

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트를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。

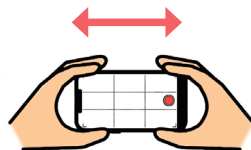
その反面、小さいので手ブレがしやすい、ズーム(拡大)に弱いというデメリット(欠点)もあります。



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、人の目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。



ファミリー陸上★チャレンジDAYSで豪華景品をGet!!

好きな時間に、好きなコースを設定してバーチャルランに参加してみよう

- ① 親子など2人1組で参加するファミリーラン
- ② 1人で参加する個人ラン

詳細はこちらから



エントリー期間: 2025年6月5日〜2025年7月25日
実施期間: 2025年8月2日〜2025年8月24日
完走特典: 東京2025世界陸上チケットなど

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!



将来、みんなが大人になるころ、オリンピックの100m決勝で日本人選手が金メダルを獲得したり、短距離を元気に全力疾走するおじいちゃんやおばあちゃんが街中にいたり、足の速さを活かして世界中で活躍する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、日本をそんな元気な国に変えていこうというプロジェクトです。みんなも一緒に盛り上げよう。