体の斜め後ろから光があたっている状態というのわかりやすいでしょうか。食べ物に立体感が出たり、奥行きのある透明感のある写真に仕上がるのです。

奥のキラキラした光も活かそう！



天気の良い朝は、カフェのテラス席でゆっくりと朝食時間を過ごすのがオススメです。爽やかなテラスでの朝食は、半逆光が鉄則！背景に奥行きを持たせて朝の光のキラキラした様子をとりましょう。

柔らかい自然光の入るテーブルを見つけよう！



自分の食べる視線でカメラを構えたらお皿に注目！自然の光が注ぐ様子がとても綺麗でした。こちらは室内なのですが、窓際の席だったので自然光が差し込んで爽やかな写真になりました。自然光だと朝の気持ちがそのまま表現できますよ。

りんごの花びらの透明感を引き出す



リンゴで作った薔薇のタルトはとっても繊細。半逆光だと花びらの輪郭に光あたり、透明感が引き出されるので、高級感のある印象に仕上がります。腕の立つパティシエによる仕事の繊細さがより一層伝わりますね。

半逆光でグラスのきらめきを引き出して



ワイナリーでの朝食は、ワイングラスも入れてみて。半逆光でのグラスのきらめきが、朝時間のリッチな印象をさらに高めてくれます。ワイングラスを入れることで写っていない人も人を感じさせる写真に仕上がります。

2. そそる「シズル」を意識しよう！

安曇野の朝ごはんは、地元ならではの素材を活かした魅惑的なメニューが充実しています。その美味しさを「シズル」のある写真に撮って自慢しちゃいましょう。

わさびを味わうにはこれが一番！見たら食べたくなってしまうわさび丼



わさびを自分ですり下ろして、かつお節と一緒にいただく丼。さぁこれからいただきます！という瞬間を、食べる人の視線になって撮ってみましょう。テーブルに置いているだけでは表せない「シズル」を表現できます。見せたい部分にピントを合わせて背景をボカすことでより「シズル感」を演出できます。



BEFORE

手の演技 × 真俯瞰で、注目度 UP！



食を真上から撮ることはインスタグラムなどでも定番になりつつありますが、上の写真と同じように食べる人の目線で撮ってみると、とたんに見ている人もまるで自分が体験しているかのような追体験が得られます。これ、実は二人羽織のようにして撮っているんですよ。



BEFORE

3. フォーカスポイントを明確に

美味しそうな写真は、見せたいポイントに思い切ってフォーカスすること。スマートフォンやコンパクトデジタルカメラでは、写真全体にピントが合うようになっているのでボケた写真にはなりにくいのです。フォーカスポイントを明確に、そして手前や背景が綺麗にボケた写真は、一眼レフやミラーレスタイプのカメラの良さを一番感じられます。

距離を詰めて撮る



安曇野と言えばやっぱり蕎麦。自分が「美味しそうだな」と感じる部分にフォーカスを定めて撮りましょう。臨場感のある写真は、「待ってました!」とばかりにグッと被写体に寄ることがポイントです。カメラの距離と食べたくなる心の距離は同じなのです。

食べる瞬間の箸先にフォーカス



食べる瞬間の美味しさを演出するために、お箸の先にフォーカスを合わせましょう。背景が濃い色味なので、蕎麦の白さが際立ちました。安曇野の蕎麦はお店によって味が様々なので、色々なお店を食べ比べて好みのお店を見つけてみては。

奥行きを持たせて、ワインの注ぎに注目



背景をボカすことでワインの注ぎに視線を集めましょう。絞り(F)の値を小さい数値に設定すると、より背景をボカすことができます。ちなみに、ワインを注ぐカットを撮る時は半分以上飲んでからがオススメ。ボトルの角度がより美しくなりますよ。

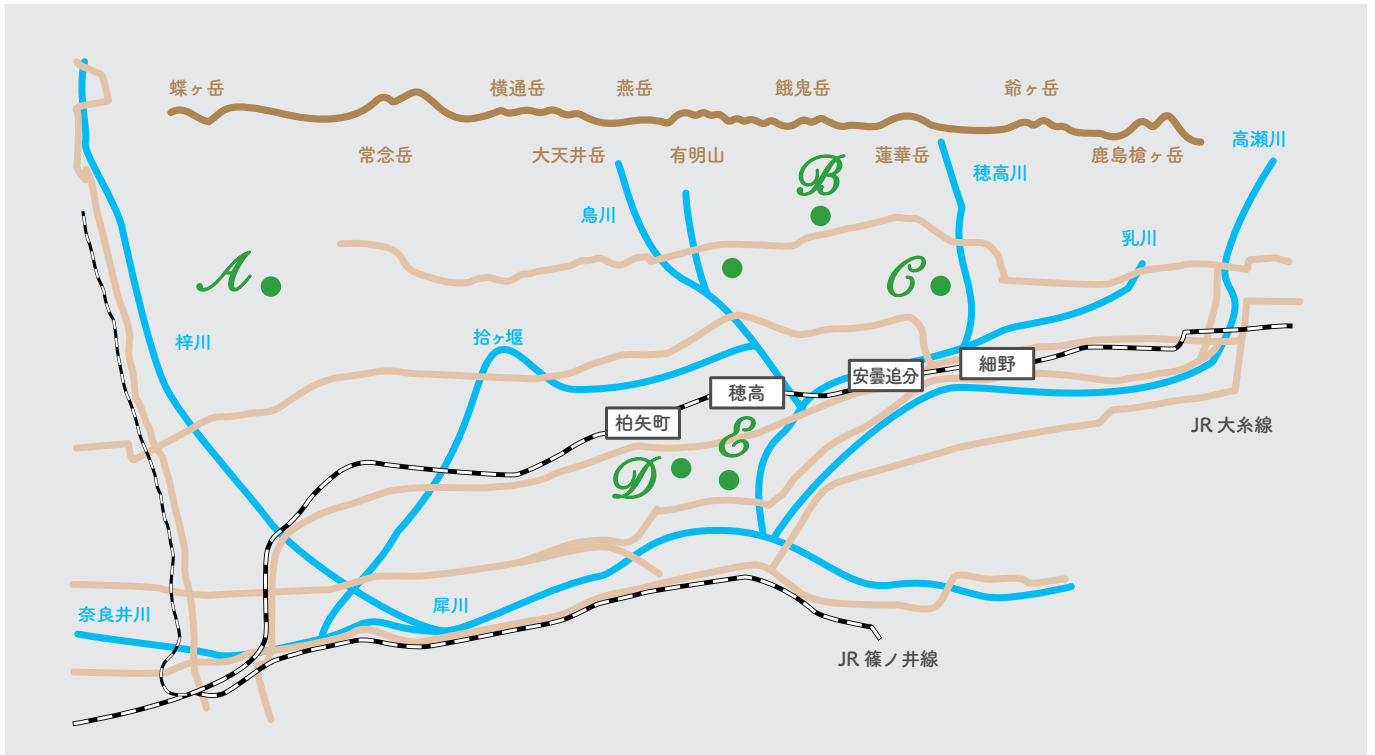
複数の中の一つにフォーカスを集中する



ケーキやパンなど、いくつか集まっているものを撮る時には、その中の一つにフォーカスを集中するのがオススメ。全部にピントが合っていない方が、より印象的な写真になるのです。丸いお皿やテーブルは、少し端を切ると構図が安定します。



食



A 安曇野ワイナリー



〒399-8103
長野県安曇野市 三郷小倉 6687-5
Tel:0263-77-7700

B カフェ・ギャラリー 縁縁



〒399-8301
長野県安曇野市穂高有明3613-46
Tel:090-1545-1787

C ティータイムガルニ



〒399-8301
長野県安曇野市 穂高 有明7366-17
Tel:0263-83-7604

D そば処 安留賀



〒399-8303
長野県 安曇野市穂高 737-1
Tel:0263-82-8282

E プラザ安曇野内 そば処しげやなぎ



〒399-8201
長野県安曇野市豊科南穂高 5089-1
Tel:0263-72-8700

F アップルアンドローゼス



〒399-8301
長野県安曇野市穂高有明 8150-1
安曇野アートヒルズミュージアム敷地内
Tel:0263-31-0655



安曇野撮影の被写体で、やはり人物は外せません。朝の美しい光の中で撮影すれば、そこに息づく暮らし、生き生きとした表情、とても魅力的なポートレートが撮れるはず。常に相手の方とのコミュニケーションを忘れずに！



安曇野の人物の撮り方 3カ条

1. 距離で全てがかわる！
2. まずコミュニケーションをとろう！
3. フレーミングでレベルアップ！



1. 距離で全てが変わる！

人物を撮る時には実は、距離感が一番のポイント。近いと親近感の湧く表情がとらえられて、遠くから撮影すると引き出せる表情が変わります。表情の良さを引き出すなら近距離で親密に。シチュエーションも含めて客観的に表現するなら少し離れて撮影してみましょう。

楽しい散歩の様子はグッと距離を近づけて！（1mの距離で）



イキイキとした子供の様子は、目線を子供の高さに合わせて思い切り寄って、豊かな表情を撮りましょう。4mと1mでは子供たちの表情も変わります。田んぼの散歩道はアメンボ、カエル、トンボなど、色々な昆虫に子供たちが触れられますよ。



4m の距離で

もう一歩近づいて！頭が全部入ってなくても大丈夫！（一歩近づいて70cm）



地元の農家の方を撮らせていただきました。1mと70cm。頭の先が画面から切れてしまっても気にしないで。むしろグッと近寄って表情豊かに撮ることをおすすめします。コミュニケーションを取りながら、徐々に距離を近づけていくと、撮る方も撮られる方も違和感なく近づけますよ。



こちらは1m



2. まずコミュニケーションをとろう！

安曇野の方はとてもフレンドリー。こちらの皆さんは撮影散歩の途中で出会った方々です。「写真撮らせてください」と、一言声を掛けて、コミュニケーションを取ることで素敵な表情を引き出せますよ。おススメの観光スポットまで聞けちゃうかもしれません。

おばあちゃんと一緒の目線になって



収穫した大根を水路で洗うおばあちゃん。はじめは恥ずかしがっていたのですが、お話をさせていただきながら同じ目線になって撮っていたら、最後には「持っていきな」と大根を差し出してくれました。笑顔を引き出すためには撮っているこちらがまず笑顔になることが秘訣です。

BEFORE

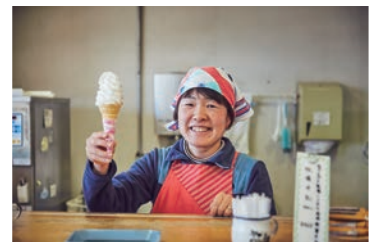


カメラ目線じゃなくてもいいんです！



ソフトクリーム屋さんのお姉さんに「写真を撮らせて下さい」とお願いして撮影していました。話をしながら自然な雰囲気の中で撮れた写真には、さらに人柄が表れています。安曇野で一番の美人（イケメン）ですね！など笑顔を引き出す声かけを考えてみましょう。

BEFORE



印象的なシーンを逃さずキャッチ！



農作業中のおじさんともお話をしながら撮らせて頂いたのですが、巻いた藁を抱えるところが印象的だったので逃さずキャッチ。この場所ならではのモチーフが撮れるとさらに旅の思い出が深まります。

語りはじめたらシャッターチャンス！



わさび農場にて。獲れたての束を抱える「わさびマスター」の生き生きとした表情からはわさびへの愛を感じます。自然な表情を引き出すコツは、スバリ「語ってもらうこと。」安曇野について、より詳しくなれちゃいますよ。



3. フレーミングでレベルアップ！

人物の写真はフレーミング次第で気持ちの伝わり方が大きく変わるものです。被写体に対して近づいたり離れたりしながら、人物と周りの状況をどのようにフレームに入れるのかを考えてみましょう。これをマスターできると、グンと写真のレベルがあがりますよ。

視線の先に空間を



正面を向いた笑顔、だけが正しい人物写真というワケではありません。例えばこんな横顔。目線の先に空間をつくとさらにイメージの膨らむ写真になります。すぐに取り入れられるポイントなのでぜひトライしてみてください。

画面のどちらかに寄せてみる



真ん中よりも左右のどちらかに寄せてみると周りの状況がさらに伝わります。右側に安曇野の旗も入ってより多くの情報を写真のなかにとらせる事ができました。自然光が入る場所だったので顔に綺麗なハイライトも入ってナチュラルな表情になりました。

思い切って手元に集中



こだわりのあるカフェでは、店主の職人氣質な様子をキャッチ。頭の半分が切れるくらい、思い切って手元に集中してフレーミングをすることで、丁寧にコーヒーを入れている空気感が伝わります。見せたいところに思いきり寄ることが大切です。

前にボケを入れて空間を演出



左と同じチュエーションですが、こちらは雰囲気のあるカフェでの佇まいを語るため、前にボケを入れて空間を演出しています。前にボケを入れることでより奥行きのある空間を写し出すことができます。



アクティビティ

安曇野にはたくさんのアクティビティがあります。季節を感じる散歩道や、湧き水スポットをまわるサイクリング。美術館やギャラリー巡りから、蕎麦打ち体験まで、幅広いアクティビティの数だけ、シャッターチャンスもあるということなのです。



安曇野のアクティビティの撮り方 3カ条

1. 時間軸でとらえよう！
2. 物語のある瞬間をとらえよう！
3. 「組み写真」で表現しよう！



アクティビティ

1. 時間軸でとらえよう！

アクティビティの写真は、時間軸を逃さずとらえましょう。シーンによって構図やフレーミングを変化させることで、まとめて見た時に単調にならず、体験した気持ちを思い返すことができます。安曇野名物の蕎麦打ち体験でお伝えします。

1. 蕎麦打ち体験、2人の表情の違いに注目！



親子の体験であれば、やはり初めに二人の様子を撮っておきましょう。カメラ目線だけでなく、気持ちが伝わってくるような表情が撮れたらベスト！ちょっといぶかしげな表情も、見返してみた時には良い思い出になっているはずですよ。

2. 見せたいところにグッと寄る



打ち上がった蕎麦を切るところは、蕎麦打ち体験のアクティビティの中でもクライマックスのシーンです。思いきってグッと寄ってアップで撮ってみましょう。なかなか生では見られない大きな蕎麦切り包丁のディテールも印象的に写しましょう。

3. 出来上がりの蕎麦といただきますと一緒に



出来上がった蕎麦と一緒に、美味しくほおぼる様子を写しましょう。昔懐かしい古民家でいただく、自分たちで作った蕎麦の味。写真に残すことで美味しさも一緒に残せますね。

4. 最後にみんなで集合写真をパチリ



時間軸の最後は、体験に参加したみんなで記念の集合写真を。意外と集合写真は意識していないと撮りそびれてしまうものなんです。最後は集合写真を撮る、というクセをつけると思い出がしっかり残せますよ。



2. 物語のある瞬間をとらえよう

人だけでなく、自然などの被写体でもそれぞれ、物語性を感じさせる瞬間というものが存在します。どんな瞬間があり、どのように捉えればココロが動くか？を考えてみましょう。その日その時に出会ったものの「瞬間をとらえること」を意識すると、格段に写真のレベルがあがります。

獲れたてわさびを洗う手元が語るもの



わさび農園の中、綺麗な湧き水で獲れたてのわさびを洗うシーンは安曇野らしさを感じさせる一枚です。水の豊かさやわさびの瑞々しさとともに、わさびを洗う手元からじゃぶじゃぶとまるで音が聞こえてきそうな瞬間をとらえました。

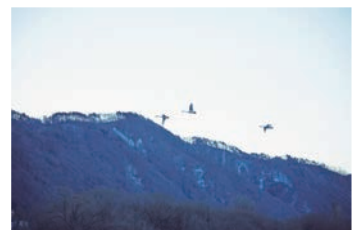


BEFORE

ブレも躍動感の表現！白鳥が飛び立つ瞬間をとらえる



10月から3月頃までの間、安曇野は白鳥の季節。日常的に白鳥が見られる街って実はとても珍しいのです。飛び立つ瞬間をあえてブラし躍動感たっぷりにとらえてみました。白鳥を撮る時は、白さをハッキリ際立たせるために暗い背景をオススメします。反対に白っぽく明るい背景だと、白鳥がグレーになります。



BEFORE



3. 「組み写真」で表現しよう!

美術館巡りやお散歩で出会ったシーンは、複数枚の写真を組み合わせた「組み写真」で表現してみましょう。どんな構図で組み合わせようか、考えながら撮影するのも楽しいですよ。

ヒキの外観カットで客観的に伝える



シンボリックなこちらの美術館では、まずはひいて外観全体がわかるように撮りましょう。手前に木などを入れるとより遠近感が感じられて、奥の建物に視線を集めることができます。季節の移り変わりをハッキリと感じられる場所なので、春、夏、秋、冬、に同じ位置から写真を撮ることを旅の目的にするのも良いかもしれませんね。

印象的なモチーフはヨリのカットで



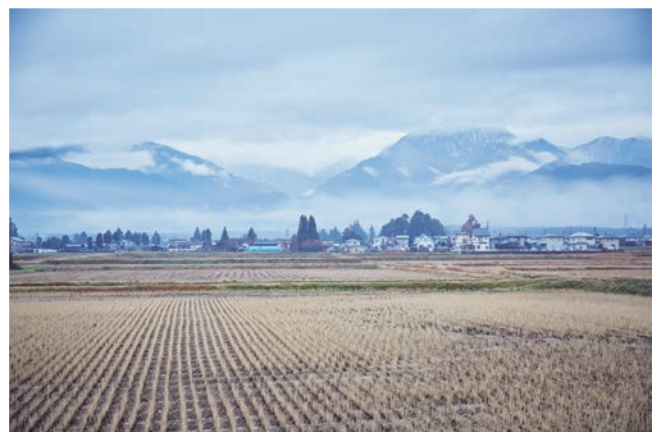
こちらの美術館は細部にも様々なこだわりがあります。印象的な面白いモチーフを発見してみたらヨりのカットで撮ってみましょう。背景に外観でも写したレンガを入れ込むと、組み写真にした時に同じ場所の繋がりが感じられます。自分が思う一番素敵だと感じる場所をぜひ探してみてくださいね。

空と大地の2分割！ その1



安曇野は電車での移動もおススメ。車窓からアルプスの山々を眺めながら、贅沢な朝時間が過ごせます。のどかな田園風景は「自然」のコーナーでもあったように空半分、大地半分の構図を選択。プラスして、通りがかりの人を入れたことで少し柔らかい印象になりました。

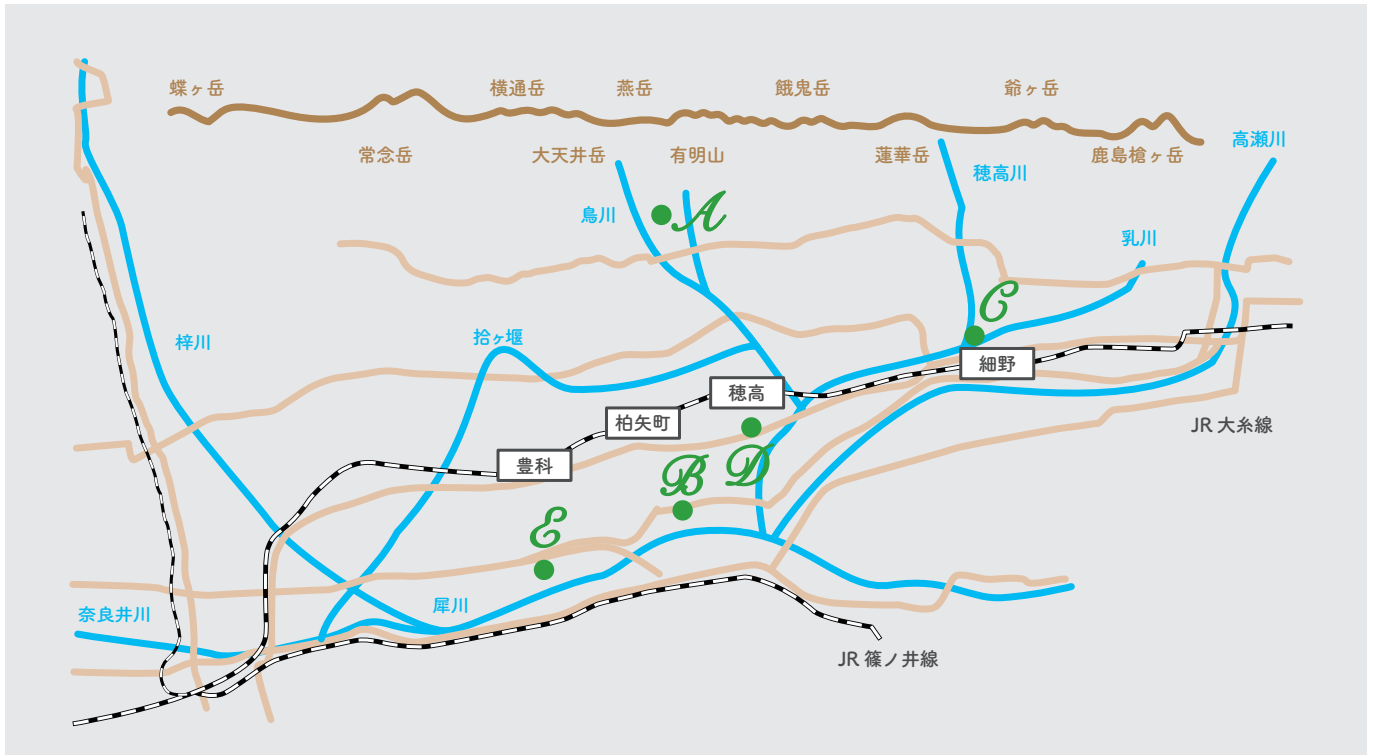
空と大地の2分割！ その2



電車がもう少し先に進むと、田んぼの様子が変わりました。ここでも同じく、空半分、大地半分の同じ構図で撮影を。左の写真と組み合わせたら、似ている空の表情と異なる田畑の表情のコントラストが面白い組み写真になりました。



アクティビティ

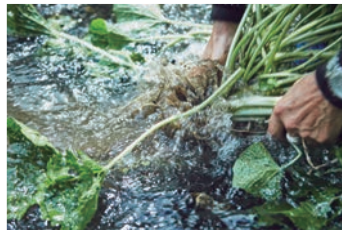


A そばうち体験 国営アルプス安曇野公園内



〒399-8295
長野県安曇野市堀金烏川 33-4
Tel:0263-71-5511

B 大王わさび農場

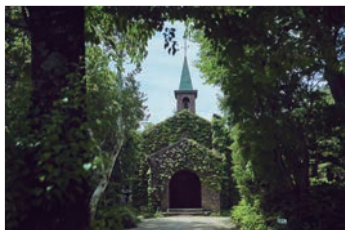


〒399-8303
長野県安曇野市穂高 3640
Tel:0263-82-2118

C 安曇追分駅近辺の車窓から



D 碌山美術館



〒399-8303
長野県安曇野市穂高 5095-1
Tel:0263-82-2094

E 犀川 白鳥湖 (光橋近く)



〒399-8205
長野県安曇野市豊科

「安曇野の朝」の写真、活用術

すてきな「安曇野の朝」写真が撮れたら Instagram や Facebook などの SNS で発信してみましょう！より多くの人に見てもらえるようにちょっとしたコツをお伝えします。



「#安曇野の朝」
「#安曇野」
「#azumino」

ハッシュタグをつけて投稿しよう！

投稿する時には「#安曇野の朝」「#安曇野」「#azumino」などのハッシュタグを付けてみましょう。あなたの写真が、誰かが安曇野へ訪れるキッカケになるかもしれません。



美味しそうな写真は迷わず投稿！

Facebook では美味しそうな食の写真への「イイネ」が多くなる傾向にあります。安曇野の美味しそうな写真が撮れたら迷わず投稿してみてください。



絵葉書代わりにフォトメッセージ

メールや SNS のダイレクトメッセージにも写真を添付できます。絵葉書を送るように爽やかな安曇野の写真を添えてみれば相手もきっと喜ぶはず。

安曇野の朝を撮った人



長瀬威郎（ながせ たかお）

地元安曇野市出身。大阪芸術大学を卒業後、
広告をベースにしたクリエイター集団 UN に
入社。現在フォトグラファーとして活躍中。

今回の撮影では生まれ育った安曇野を再発見しました。当たり前だと思っていたものが、実は安曇野だからこそ見ることができる、安曇野だからこそ体験できるものなのだなと実感しました。人物編の方々の表情を見て頂いてもわかるように安曇野はなにしろ人が温かいですね。また、食べ物は新鮮な素材が豊かなので、蕎麦やパンやワインにスイーツなど美味しいものが豊富にあります。安曇野には、古いものを上手に残しつつ、新しいものを取り入れる柔軟さがあります。いつ帰っても常に新しい進化があって停滞していないんですよね。それが安曇野の良さかな、と思います。

安曇野の朝・撮影ガイド Production Staff

Photographer : Takao Nagase、Atsuhiro Shirahata (P5 街路樹)

Photo Advisor : Takahiro Kurokawa

Designer : Tatsunori Murayama

Writer : Shunichi Shibue、Takaaki Koshiba、Hiroko Tanaka

Producer : Keishi Kataoka



朝が好きになる街

安曇野