ブレずに撮るコツ　－構え方－

ブレずに撮るコツその１：指先だけでカメラを保持するとシャッターを押し込むときにブレるので、グリップをしっかり握りましょう。

ブレずに撮るコツその２：左腕の使い方です。立って撮影するときは足を肩幅に広げ、脇を締めましょう。脇を締めて腕を体に押し付けるだけでもカメラを支える腕の安定度はかなり増します。

ブレずに撮るコツその３：より安定して構えるために、写真2、3のように左手の親指で左側面を、人差指で底面を押さえるように持ちます。

参考写真01

写真2

写真3

ブレずに撮るコツその４：こうして、腕、手をすべて使ってカメラをしっかり支えることで手ブレを防ぎましょう。また、写真4、5のように机や壁などを利用してカメラを支える腕を固定する事で、さらにブレにくくなります。

写真4

写真5

鏡に向かってデジタルカメラを構えてみてください。いかがですか？正しいカメラポーズになっていますか？