ギア + テクノロジー セットアップ ガイド (無料から手頃な価格のオプションまで)

このガイドは、スマートフォンしか持っていない場合でも、クリアで映画のような自然な映像と音声でインタビューやストーリーを撮影するのに役立ちます。

1. 電話/カメラの設定

プロからのベストプラクティス:常に、お使いのデバイスで可能な最高画質設定から始めてください。後から悪い映像を修正することはできません。

- 解決:
  - iPhone/Android: 設定4K利用可能な場合（ストレージ容量が不足している場合は 1080p）。
- フレームレート:
  - 選ぶ 24fps「シネマティック」な見た目（映画を撮影するときのような）を実現します。
  - 非常にスムーズな動き（映画のような動きではない）が必要な場合は、30fps。
- オリエンテーション:
  - 常に撃つ横向き（ランドスケープ）アーカイブと共有用。
- 安定性:
  - 可能な場合は安定化をオンにします。
- フォーカス/露出ロック:
  - 「AE/AF LOCK」が表示されるまで被写体の顔をタップして押し続けます。これにより、撮影中にカメラが絶えず調整されることがなくなります。

2. カメラの配置

黄金律: カメラは目線の高さ、約 2 ～ 4 フィートの距離に設置します。

- **フレーミング**:
  - 「三分割法」を使って、フレームの上端から約 3 分の 1 のところに目を配置します。
  - 頭上に少しのスペース（「ヘッドルーム」）を残しますが、多すぎないようにします。

- **角度**:
  - インタビュアーの少し横に寄る（意図的でない限り、カメラをまっすぐ見つめない）。

- **安定性**:
  - 無料: 本を積み重ねたり、棚を使ったり、携帯電話をマグカップに立てかけたりします。
  - 低価格: 携帯電話クランプ付きの小型三脚 (15～30 ドル)。
  - 高価格：DSLR 用の流体ヘッド付き三脚。

プロのヒント:
背景はシンプルかつ整理された意味のあるものにします（家族の写真、本、文化的なアイテムなど）。

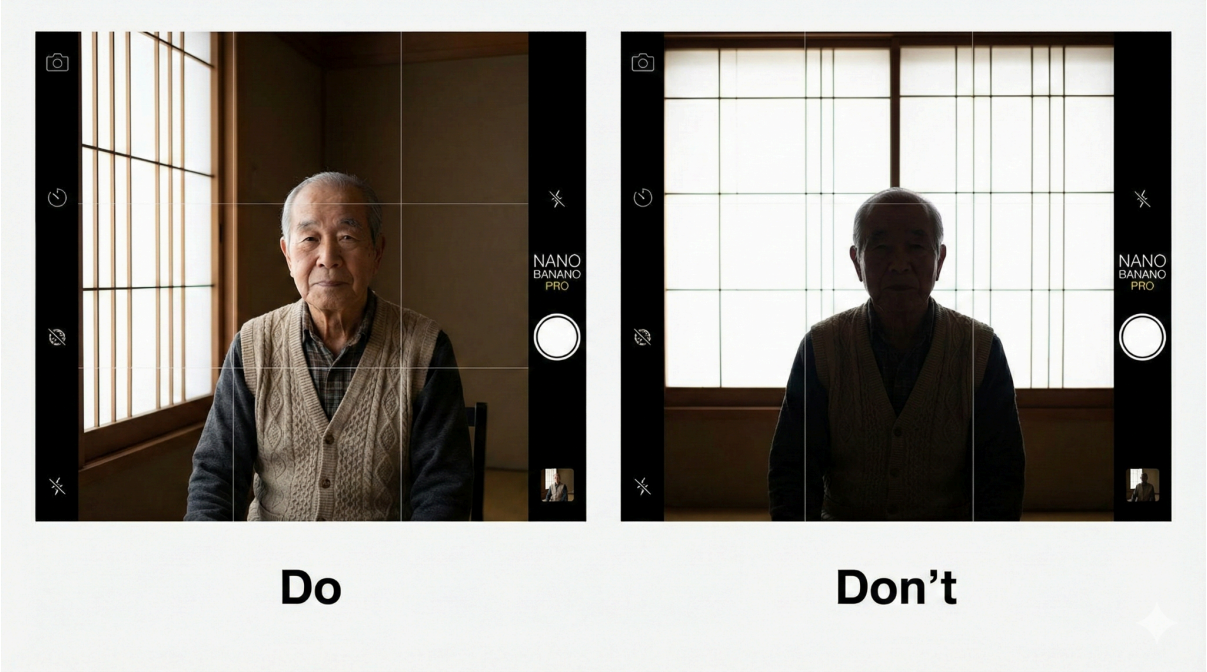


3. 照明

黄金律: 背景ではなく、顔に光を当てましょう。自然光 > 安い機材 > 高価な機材の順です。

- **無料（携帯電話のみ）:**
    - 語り部を近くに置くウィンドウ顔に光が当たるように（後ろではなく）
    - 強い日差しを和らげるには、薄いカーテンや白いシーツを使います。
- **低コスト:**
    - リングライト（20〜40ドル）を目の高さより少し上に置きます。
    - 携帯電話用のクリップ式 LED ライト (15〜30 ドル)。
- **高コスト:**
    - ソフトボックス照明キット（70〜150ドル）。
    - 微調整が可能な調光器付き LED パネル。

プロのヒント:
頭上の照明は避けてください（目の下に暗い影ができます）。メインライトは横45°語り手の。



4. 音

黄金律: 音は映像よりも重要です。音が悪いと視聴できません。

- **無料:**

- もっと近づいて。最高の音はここから最大3〜4フィート 離れて。
- 静かな部屋を使用してください（冷蔵庫、エアコン、電話をオフにしてください）。

- **低コスト**:
  - クリップオン小さなシンク携帯電話に接続するもの（20〜40ドル）。
  - マイクの位置顎から6〜8インチ下できれば襟の下に隠してください。

- **高コスト**:
  - ワイヤレス ラベリア マイク キット ($150〜$300)。
  - 外部レコーダー (Zoom H1n、約 100 ドル) + ラベリア マイク。

プロのヒント:
開始する前に 10 秒間のテスト録音を行い、ヘッドフォンで再生します。

5. トラブルシューティング

- **映像がぶれていますか?** 三脚を使用するか、安定した面に携帯電話を立てかけます。
- **背景が雑然としすぎていませんか?** 被写体を移動するか、カメラを近づけます。
- **厳しい影？** シート、白い壁、またはランプシェードをディフューザーとして使用します。
- **エコー音ですか？** 柔らかいアイテム（枕、ラグ、カーテン）を追加します。
- **マイクが機能しない？** 携帯電話のマイク入力設定を確認してください。一部のアダプタ（特に iPhone Lightning ドングル）には適切な TRRS プラグが必要です。

6. クイックセットアップレシピ

無料のセットアップ

- iPhone/Android、フォーカス/露出がロックされています。
- 電話を目の高さ、約 3 フィートの距離に立てます。

- 顔に光が当たる窓の近くにいる被写体。
- 静かな部屋、追加のマイクはありません。

低コストのセットアップ

- 小さな三脚にiPhone/Androidを取り付けます。
- 電話にクリップ式の Lavender マイクを取り付けます。
- 45°の角度のリングライト。

高コストのセットアップ

- 三脚に取り付けた DSLR またはミラーレス。
- ワイヤレス ラベリア マイクまたは外部レコーダー。
- キーライト用のソフトボックス照明 + フィルライト用の LED パネル。

7. 映画のようなインタビューのヒント（プロから）

- **最初に接続**: 録音する前にチャットしてリラックスさせましょう。
- **転がり続ける**: 質問するたびに止まらないでください。最高のヒントは、しばしば少し間を置いてから出てきます。

- **ストーリーのフレーミング**: ボディランゲージを捉えるには十分な広さがあり、親密さを表現するには十分な近さがあります。

- **深く聞く**: 話を遮らないようにしましょう。うなずき、笑顔を見せ、短い言葉（「なるほど」「詳しく教えてください」など）を使いましょう。

- **もう一度、別の言い方で質問します。** 回答が短かった場合は、別の言い方で質問を繰り返してください。