

# **ビデオ制作の基本テクニック**

**平成14年7月**

**NPO法人ボランティアネイバース**

# ビデオ制作の基本テクニック

デジタル・ビデオカメラとパソコンの普及によって、ビデオづくりはとても身近になりました。NPO・ボランティア活動でもビデオを使うと、活動を臨場感をもってイキイキと伝えることができます。以下では、そうしたビデオ制作の基本テクニックを解説していきます。

## I ビデオづくりの基本の心構え

## II 撮影の基本

## III 音声処理の基本

## IV 編集の手順

## V 仕上げの基本

## VI パソコン編集の基本

## VII おさらい ビデオができるまで

# I ビデオづくりの基本の心構え

まず、撮影に移る前に、映像を作るにあたっての基本の心構えを見ていきましょう、

## 1 ビデオ撮影は楽しい

ビデオ撮影は機器の進歩でボタンを押すだけで鮮明な映像が撮れるようになりました。ビデオによって活動を表現する楽しさを知りましょう。

## 2 ホームビデオとの違いを

映像を発信することはホームビデオとは意味合いが違います。プロのテレビ映像とも違います。しかし、不特定多数に見てもらうため、最低限の基本テクニックや映像構成は必要となります。

## 3 テーマを決める

映像発信として何を伝え、何を撮るか、テーマや視点の設定が最大のポイントとなります。

## 4 映像で考える

テーマを映像化するのに、どのようなショットやカットが考えられるか。イメージをどのように表現するか、「映像的思考」が出来るようにしましょう。

## 5 見る人の立場に立つ

映像発信では、見る人に大きな共感を呼び起こすことが必要です。見てくれる人の立場に立って、理解してもらい共感を呼び起こす映像づくりを心がけましょう。

## II 撮影の基本

### 1 カメラを振り回さない

アマチュアの最も陥りやすい欠点は、カメラを振り回す撮影です。カメラを固定したままだと不安となり、つつい何を書そうかカメラのファインダーの中で探しながら写すことです。その結果、カメラを振り回し不安定な画面となります。

カメラを振り回さないようにするためには、何を写すのか初めから狙いを定めて写すことが大切です。

### 2 正しいカメラの構え方で安定画面を

肘を体につけ、足は肩幅くらいに開き、リラックスした楽な姿勢でカメラを構えることが安定した画面の撮影になります。

三脚を使えば最も安定した映像が撮影できますが、アマチュアの場合シャッターチャンスをおのがす恐れがあります。

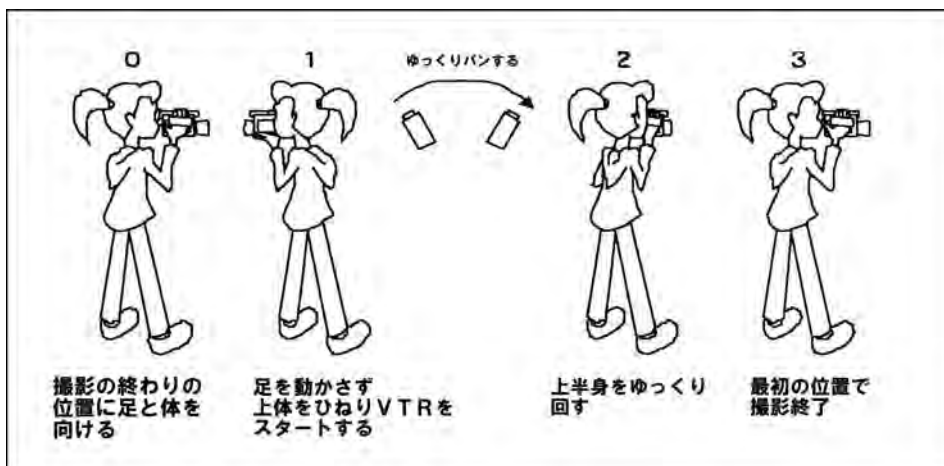
#### 安定した構え方のチェックポイント



### 3 パンニングの基本

早いパンニングや、ゆっくりとしたパンニングなど撮影意図に合わせて選ばなくてはなりません。中心となる人物を追いかける場合は、その人物を画面中央に据え、動きに合わせたパンニングが必要です。特にパンニングの始めとフィニッシュが大切で、最後のパンニングを想定した姿勢を構えることが、安定画面につながります。

パンニングが左からか右からか迷うときは、両方撮りましょう。



## 4 ズームの決め方

ズームもパンニングと同様に撮影意図に合わせて選ばなくてはなりません。アマチュアの場合、ズームを多用しがちですが、むしろズームを避けたほうが安定した画面づくりにつながります。パンニングと同様に、フィニッシュが大切です。

デジタルズームと光学ズームの違いを理解し、よほどの時以外はデジタルズームは使わないようにしましょう。

## 5 サイズを決める

サイズを意識して撮影すると画面にメリハリが利くようになり、後の編集の段階で効果を発揮します。サイズはロングサイズ、ミディアムサイズ、アップサイズの3種類を意識してください。

a) **ロングサイズ**は、場所の説明や全体の様子や表現するため必要なカットです。どんな場合にも必要となるから、必ず数カットは撮影しなくてはなりません。

b) **ミディアムサイズ**は一番多く使われるカットであり、事の経過を表すためになくはないカットです。

c) **アップサイズ**は主に人間の表情をとらえたり、細部の説明に使われるカットです。映像で感動を与えるのは、このアップサイズによる場合が多く、それだけにこのカットを撮影する時には、全神経を集中する必要があります。このアップがうまく撮れればプロの領域だといえます。



## 6 カットは長めに

ビデオ撮影ではカットの長さが重要な意味をもってきます。動きのない被写体で4～6秒くらいが目安ですが、どんなカットも10秒以上はほしいものです。編集で短いカットを長くすることは不可能ですが、長いカットを短くすることは容易だからです。

## 7 撮影アングルの工夫

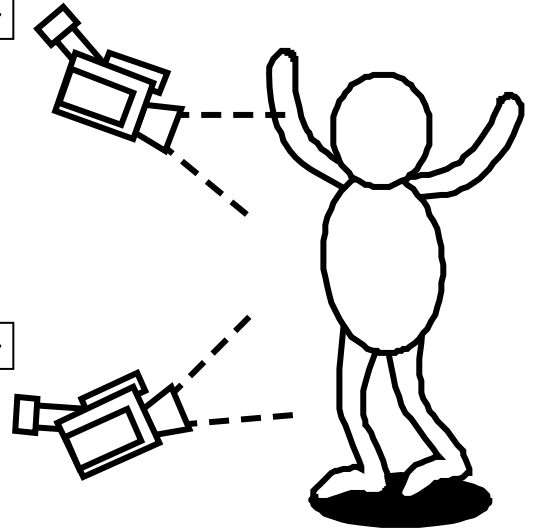
撮影アングルによって、映像の雰囲気が大きく変わります。例えば、子供を撮影する場合、立ったままの姿勢では子供を見下ろして、威圧的な映像となります。子供と同じ目線で撮影すれば、子供の表情を十分に表すことができます。子供より低い姿勢で撮れば、子供の存在感が大きく感じられます。このように、撮影アングルで映像の表現が大きく異なります。

### ハイアングル

- 卑屈
- 弱々しい
- 暗い
- 頼りない etc

### ローアングル

- 尊大
- 力強い
- 明るい
- 頼もしい etc



子どものインサート

## 8 インサートカット

取材する対象だけに興味を集中するのではなく、対象となる周辺的环境にも興味を払い、主題と直接関係のないものを丹念に撮影すれば、作品のイメージをふくらませることができます。

例えば、新郎・新婦がお色直しで退場するシーンから、いきなり入場シーンへつなぐと極めて不自然です。ここでシャンデリアなどのインサートカットを数秒入れると時間経過が表わせます。

## 9 次のアクションの予測

ファインダーの中の人物が次はどのように動くのか予測しながら撮影できれば、プロ級のテクニックです。

## 10 撮影メモを忘れずに

撮影後は、直ちに撮影メモをつけるようにしましょう。丁寧なものは必要ありませんが、シークエンスごとに、何分から何分がどの場面だといった程度のもので。

## 11 逆スイッチに注意

カメラのスイッチを逆に押すことが多いので、気を付けなくてはなりません。一度逆スイッチをすると、撮影したつもりのカットは写らず、写さない間中テープがまわってしまい、始めからすべて撮影の撮り直しということになります。アマチュアだけでなく、プロでもしばしば起こる失敗例です。



### 撮影の基本7ヶ条

- ①テーマを決め、ねらいを定める
- ②カメラはむやみに動かさない
- ③パンとズームは多用せず、始めと終わりは長めに
- ④同じ対象もアップ、ミディアム、ロングとサイズを変えて撮る
- ⑤カットは10秒以上
- ⑥インサート用に周辺的环境も撮っておく
- ⑦撮影メモをつくる

### III 音声処理の基本

映像づくりをする上で、音声の役割は重要です。取材での現場音、関係者のインタビュー、さらに仕上げでのナレーションなど音声処理についてまとめてみました。



#### 1. マイクの特性

ビデオカメラに付属している内蔵マイクは、いろいろな目的に対応できるように無指向性のマイクの使用が多いようです。現場でのノイズを収録するにはよいのですが、内蔵マイクでインタビューをするときはできるだけ被写体に近づいて撮影するか、出来れば外部マイク（ピンマイク）を使うほうがよいでしょう。

#### 2. 現場での音声

カメラで取材しているときは、映像に夢中で音声に気を取られることが少ないのですが、現場でのノイズや人の音声が重要なことがあります。目を働かせると同時に、耳を働かせて、現場の音にも最大限の注意を払いましょう。

- ・ 戸外での現場録音のコツは
  - a. 風に強いマイクを使う。
  - b. 無用な音を入れないようにする。
  - c. できるだけ音源に近づく。
  - d. ヘッドホンをカメラに接続してマイクに入る音声を確認する。

#### 3. インタビューの仕方

##### インタビューの基本（相手の心をつかむ）

インタビューのコツは相手の立場になって話を聞く姿勢が大切です。難しい技術ですが、あくまでもインタビュアーが話すのではなく、相手に話してもらうのが身上です。そのためには、相手が話す答えを想定した質問をしなくてはなりません。

##### a) ピンマイクの使用



インタビューの際、インタビューもなしでカメラマンがインタビューを兼ねるようなときには、ピンマイクを使用すると便利です。

### b) 目線の基本

取材対象者の目線は重要です。意見を強く主張するような場合は、正面向きでカメラ目線です。(ニュースでアナウンサーが正面を見てしゃべるようにです)

感想など普通に話してもらう場合は、正面よりやや目線をそらしたほうが自然です。

取材者の目線が定まらないときは、カメラマンはファインダーから目を離し取材者と目線を合わせると、自然な目線に落ち着きます。



自然な横向き目線

## 4. ナレーションの基本

ナレーションを入れるときは、マイクに対し正面を向き自然な発声で読みます。マイクを離してしゃべると、他の音を拾ってしまうことがあります。マイクはなるべく口元に近づけるようにしましょう。

「ナレーションの実技」については1\*ページ「仕上げの基本」も合わせて参考にしてください。

## 5. 「見せる画」と「聴かせる画」の使い分け

映像が中心となる「見せる画」と同時に、インタビューなどの「聴かせる画」の使い分けが重要になります。聴かせる画の場合は、映像の構図もできるだけシンプルにして、背景を整理し、インタビューする人を引き立てるような映像とします。そして何よりも、クリアな音声をとることが「聴かせる画」のポイントです。

### 音声の基本三ヶ条

- ① 「見せる画」と「聴かせる画」を意識し、映像と同等に音声も重要です
- ② マイクは取材対象者・音源に近づける
- ③ インタビューは相手の立場に立つ

## IV 編集の手順

### 1. カット表をつくる

撮影メモをもとに、編集の順番を決めるカット表を作ると分かりやすく、編集作業が効率的に進みます。ノンリニア編集の場合は、長い素材テープをそのままパソコンに取り込むのは非能率的で、カット表にしたがって必要なカットだけパソコンに取り込めば、効率的な編集ができます。

タイム	カット内容	長さ	テープ NO
00. 15. 26	花	0. 15	1
00. 45. 00	子どもアップ	0. 30	1
01. 02. 00	神社	1. 55	1
00. 12. 13	区長インタビュー	5. 55	2
00. 13. 15	お菓子屋さん	0. 30	3
01. 02. 05	笑顔	0. 80	3
01. 55. 55	屋台	3. 40	3

カット表の一例

#### (注)カットとカットの組み合わせ

ロング・ミディアム・アップのサイズの変化とカットの長さの変化でリズムを紡ぎあげるもの。原則はスムーズな流れのつながりが中心ですが、時には衝撃的なカットの組み合わせで効果をだします。

##### カットの組み合わせの例

- [ロングとロング] …… いつまでたっても先に進まない
- [ロングとミディアム] …… 対象に近づく
- [ミディアムとアップ] …… 対象に一層接近
- [アップとアップ] …… 対象に肉迫し、状況をさらに詳しく
- [アップとミディアム] …… 切り替えしのカット
- [アップとロング] …… 現場から遠ざかる

### 2. 印象の与え方

編集の手順は作品の内容や前後の流れ、リズム・状況・作者の意図など総合的な要素で決まります。原則は自然な流れであり、事の進む順序に従ってのつながり方が基本です。しか

し、それだけでは印象的な編集にならないので、見る側の期待を裏切るような編集も時には必要です。例えば、ショッキングな画面を短くパッパッと見せることもあれば、自然の美しい情景をゆったりとノーカットで見せるなど…見る人に印象を与えるのが編集の妙味です。

### 3. カットの長さ

カットの長さに決まりはありませんが、一般的に動きのあるものは長めに、反対に動きのないものは短めに…が原則です。普通のカットは5～6秒、長くて10秒が限界です。

### 4. カットの切り方

編集する上で重要な点としてカットの切り方があります。とりわけアクションのある画面の編集では、途中でカットを切ったりすると不自然です。その場合は、アクションの止まった瞬間でカットを切り替えると不自然さはなくなります。

この他、アクションつなぎといった高度なテクニックもあります。

### 5. インサートのつなぎ方

場面転換や長いシークエンスの中で必要なものがインサートです。インサートを使うことで、場所の変化や時間の経過を1カットで表現できます。またダラダラして締まりのないカットが続く場合は、インサートで画面を引き締めるなど、料理にたとえれば調味料のように作品全体の味付けになくてはならないものです。それだけにインサートの使い方には、工夫が必要です。

### 6. イントロの構成

イントロダクション・導入部の構成は大切です。興味をもって見てもらうにはこのイントロの部分で引きつけなくてはなりません。そのため、印象的なカットをつなぎ、興味を引きつけるといった手法が必要となります。

### 7. エンディングの構成

「起承転結」の展開で最後にいかにまとめるか最も難しいところです。見る側にとって印象深く余韻の残るエンディングにしたいものです。

### 8. 小手先の編集効果に惑わされない

カットとカットのつなぎにエフェクトという特殊効果を使うことがあり、ノンリニア編集でも様々なエフェクトのソフトがあります。アマチュアの場合、このエフェクトを使い

がちですが、余りおすすりめしませぬ。作品にふさわしいエフェクトならば効果はありますが、多くは作品の内容が乏しいためそれを補う形のエフェクトが目立ちます。その様なエフェクト処理は全く必要がありません。

## 9. 第三者の反応を知る

編集の終わった作品は、家族など身近な人に見てもらい内容が理解できるか、印象はどうかなど第三者の反応を知り、それをもとに手直ししてよりよい作品に仕上げるこゝが大切なことです。

### 編集の基本5ヶ条

- ① カット表をつくり、編集の構成を組み立てましよう
- ② カットの長さは10秒まで、動きのあるカットのつなぎ方に注意する
- ③ インサートは場所・時間の変化を1カットで表現できます。インサートで作品の味付けし、きわだたせませす
- ④ イントロとエンドは工夫して、印象深いものに仕上げましよう
- ⑤ 完成した作品は、第三者の批判を受けて直しましよう

## V 仕上げの基本

ビデオ作品はたんに撮影だけでなく、編集・音声処理・タイトルを付けてはじめて仕上がりです。完成のためには、あなたの総合的な能力を発揮しなくてはなりません。作品の完成まであと一歩です。頑張りましょう。

### 1. テーマに沿ったまとめ方

初心者はともすると、撮影したものは全部使いたいとか、コメントもこぼれるほどに一杯書き込むといった誤りをしがちです。内容を端的に表現し、的確なコメントほど印象に残ります。その点で、カットもコメントも削ぎ落とせるところは思い切って全部削ぎ落とし、テーマに沿ったシンプルなものにすることがよい作品作りにつながります。

### 2. ストーリーの展開

作品をつくる上で、テーマを盛り上げる方法として、テーマに基づくストーリーの展開があります。これはむしろ企画の段階でのことですが、簡単なストーリーを想定して、それに基づく撮影と編集、仕上げこそが作品の完成度を高めます。

一方で、あまり複雑な筋書きは失敗のもとになります。

### 3. タイトルなど文字情報の付け方（印象に残るタイトル）

「タイトルは作品の顔」といわれています。作品の内容を端的に示すタイトルこそ良いタイトルといえます。また、抽象的なタイトルよりは、具体的なイメージを連想させるタイトルこそ理想です。撮影の時、テーマと関連付けてタイトルを考えながら撮影をすると、テーマが拡散せず良いタイトルを思いつくことができます。

#### （注）映像の中にダブル文字情報（スーパー・インポーズ、略して「スーパー」）

スーパーはできる限り短く的確な表現をしましょう。話し言葉ではなく、体言止めの短い表現です。

### 4. BGの付け方（著作権に注意）

作品のムードに相応しいBGは、見る人に一層感情を引き立ててくれます。しかし安直にBGをつけるよりも、現場のノイズだけのほうがはるかに臨場感伝わる場合があります。

また、音楽著作権の問題もあり、安易にCDなどからの録音は慎みたいものです。著作権を放棄したBG専用のCDもあり、こうしたものの利用をお勧めします。

どうしても既存の音楽を使用する場合は、「社団法人・日本音楽著作権協会」と連絡をとり、協会発行のシールを添付することが必要です。

社団法人 日本著作権協会

著作権についての情報は 著作権テレホンガイド (03) 5353-6922

## 5 ナレーションの実技

ビデオにナレーションが入ってはじめて作品として完成です。ナレーションのコメントは映像を引き立てるようなコメントでなくてはなりません。コメントの内容も的確で短い表現としなくてはカットの中に収まらないこともあります。カメラマンの多くは文章を書くことが不得手で、コメントを書くことが億劫な人が多いようです。その場合は、取材現場でそのとき感じた印象をカメラに向かって喋り、後でその内容をコメントとして使うこともできます。

特に、インタビューや音声を聞かせたい内容のときには、ナレーションとダブらないように注意しましょう。特に注意するのは、映像で表現していることとナレーションが同じ内容のことを重複して表現しないことです。例えば、花の色や服装のカラーなど映像で表現できるものは映像にまかせ、ナレーションでなくては表現できない内容をナレーションします。

### 音声と仕上げの基本五ヶ条

- ①現場音に注意をはらいましょう
- ②インタビューの基本は、相手の気持ちにたつことです
- ③ナレーションのコメントは、的確で短い表現をしましょう
- ④カットもコメントも削ぎ落とし、テーマを端的に表現しましょう
- ⑤BGの著作権には注意をはらいましょう

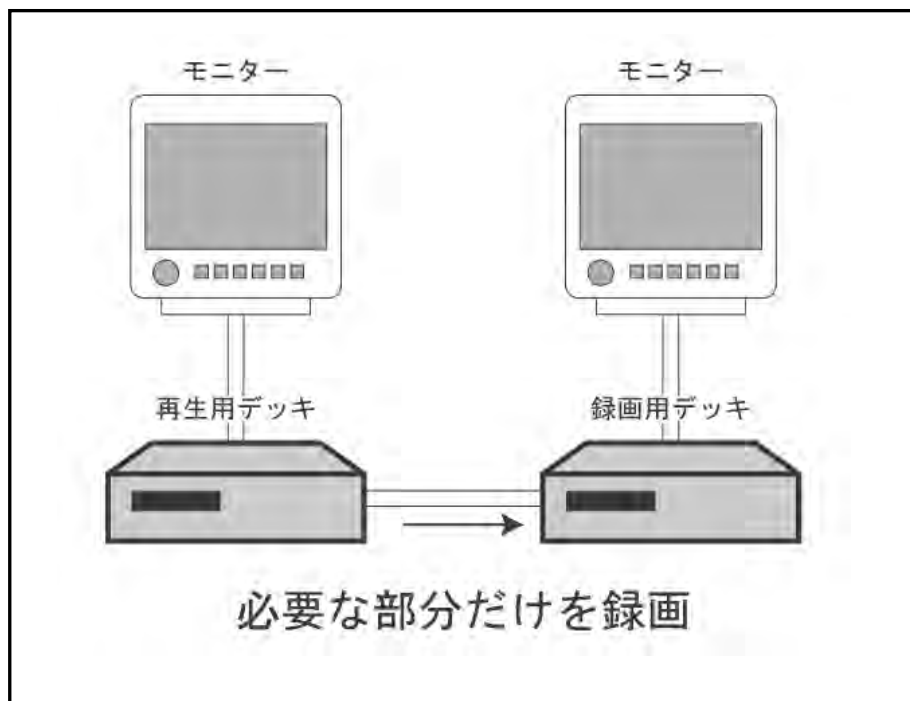
## VI パソコン編集の基本

撮影したビデオをまとめる編集作業も、撮影とは別の楽しみです。ビデオの編集は、ビデオデッキを使う場合とパソコンを使う2つの方式があります。

身近な方式に挑戦してみてください。

### 1 ビデオデッキでの編集(アナログ編集)

ビデオデッキにビデオカメラを接続し、撮影したテープを再生しながら必要なカットをビデオデッキに録画していく方法です。作品の構成を決め、カットのつながりを順番通りにつながなくてはならず、途中でカットを変えたりすると大変手間がかかります。また、再録画するため映像の劣化が起こりますが、最も手軽な編集方式です。



### 2. パソコンでの編集(ノンリニア編集)

パソコンを使いビデオ映像を編集する方式です。デジタルビデオカメラの映像でないと編集できませんし、画像処理を行なうため、パソコンのCPUの能力やハードディスクの容量の大きなものが必要とされます。しかし、カットの入れ替えも自由で、バックミュージックなど音声処理、更にはタイトルを自由に書き込めるなどの利点もあり、映像の劣化も少ないところから、今後急速に普及するものと思われます。

家庭用のパソコンでそのままノンリニア編集ができるかどうかは、パソコンに詳しい方に相談して下さい。

## Ⅶ おさらい ビデオができるまで

### ソフト面

- ①ねらいを明確に
- ②誰に見せるのか
- ③予算／日程

企画

- ①撮影、録音
- ②インタビュー
- ③取材メモ

撮影

●主張に沿って再構成する。台本を作る

- ①カット表を作る
- ②つなぐ・再構成

編集

- ①題字・テロップ・ナレーション
- ②音響

完成

CATVで放送

ホームページで宣伝

広報ビデオで宣伝

記録ビデオで保管

活用

### 機材面

- ①デジタルビデオカメラ
- ②その他のカメラ

#### パソコン編集

- ・パソコン
- ・編集ソフト

#### アナログ編集

- ・ビデオデッキ

- ・モニター

ホームページの保持

CATVとの連携

#### ●パソコン編集の手順

(必要な映像部分を) パソコンに取り込む →シーンを時間順に組み立てる →シーンの切り替え効果を入れる →タイトル・ナレーション・BGMを入れる →レンダリングする →ファイル保存する