



Z 30

Vlog with Nikon

ビデオグラファーが教える



ここから始めるVlog

Vlogで伝えたい わたしのストーリー。

心を癒す、大きく広がる緑。
自然の中でコトコト音を立てるコーヒー。

Vlogで振り返れば、
緑は記憶の中で鮮やかに生き返る。
Vlogをシェアすれば、
コーヒーの沸く音が、見る人をアウトドアへと誘う。

感動を残そう、感動を分けよう。
この一冊と、ともに。



Vlog撮影に
おすすめの
カメラ



Z 30

オ
・
ス
・
ス
・
メ
・
の
理
由
・
BEST
3

1 簡単にきれいな Vlogを実現

夜や室内でも高画質
瞳AF/動物AF[※]でピンボケを気にせず撮影

2 持ち歩きに最適 手になじむデザイン

軽量コンパクト
深く握りやすいグリップデザイン

3 自分好みの カスタマイズ

ピクチャーコントロールでオリジナルの表現がつけれる
交換レンズでさらに可能性がひろがる

選べるキット

- ① Z 30 16-50 VR レンズキット
- ② Z 30 ダブルズームキット
- ③ Z 30 12-28 PZ VR レンズキット



詳細は
コチラ!



※犬と猫のみ有効です。
●画像のグリップおよびウィンドマフは、SmallRig トライポッドグリップ 3070 リモコン ML-L7 セット (別売) および SmallRig ウィンドマフ 3859 (別売・SmallRig 社製) です。

撮影編



動画でもっと詳しく！



Advisor

モリノネ
映像クリエイター

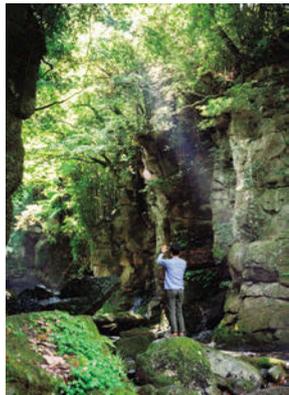
自然の風景や懐かしさを感じる景色、旅やアウトドアなど、自身のライフスタイルに根ざした映像をYouTubeやSNSで発信。



1 / まずはオートで撮ってみよう

感じたままに撮ろう

まずは、あまり構図を気にし過ぎず、どんどん撮影しましょう。ダイヤルをオートモードに合わせれば、カメラ任せできれいに撮れます。気軽にチャレンジしてみましょう。



AF-F(フルタイム AF)なら、カメラが自動で被写体にピントを合わせてくれる！

Point! —
ピントが合っているかを
確認しよう

大事なカットは、モニターでピントの確認を忘れずに。



首から下げたストラップの張りを利用してカメラを固定する方法。ストラップをピンッと張ると同時に軽く脇を締めるのがポイント。



移動するときは平行移動。腰を軽く落として、足は忍者のようにややすり足ぎみに。カメラが上下に揺れないように注意しましょう。



カメラは両手で持ち、特に右手グリップはしっかりと握る。Z 30ならグリップが深いからしっかり握れます。

2

“ブレない”が隠れたコツ

映像がブレていると意外に気になるもの。ここではなるべく見やすいスムーズな動画を撮るためのコツを紹介します。

Point! —
手ブレ補正機能を使おう

Z 30には、画面の揺れを抑えてくれる電子手ブレ補正機能が搭載されています。



メニューで簡単に設定ができる。

5

ヨリヒキで Vlogを印象的に

〈寄り〉はアップ、つまりぐっと被写体に近づいて撮ったカット。〈引き〉は被写体を遠くから撮影したカット。これらをバランスよく撮ることで、印象的なVlogに仕上がります。



（ 寄り ）

例えば揺れる葉っぱを撮ると、風の肌触りや心地よさまで捉えられ、被写体の細かな質感や表情まで伝えることができます。

（ 引き ）

寄りとは対照的な印象のカット。シーンとシーン間に置くことで、自然な場面転換の素材とすることができます。



Point! — 水平を気にしよう

カメラがきちんとフラットになっていないと映像に違和感が…。多くのカットは、カメラを構えた高さに水平で、また、左右も傾かないように撮影しましょう。

水平を合わせるには
水準器機能が便利!



寄り引きを

撮り分けるには Z 30 の

キットズームレンズが便利!



ズームレンズなら、
撮る人があまり移動しなくても
寄りと引きが撮影可能!



NIKKOR Z DX 12-28mm f/3.5-5.6 PZ VRは、 より広く撮れる超広角ズームレンズ

12mm



風景など遠近感を強調したい
シーンにぴったり!

近い距離からでも顔と背景を
ちょうどいいサイズで入れ込
めるので、自撮りにも便利!



6

音で臨場感をプラスしよう

ウィンドマフは

マストアイテム

録音の敵は風。そんな風の音を低減してくれるのがモブモフしたウィンドマフ。屋外での動画撮影を考えるならぜひそろえてほしいアイテムです。

ニコンダイレクトで販売中!

●画像のウィンドマフは、
SmallRig ウィンドマフ 3859
(別売: SmallRig 社製)です。



川のせせらぎや焚き火のはぜる音、森の葉ずれ。音は、その場の雰囲気ありのままに伝えることができるスパイス。積極的に録っていきましょう。



音声収録の設定は様々ありますが、初めのうちは初期設定で大丈夫です。



7

タイムラプス
ムービーを入れよう

料理のプロセス、光や雲の移ろいなどを短時間の動画に凝縮できるタイムラプスムービーをVlogに入れて、ドラマチックな映像にしてみましょう。



モリノネ流!

タイムラプスムービー撮影法

- 1 三脚にカメラを固定。
- 2 静止画モードに切り換え。
〈タイムラプス動画〉を選択します。
- 3 撮影間隔を5秒に設定。
- 4 撮影時間は15~30分におきましょう。



これで準備完了!あとは撮影を始めるだけです。どんなムービーになるか楽しみですね。

8

こだわるなら こちらの設定もオススメ

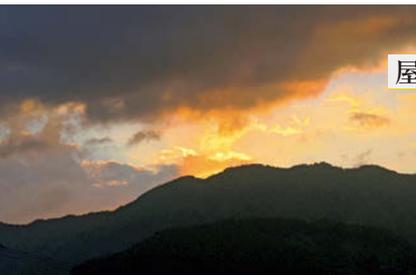
自分好みの画作りを楽しみましょう。
設定を変えるにはダイヤルをオートモードから変えること。
オススメはPモードかAモード。
ここから様々な味付けができます。



屋外の撮影なら

自然光オートで

〈ホワイトバランス〉は、光の色を調整する機能。この設定を「自然光オート」にします。するとカメラが自動で、その場所に応じて自然光を適切な色味に調整してくれます。



ピクチャーコントロールで

好みの雰囲気作りを

〈ピクチャーコントロール〉とは、映像の雰囲気を変える機能。風景などをシャープに写したいときは「スタンダード」や「風景」、花や緑をいきいきと色鮮やかに写したいときは「ビビッド」などがオススメです。好みの設定を探すのも楽しいですね。



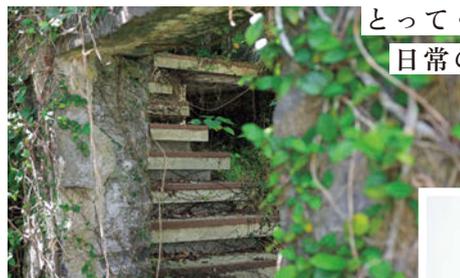
ビビッド

9

レンズを換えれば Vlogが変わる

ここで紹介する単焦点レンズは、明るく撮影でき、ボケも柔らかく、軽いのが特長です。ボケ感を活かした雰囲気のある映像が撮影したい方は、ぜひこれらのレンズも試してみてください！

『NIKKOR Z 28mm f/2.8』



とっても小型・軽量
日常のスナップに



『NIKKOR Z 40mm f/2』

柔らかなボケで
被写体の趣を際立たせる



編集 *Editing*

Advisor

JEMMA / じえま
ビデオグラファー

ワーキングホリデー中にVlogを始めたことをきっかけに動画制作に没頭。現在はフリーランスで映像制作や、専門学校・自治体等での講師活動、YouTubeチャンネル「じえますた。」にて動画に関する発信をしている。



動画でもっと詳しく！



編集は スマホで手軽に

まずは撮った動画をスマホに転送しましょう。Z 30ならSnapBridgeアプリを使い、Wi-Fi経由で転送できます。



撮った動画がバラバラにならないように、スマホのフォルダを整理しておきましょう。

お手持ちのスマホで簡単に編集。



JEMMA流

編集は簡単3ステップ

今回はCapCutというスマホアプリを使っていきます

1 素材を読み込む ▶

フォルダから使いたい素材を選択しましょう。Vlogの基本は時系列順。撮影した順に素材を選択して読み込みます。

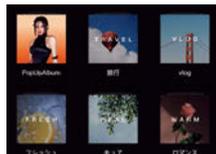


2 BGMを入れる 🎵

BGMを付けたい箇所を選択し、音楽素材を選択します。カットの切り換えとBGMのタイミングを合わせるとGOOD。

※ CapCutの音源使用は個人使用の範囲に限り許可されます。

おすすめ音楽サイト | Artist ▶ <https://artist.io/>
(有料/ロイヤリティフリー) | Audiostock ▶ <https://audiostock.jp/>



3 書き出す ◁

満足いく内容の動画に仕上がったら書き出します。解像度・フレームレートを設定します。解像度は撮影した時の設定、フレームレートは映画っぽく仕上げたいときは24pがおすすめ。これであなただけのVlogが完成です。



おすすめ
アプリはコレ！



CapCut
- Video Editor

動画編集が簡単に直感的に行える無料アプリ(アプリ内課金あり)。テキスト入れやステッカー、フィルター適用、テンプレート音楽など機能も充実している。

撮影も編集も、
誰もが最初はビギナー。
楽しみながら
思い出を形にしていこう。
きっとその手探りも、
感動のピースに
なっているはずだから。



Special Contents

様々な分野で活躍するクリエイター & Vloggerが語るZ 30の魅力やVlog、撮影Tipsを掲載。お得なキャンペーンやイベント情報もお届けします。



<https://www.nikon-image.com/sp/z30/>



ニコンホームページ www.nikon-image.com



このカタログは2023年11月現在のものです。
製品の外観、仕様および付属品などは変更になることがあります。
なお、掲載してある製品の色は印刷インキの関係上、実際と多少異なることがあります。
本カタログに記載されている製品の画像モニターの画像および表示はすべてはめ込み合成です。

株式会社 **ニコン イメージング ジャパン**

HSB4623S