

トレーニングを撮影しよう

スポーツドリルを行うとき、動画を撮影してみましょう。自分のフォームが正しいか、動きがうまくなっているか、確認できます。友だちや家族に協力してもらいましょう。

スポーツドリルの撮影におすすめの機材

- スマートフォン (スマホ)
- タブレット

スマホは、動画の撮影とチェックが手軽にできます。またピントを合わせやすく、暗い場所でも明るく撮れるのがメリット(よい点)です。

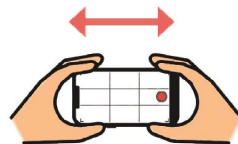
その反面、小さいので手ブレがしやすい、ズーム(拡大)に弱いというデメリット(欠点)もあります。



手ブレ防止

三脚で固定してフレーム(画角)を決めてから撮影しましょう。画面のグリッド線を表示させると画角を決めやすいです。

手で持つ場合は、上下には動かさず、左右のみ動かすようにしましょう。



撮影位置のポイント

その場で行うメニュー、動きのあるメニューなど内容に合わせて、画面の縦・横や、撮影の向き(前から・横から)を工夫してみましょう。

撮影する高さは、人の視線くらいの位置から撮るのがちょうどいいです。

同じメニューをくり返し行うときは、同じ位置から撮影すると、上達がよくわかります。

運動会を撮影するときは

運動会はズームに強いビデオカメラがおすすめ。ズームは手ブレしやすいので、三脚を使いましょう。

撮影場所

事前にコースや場所を把握しておき、くつ下やくつを目立つ色にすると、わかりやすくなります。

ゴール前は、いい表情が撮りやすいです。

ズームの活用

団体競技は、ズームアウトも使い分けましょう。

ズームしたら10秒止めるのがポイント。

編集

選手(子供)のインタビューや、外観や看板などのイメージカットも撮っておきます。最低1カット5~10秒を目安に編集しましょう。



RIKUJO JAPAN

陸上でスポーツ界、ニッポンを変えていく



トップアスリートからのメッセージも配信中!

しょうらい おとな メートル
将来、みんなが大人になるころ、オリンピックの100m
けつしょう にほんじんせんしゅ きん かくとく たんきより
決勝で日本人選手が金メダルを獲得したり、短距離を
げんき ぜんりよくしつそう
元気に全力疾走するおじいちゃんやおばあちゃんが
まちじゅう あし はや い せかいじゅう かつやく
街中にいたり、足の速さを活かして世界中で活躍する
せんしゅ
スポーツ選手がたくさんいたりしたら、すごいと思いま
せんか? RIKUJO JAPAN(リクジョウジャパン)は、
にほん げんき くに か
日本をそんな元気な国に変えていこうというプロ
いっしょ も あ
ジェクトです。みんなも一緒に盛り上げよう。