第３章　山岳写真　構図の実践

第3章

山岳写真
構図の実践

…感じ方・魅せ方…

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

S（逆Z）字 構図

・構図の実践（補助線・交差・目線）

厳冬の雪稜

中ア伊那前岳

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

S（逆Z）字 構図

・構図の実践（補助線・交差・目線）

厳冬の雪稜

格子枠・補助線

視線を引いてみる

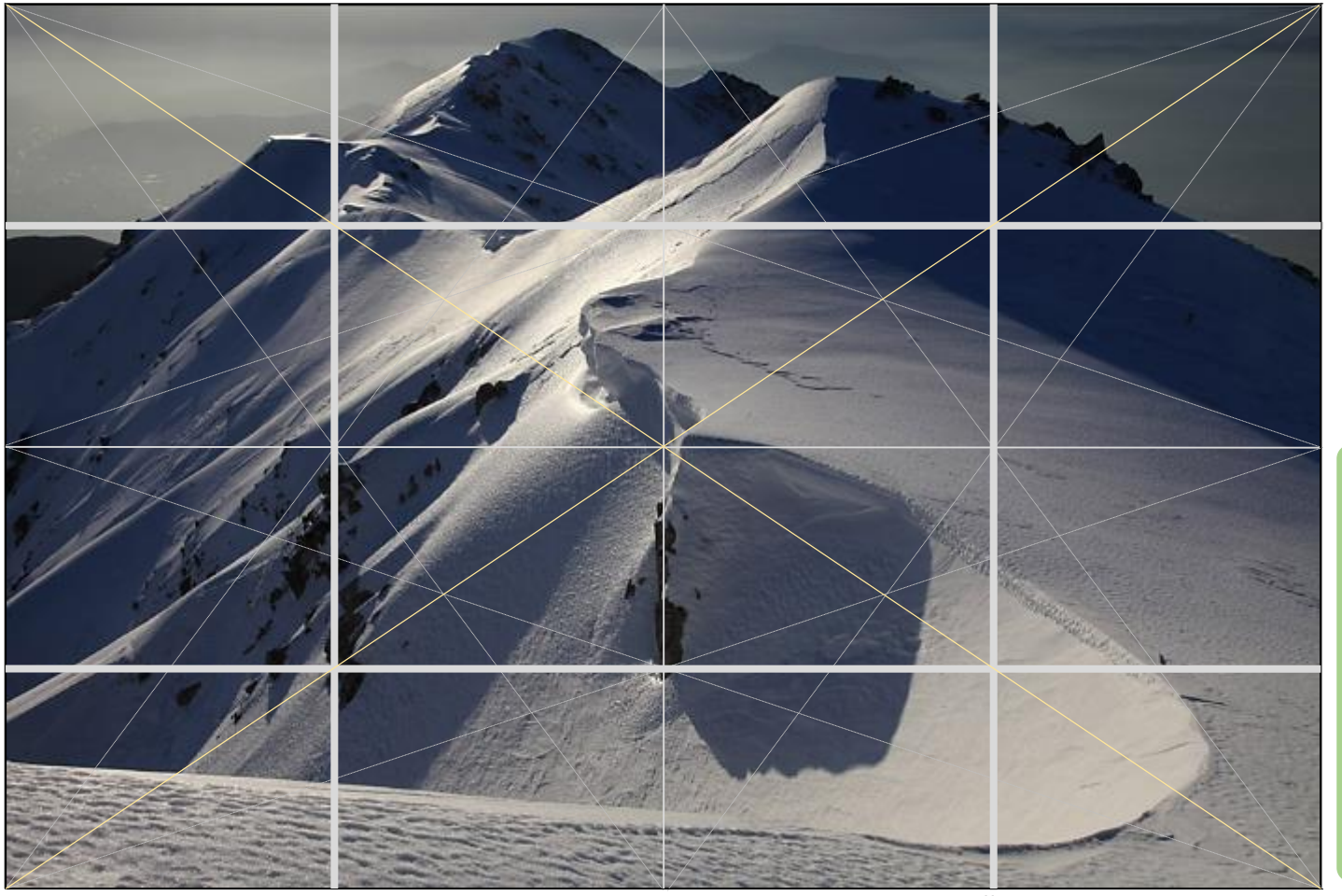
中ア伊那前岳

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　S（逆Z）字 構図

・構図の実践（補助線・交差・目線）　厳冬の雪稜

● 氷結で緊張の足元から、雪庇を経て山頂へ目線を誘うように。



中ア伊那前岳

想い：　極寒の雪稜に憧れて通うとき、頭をよぎる命の尊さを。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　S（逆Z）字 構図

・構図の実践（補助線・交差・目線）　厳冬の雪稜

● 氷結で緊張の足元から、雪庇を経て山頂へ目線を誘うように。

中ア伊那前岳

想い：　極寒の雪稜に憧れて通うとき、頭をよぎる命の尊さを。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

上2中4下4 比率

・構図の実践（補助線・交差・軸）

鈴鹿　鎌ケ岳

● 奇岩の軸。準備、タイミングを逃さず高速シャッターで撮る。

鈴鹿御在所岳

想い：　いつもそこに山がある･･･　鈴鹿の山々に感謝！

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

N 字 構図

・バランスで（軸・安定）

鈴鹿 ゆるぎ岩

● 重心をどこに置くか周囲を整理して、絵のバランスを確保。

鈴鹿　国見岳

想い：　見て楽し、登って楽し、撮って楽しい奇岩たち。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　N字構図

・目線を辿って（山頂へ・目線）　赤岳

● 突き上げる山頂、暗部を下方に配置し、重量感を表現。

八ヶ岳

想い：　夏山に思いを馳せて、いざ出発！

(C) Norio Kamada

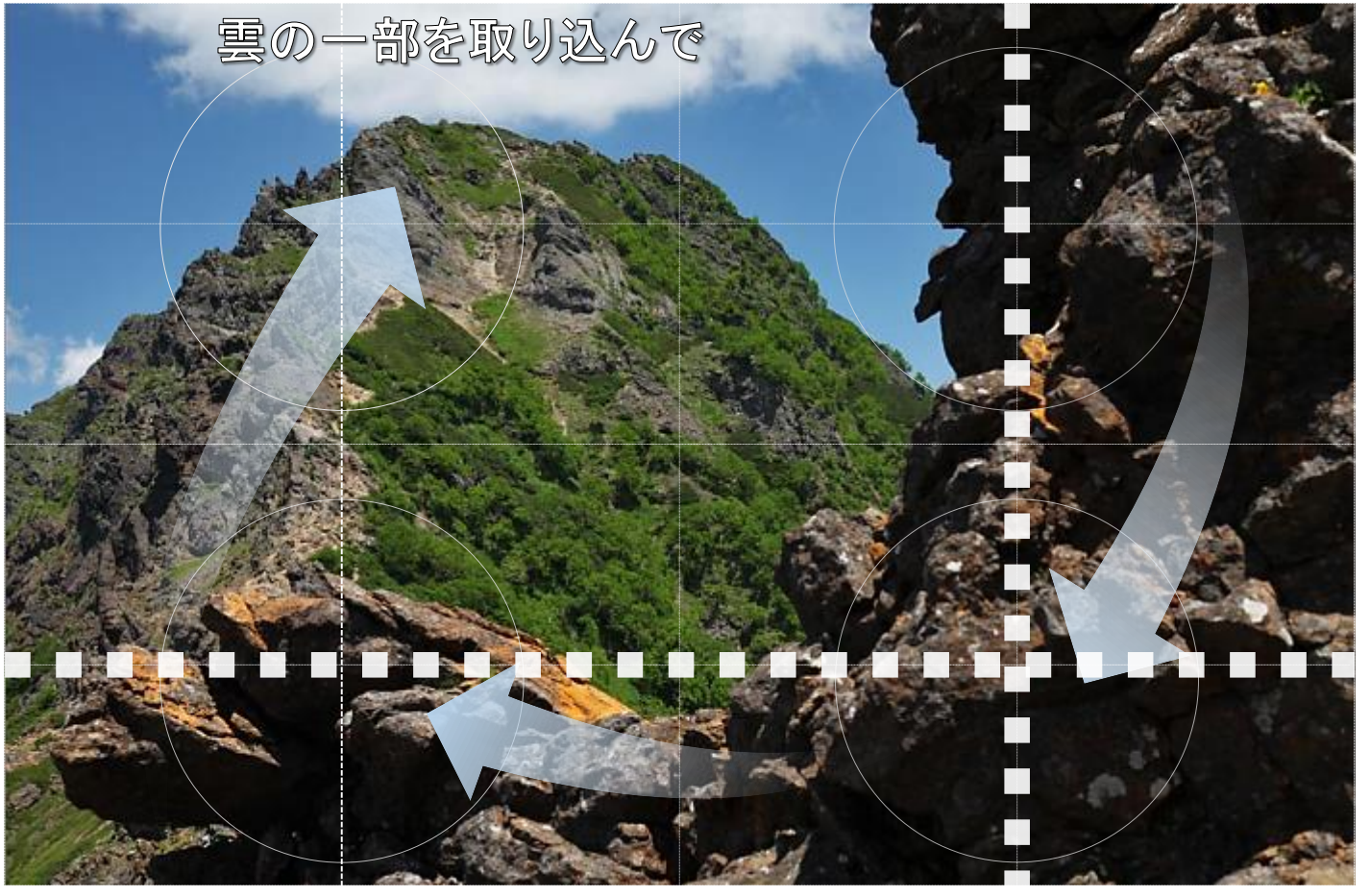
第３章　山岳写真　構図の実践

右3左7 比率

・目線を辿って（軸・目線）

横 岳

● 手前に岩稜を取り込む構成で、グンと突き上げる山頂を見せる。



八ヶ岳　横岳

想い：　最後の登りに気合を入れ、足元は慎重に。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　S字・上3下7 比率

・目線を辿って(スケール感)　北ア　夏の稜線

● 足元から遥か彼方まで。最終目線の置き所を何処にするか。

北ア　双六岳稜線

想い：　アルプス縦走の醍醐味。ゆっくり山旅をしようか。

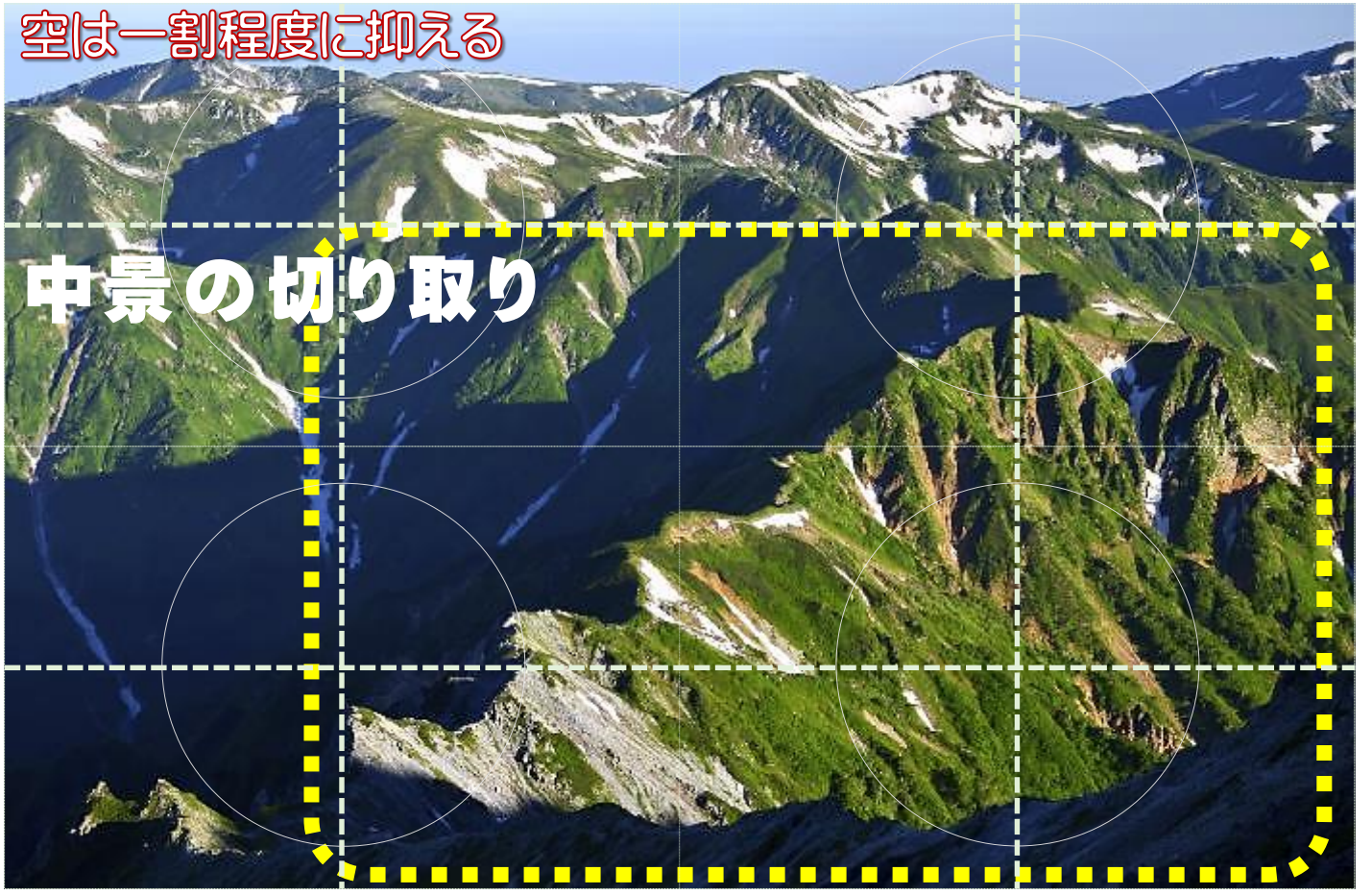
(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　S字（横V字）

・尾根を辿って（切り取る）

北ア　夏の稜線

● 広い景色を見る。目を引きつける箇所を選んで、大きくカットも。



北ア　西鎌尾根

想い：　たおやかな嶺、行く先に会いたい嶺々が微笑んでいる。

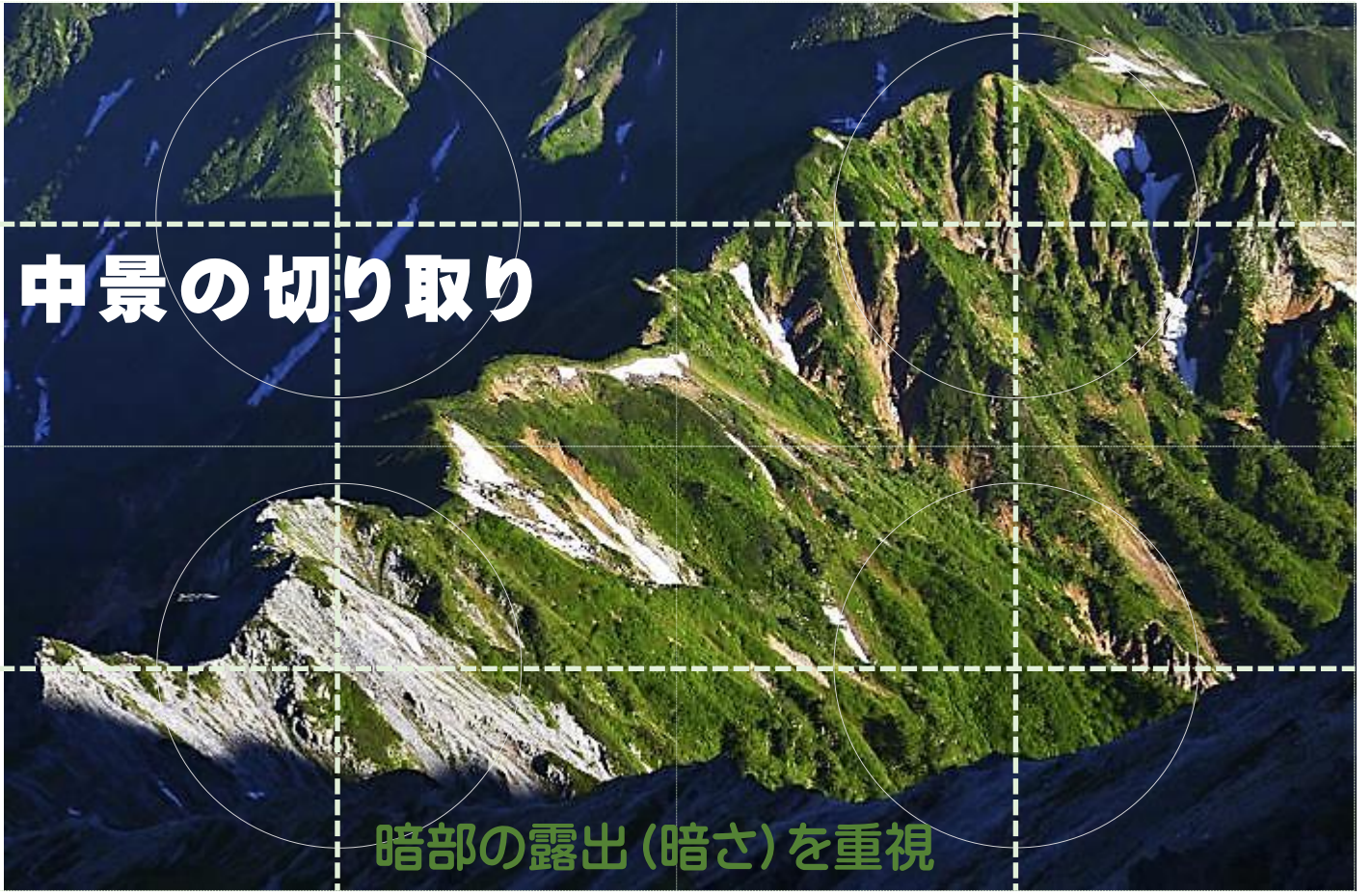
(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　Z字

・尾根を辿って（切り取る）

北ア　夏の稜線

● 広い景色を見る。目を引きつける箇所を選んで、大きくカットも。



北ア　西鎌尾根

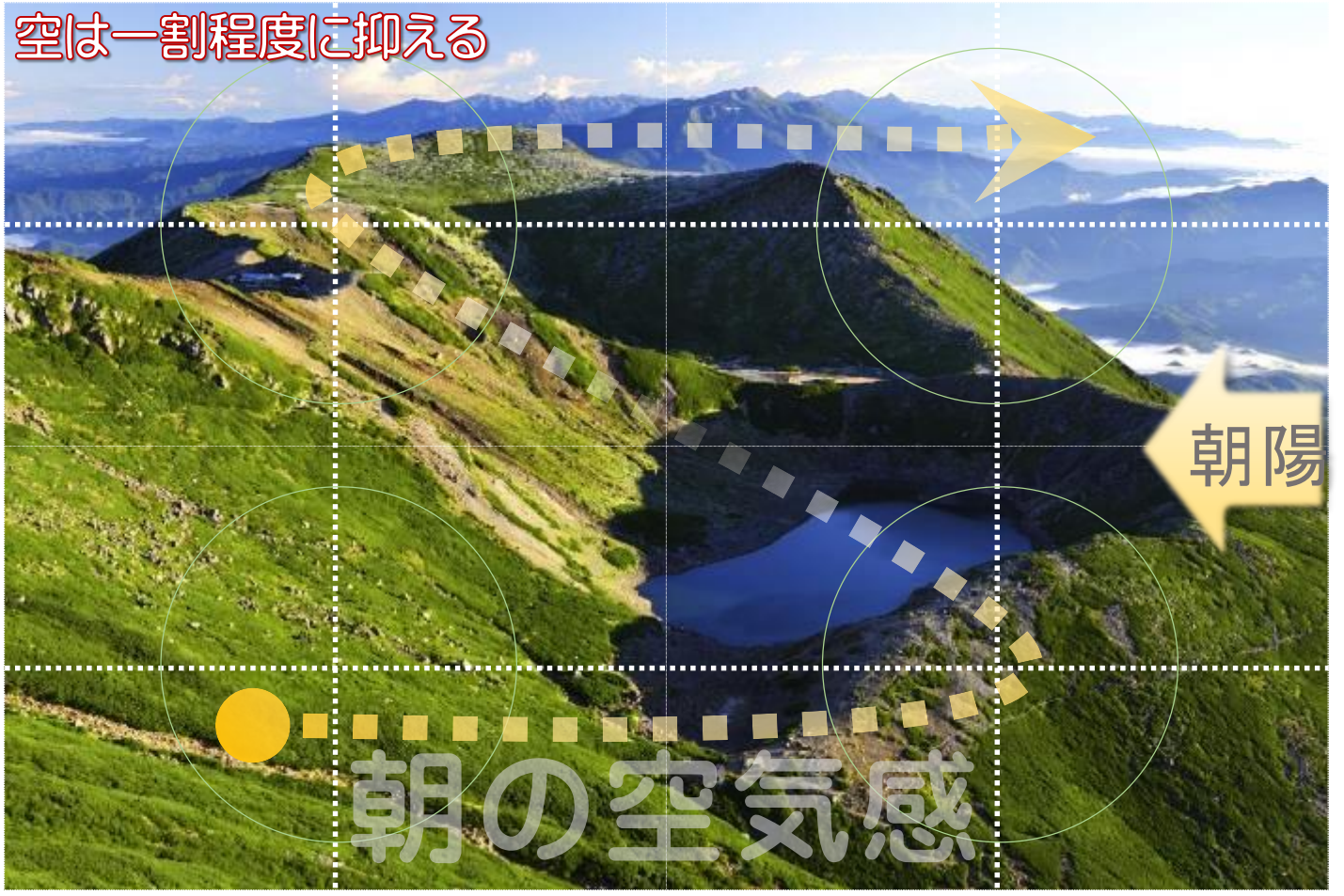
想い：　たおやかな嶺、行く先に会いたい嶺々が微笑んでいる。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　上1下9比・S字

・目線を辿って(朝の空気感)　御嶽　三の池

● ハイマツの緑色の美しさを表現する。早朝の時刻に狙うと良い。



木曽　御嶽山

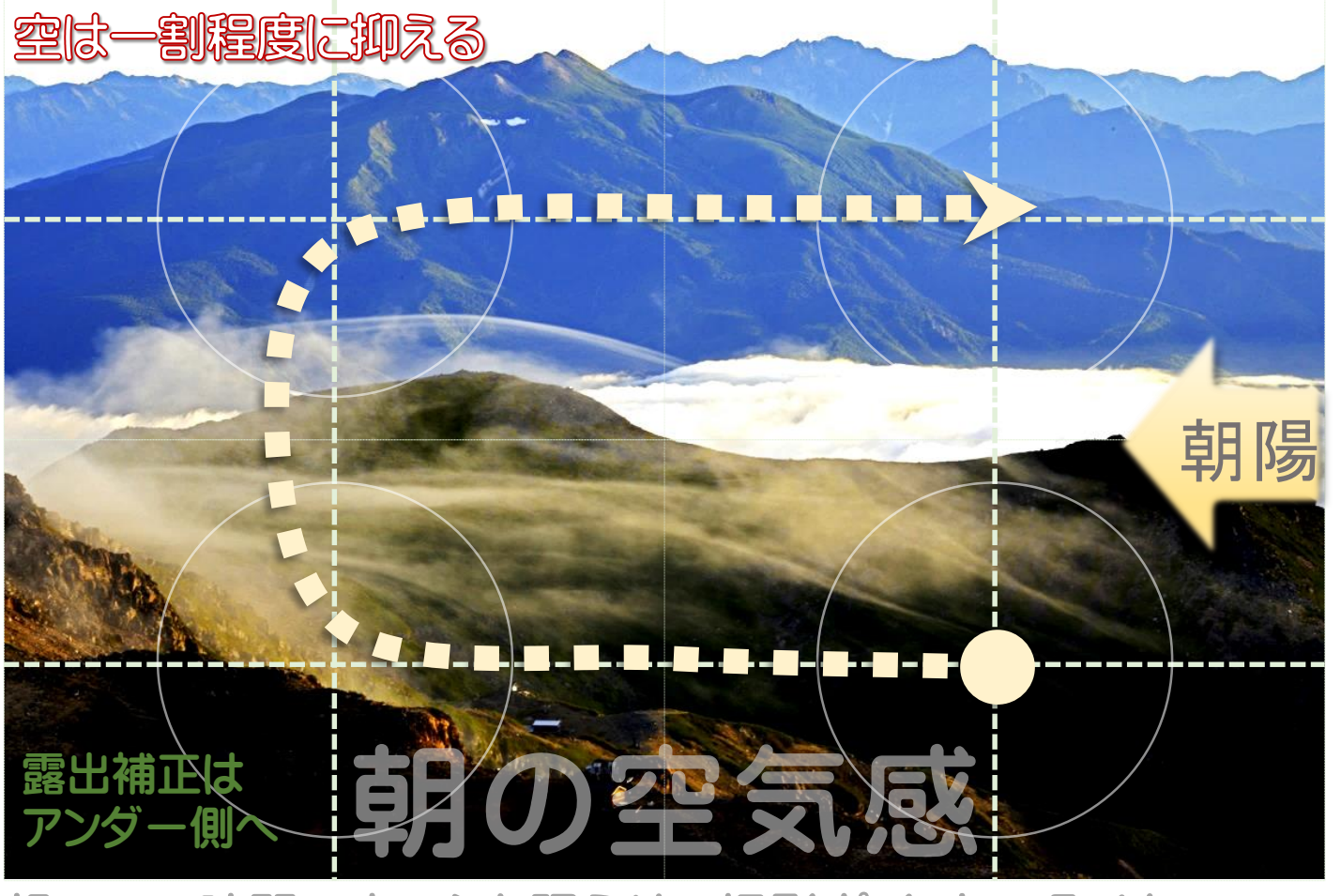
想い：　山の自然は美しくも　決して人間にスキを与えない。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　上中下3層

・タイミングを読む（夜明けどき）　アルプス遠望

●早朝に展開するドラマの狙いどころは、前日にイメージ踏査。



木曽御嶽山

想い：　暗闇の中、心を踊らせて撮影ポイントへ急ぐと．．．

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

上3下7 比率

・タイミングを読む（雲に浮かぶ）

浮かぶ槍ヶ岳

● 気象激変、風の強さと雲の動き、神経を尖らせチャンスを待つ。

北ア　南岳

想い：　一度は住んでみたい　雲の上の世界！

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

上2下8 比率

・紅葉の色彩を(賑わい)

竜ヶ馬場

● 手前の黄色いダケカンバで構成。遠方の峰まで画角いっぱいに。

白山　竜ヶ馬場

想い：　赤･黄･緑･青････自然の色彩に 眼も心も満杯！

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

右3左7 比率

・樹木のパワーで(自然力)

ダケカンバ

● 樹を右側の重心軸に置き、枝のバランスでチカラ強い画面に。

白山　大倉尾根

想い：　何年かけて育ったのか. . . このエネルギーに感服。

(C) Norio Kamada

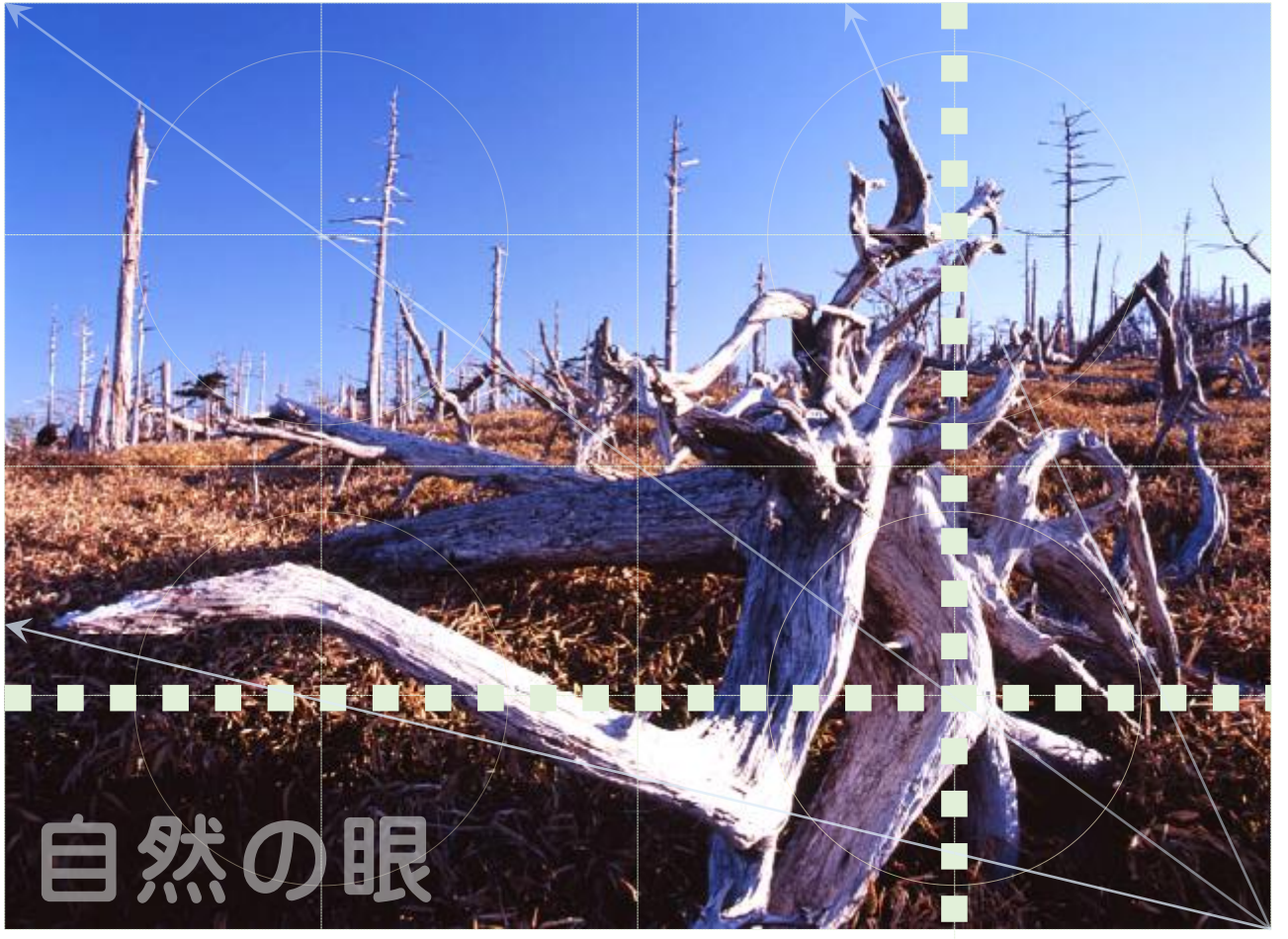
第３章　山岳写真　構図の実践

右3左7 比率

・樹木のパワーで(枯れても)

大台ヶ原

● 枯れた樹は良い被写体。涸れてみなぎるパワーを表現。



大台　正木ヶ原

想い：　目一杯生きて、役目を終えた樹木は土に帰る。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　上中下３層

・光線を浴びて（名峰の朝）　朝の恵那山

● 暗部・黄葉・山頂の三層構成で表現。朝陽に輝く黄葉が生命線。

木曽　恵那山

想い：　山には姿があるが、一番恰好良く撮れる姿は １個所。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

上2下8 比率

・光線を浴びて(朝の輝き)

早朝の別山

● 登路の置き方に留意し、影と光量変化の色合いを見極め。

白山　別山

想い：　夜道を登って来た山稜に、朝は神々しい色彩の峰有り。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　前7後3 比率

・情景を活かす（燃えるナナカマド）　涸沢カール

● 前景ナナカマドを堅め、右上の涸沢槍の置き方に配慮して撮る。

北ア　涸沢

想い：　華やかな色彩が登山者の心をワシ掴み　離すことは無い。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　前6後4 比率

・情景を活かす（燃えるナナカマド）　涸沢カール

● 前景ナナカマドを堅め、右上の涸沢槍の置き方に配慮して撮る。

北ア　涸沢

想い：　華やかな色彩が登山者の心をワシ掴み 離すことは無い。

(C) Norio Kamada

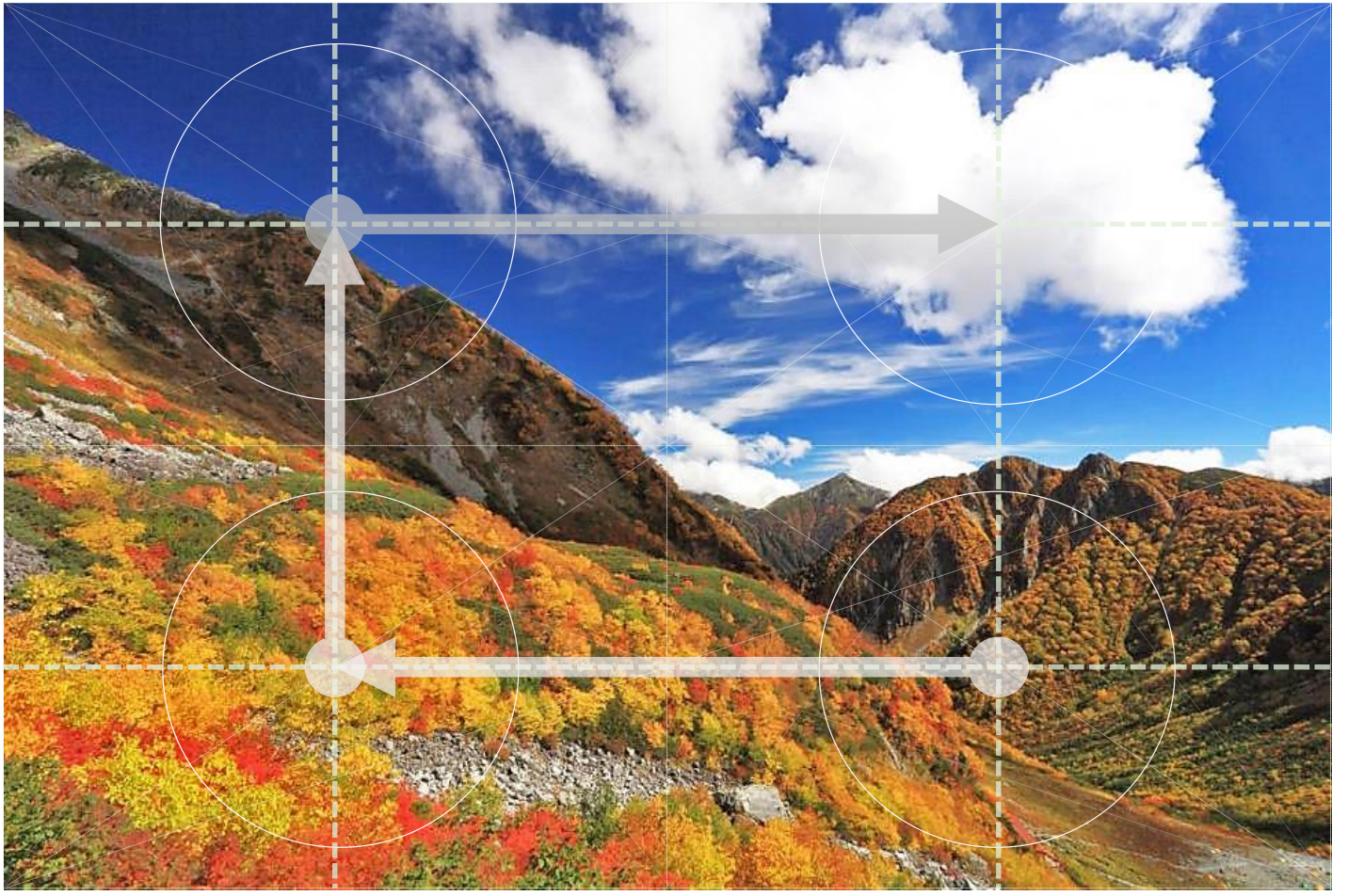
第３章　山岳写真　構図の実践

斜・左前5右上5

・情景を活かす（圏谷色彩・雲）

涸沢カール

● 午前の斜光線で色彩の輝き、雲の動きを待って．．．。



北ア　涸沢

想い：　この季節、また来たい。来年も来ようと思いを馳せる。

(C) Norio Kamada

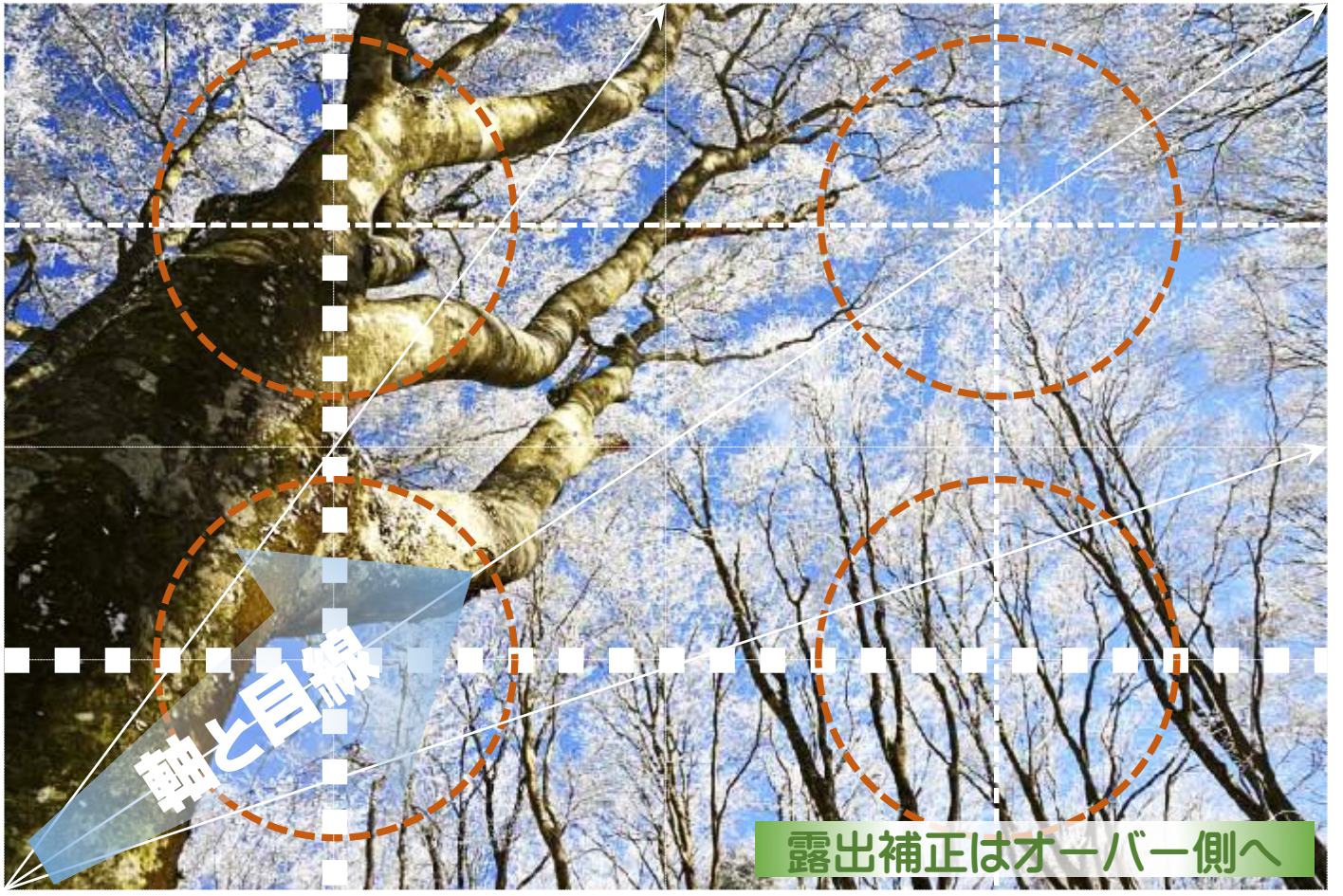
第３章　山岳写真　構図の実践

左3右7 比率

・樹木との調和（ブナ林・霧氷）

霧氷咲く

● 綺麗な霧氷を活かす副題はブナの樹。 重心、配置に留意。



奥三河　面ノ木峠

想い：　突然の青空に気持ちが躍り、慌てふためく自分が居る。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　S字・上3下7 比率

・光線を辿って（夕暮れ）

鎌ヶ岳夕照

● 光線を予測して待つ。刻々と変化する様子を刻んで撮る。

鈴鹿　御在所岳

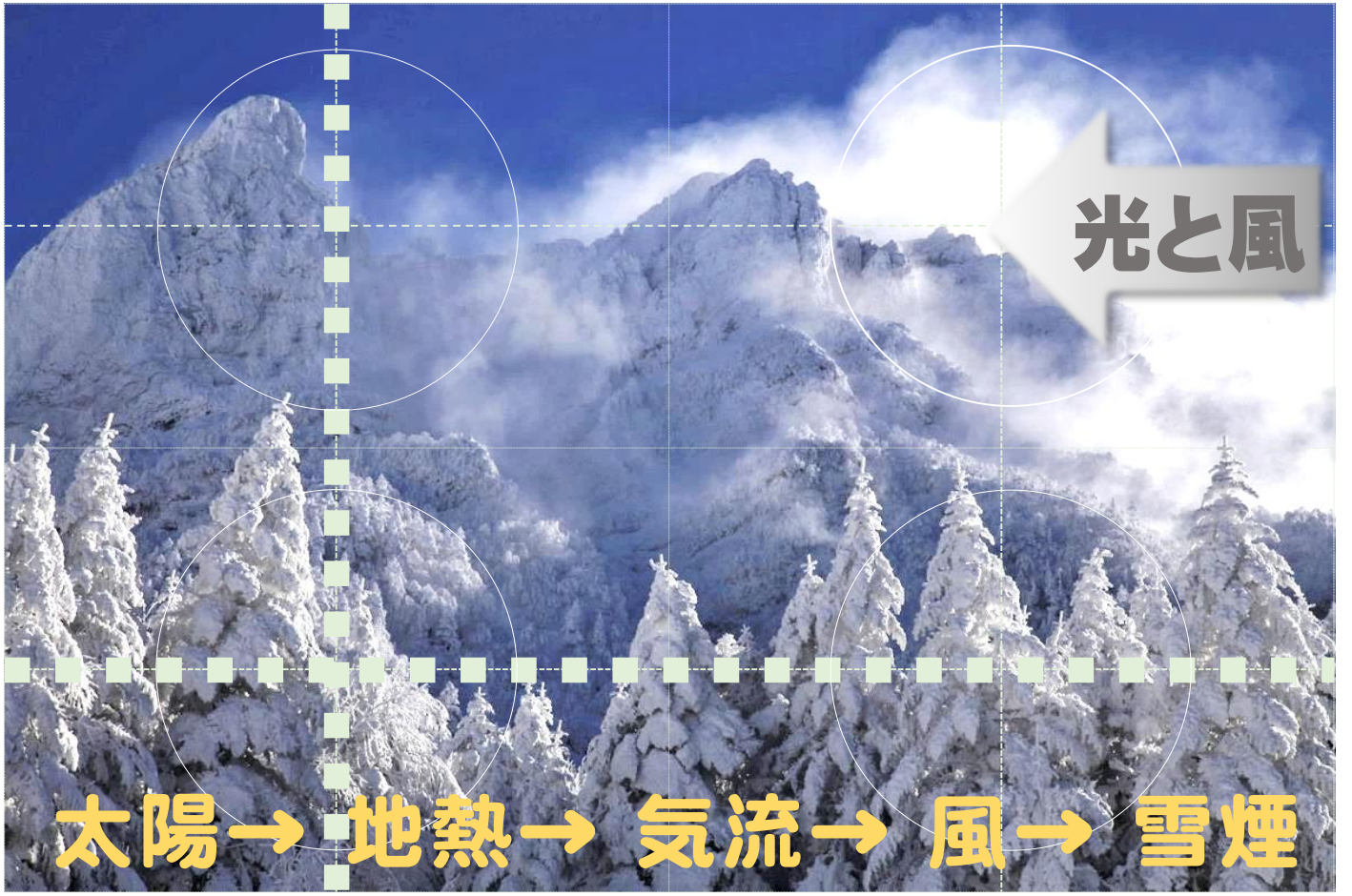
想い：　仲間たちと三脚を並べて撮った、幸運のひととき。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践　上3中4下3 比率

・光線を読んで（風を待つ）　雪煙舞う

● 前景のシラビソ、大同心、小同心の配置を整理し、じっと待つ。



八ヶ岳　横岳

想い：　山岳写真は勝負の時がある。読み勝ちが一枚の成果。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

上2中5下3 比率

・光線を読んで（光を待つ）

夕照のとき

● 前景のシラビソ、大同心、小同心の配置を整理し、じっと待つ。

八ヶ岳　横岳

想い：　山岳写真は勝負の時がある。読み勝ちが一枚の成果。

(C) Norio Kamada

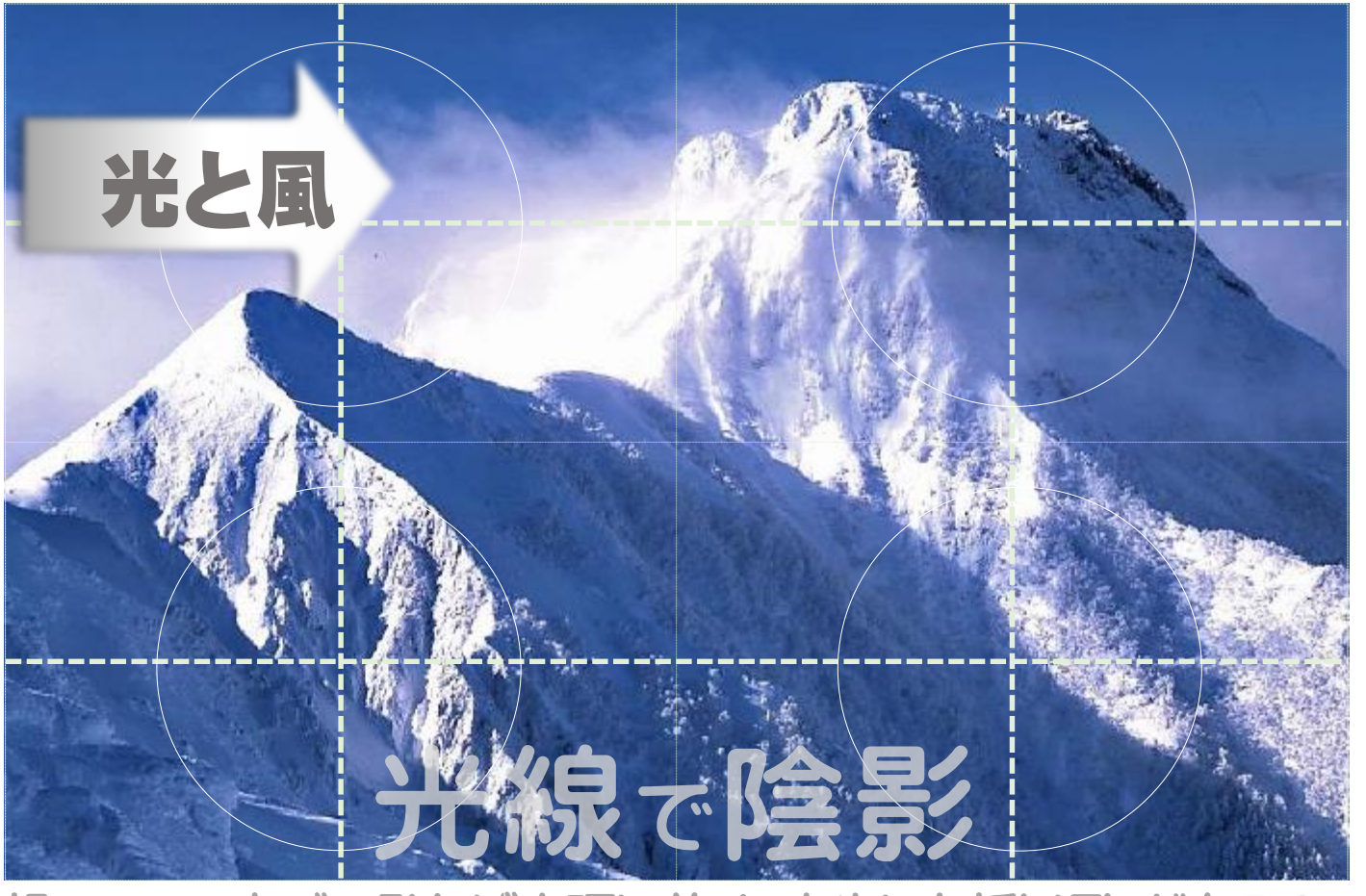
第３章　山岳写真　構図の実践

上2下8 比率

・光線を読んで（陰影）

厳冬の八ヶ岳

● 画面いっぱいに大きく魅せる。旗雲と陰影で雪山の凄味を出す。



八ヶ岳阿弥陀岳

想い：　一歩づつ登れば山頂に着く。人生にも折り返しが有る？

第３章　山岳写真　構図の実践

上1下9 比率

・光線を読んで（色変化）

赤岳夕照

● 手前の足元から山頂へ誘導。光量変化で色合いの変化を撮る。

八ヶ岳　赤岳

想い：　許されるなら、ここに毎日居たいと願いつつ．．．

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

・光線を読んで（色変化）

赤岳夕照

● 手前の足元から山頂へ誘導。光量変化で色合いの変化を撮る。

光量の変化
色調の変化

…時間…

夕刻時間から
落ち日まで

八ヶ岳　赤岳

想い：　許されるなら、ここに毎日居たいと願いつつ．．．

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

上1下9 比率

・光線を読んで（色変化）

赤岳夕照

● 手前の足元から山頂へ誘導。光量変化で色合いの変化を撮る。

八ヶ岳　赤岳

想い：　許されるなら、ここに毎日居たいと願いつつ．．．

(C) Norio Kamada

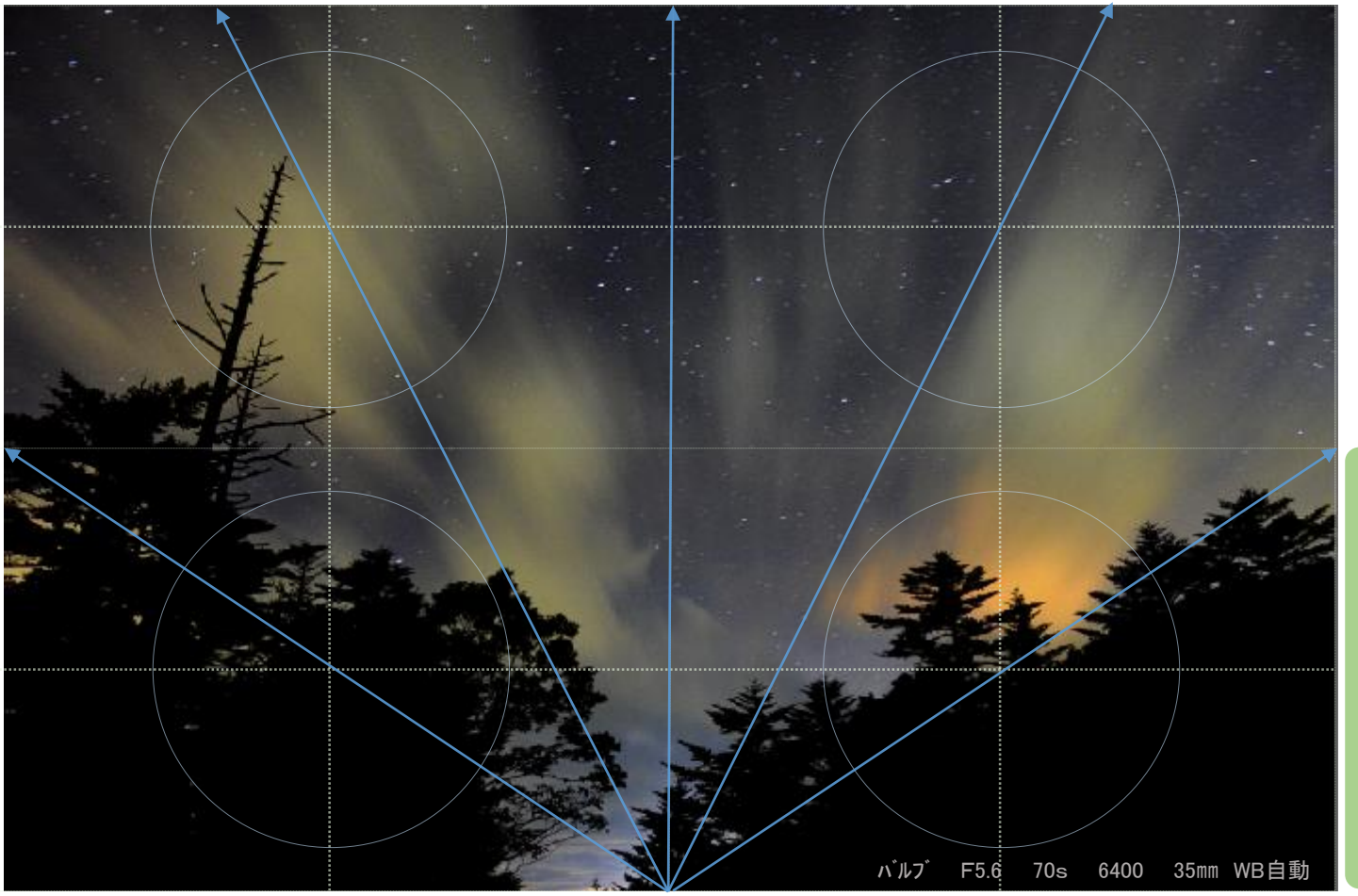
第３章　山岳写真　構図の実践

上放射

・光の演出を（夜景）

富士見台

● 夜のドラマ狙い。薄い雲に光が反射。これを流して夜空を演出。



木曽　神坂峠

想い：　光が流れる山の夜。　ドラマはいつも不意にやって来る。

(C) Norio Kamada

第３章　山岳写真　構図の実践

見る・・・撮る・・・魅せる

…　山岳写真　…

見る構図

：

魅せる構図

：

構図で 絵づくり

(c) Norio Kamada

…　おわり　…

ご清聴ありがとうございました。

日本山岳写真協会　東海支部　鎌田則雄

(c) Norio Kamada