

立体感チェックリスト

あなたの写真が“安っぽく見える原因”を、5つの視点で確認するシート

写真が安っぽく見える原因は、センス不足ではなく、光の設計にあることが少なくありません。

このチェックリストでは、あなたの写真に足りないものを、感覚ではなく5つの視点で確認できます。

こんな方におすすめです

- 写真に立体感が出ない
- 綺麗には撮れるけど、どこか弱い
- 光を使っても仕上がりが毎回ブレる
- 自分の課題を整理したい
- 何から直せばいいか知りたい

この資料は「全部教える教材」ではありません。

目的は、自分の問題点に気づき、次の一手を判断しやすくすることです。

立体感チェックリスト

あてはまるものをチェックしてください

1. 光の方向は見えているか		
Q1. 光がどこから来ているか、写真を見てわかりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
Q2. 鼻や頬に、立体を感じる影がありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
Q3. 光が明るく過ぎて、顔がフラットに見えていませんか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

2. 光に“芯”があるか		
Q4. 全体が明るいだけで、メリハリがなくなっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
Q5. 柔らかい光に逃げすぎて、輪郭まで曖昧になっていませんか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
Q6. 肌は綺麗でも、顔の奥行きまで消えていませんか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

3. 背景と分離できているか		
Q7. 被写体と背景の明るさが近すぎて、埋もれていませんか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
Q8. 背景との距離が近すぎて、主役感が弱くなっていませんか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
Q9. 背景への光の回り込みで、画が薄くなっていませんか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

立体感チェックリスト

続き

4. 顔の立体が見えているか		
Q10. 目・鼻・フェイスラインに奥行きはありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
Q11. 顔の左右が同じように見えて、のっぺりしていませんか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
Q12. “綺麗”ではあるけれど、“印象”が弱くなっていませんか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

5. 写真全体に“格”があるか		
Q13. 第一印象が「明るい」だけで終わっていませんか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
Q14. 高級感・緊張感・主役感のどれかが入っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
Q15. SNSでは映えても、“作品”としては弱くありませんか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

見方のコツ

- 「いいえ」が多い項目ほど、立体感を弱くしている可能性があります。
- すべてを一気に直そうとせず、原因を1〜2個に絞って改善した方が変化が出やすいです。

結果の見方と次の一手

「いいえ」が0~3個の方

立体感の土台はあります。大きく崩れてはいません。次に必要なのは、安定して再現できるようにすることです。

「いいえ」が4~7個の方

平たく見える原因が、いくつか混ざっています。光の方向、影の深さ、背景との距離感を整理するだけで、かなり変わる可能性があります。

「いいえ」が8個以上の方

写真が“明るいだけ”になっている可能性があります。感覚で直そうとすると遠回りになりやすいので、光の設計そのものを見直した方が早いです。

まず直すなら、ここを見てください

- **光が明るくすぎる** 顔が平たく見えやすくなります。→光の角度を変えるだけでも変わります。
- **柔らかすぎて芯がない** 優しいけれど、弱い写真になりやすいです。→光源との距離や角度を見直してみてください。
- **背景と分離できていない** 主役感が出ません。→被写体と背景の距離を意識してください。
- **全体が薄い** 影を怖がりすぎている可能性があります。→“影を消す”ではなく、“影を設計する”意識が必要です。

迷った方へ

このチェックで大まかな傾向は分かりますが、実際には光位・光量比・背景距離・回り込みなど、複数の原因が重なっていることが多いです。

もっと正確に自分の課題を知りたい方は、LINEで問い合わせしてください。

作品を見ながら、今の課題と最短ルートを整理します。

体系でしっかり学びたい方 → ライティングコース

最短で自分の課題を改善したい方 → 個人レッスン

まず弱点を整理したい方 → 作品×光の診断 (90分)

原因が分かれば、写真は変わります。