

玄光社 MOOK

GIRLISH★PORTRAIT

鱼住诚一的

# 美少女人像摄影

全流程大揭秘



M  
O  
D  
E  
L



CAMERAMAN

[日] 鱼住诚一 著 张曼 译

1 位  
日本时尚摄影  
领域知名的摄影师

+

12 位活跃于日本  
时尚圈的美女  
模特



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

玄光社 MOOK

GIRLISH\*PORTRAIT

鱼住诚一的

# 美少女人像摄影

全流程大揭秘

[日] 鱼住诚一 著 张曼 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

鱼住诚一的美少女人像摄影全流程大揭秘 / (日) 鱼住诚一著 ; 张曼译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 7

ISBN 978-7-115-48135-1

I. ①鱼… II. ①鱼… ②张… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第057404号

## 版权声明

UOZUMI SEIICHI NO GIRLISH PORTRAIT SATSUEIKOZA by Seiichi Uozumi

Copyright © Seiichi Uozumi, 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by GENKOSHA.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with GENKOSHA, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

- 
- ◆ 著 [日] 鱼住诚一
  - 译 张 曼
  - 责任编辑 张 贞
  - 责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京富诚彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 7 2018 年 7 月第 1 版  
字数: 153 千字 2018 年 7 月北京第 1 次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2017-1494 号

---

定价: 55.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

# 目录 CONTENTS



4

## #1 在街头拍摄

模特:高原爱



12

## #2 与背景的协调

模特:久慈晓子



20

## #3 成熟少女风

模特:野泽和香



29

## #4 沟通

模特:Julia



36

## #5 摆姿势

模特:尾形沙耶香



46

## #6 山与河边

模特:夏美



56

## #7 冬场景1

模特:松元绘里花



65

## #8 冬场景2

模特:小山莉奈



72

## #9 早春

模特:高桥绘美



80

## #10 室内

模特:大平有沙



88

## #11 春、夏

模特:樋口柚子



96

## #12 光的控制

模特:久松郁实

108

## 女孩子们熟悉的流行用语解说

主编:米丸友子(造型师)

玄光社 MOOK

GIRLISH★PORTRAIT

鱼住诚一的

# 美少女人像摄影

全流程大揭秘

[日] 鱼住诚一 著 张曼 译

人民邮电出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 内容提要

---

本书甄选了多个在不同场景、季节的美少女拍摄实例，详细介绍了美女人像摄影需要掌握的曝光设定、白平衡调整、自然光使用、闪光灯使用、摆姿、取景等摄影基础知识。书中甄选数百张模特的示范作品，对不同场景中的人像拍摄技巧进行了全图解讲解，帮助读者更好地掌握人像摄影的基本要领并逐渐引导读者提高摄影技艺。

本书每个案例都详细介绍了拍摄前的相机参数设置和拍摄时的注意事项，使读者很快就能投入拍摄场景。如果是有过拍摄人像经验的读者，则更能体会当中所描述的情况，进而了解书中的情境。

本书适合人像摄影初学者阅读，对于有一定经验的中级人像摄影爱好者及发烧友也有一定的参考价值。

# 目录 CONTENTS



4

## #1 在街头拍摄

模特:高原爱



12

## #2 与背景的协调

模特:久慈晓子



20

## #3 成熟少女风

模特:野泽和香



29

## #4 沟通

模特:Julia



36

## #5 摆姿势

模特:尾形沙耶香



46

## #6 山与河边

模特:夏美



56

## #7 冬场景1

模特:松元绘里花



65

## #8 冬场景2

模特:小山莉奈



72

## #9 早春

模特:高桥绘美



80

## #10 室内

模特:大平有沙



88

## #11 春、夏

模特:樋口柚子



96

## #12 光的控制

模特:久松郁实

108

## 女孩子们熟悉的流行用语解说

主编:米丸友子(造型师)





#1

照片+文字:鱼住诚一  
模特:高原爱  
发型&化妆:MAKI(P-cott)  
造型师:米丸友子

在街头拍摄





## 拍摄出“少女风”的人像作品是我们的目标

拍摄方式一般有两种，一种是摄影师选定模特后，将镜头贴近她，随时抓取模特表情，并跟随其拍摄；另一种是将模特的形象完全融入摄影师所构造的世界，模特根据摄影师的要求展现各种动作。除此之外，还有一种介于这两者之间的方法，即不仅应当从摄影师的角度考虑构图，还要配合镜头中模特的动作变化。

本书建议摄影师通过和模特共同工作，创造出优秀的作品。而作为摄影师的我与作为拍摄对象的模特，此次尝试将围绕一个表示拍摄风格的关键词合作，该风格关键词定为“少女风”。

“少女风”是“女孩子般的”“像少女一样的”的意思。但是，这并不意味着模特必须是少女，也可以解释为被拍摄的女性模特的装扮具有令人难忘的“女孩子的样子”。

摄影师与模特进行沟通，通过共同工作创造出作品……但是，这对于零基础的摄影师来讲是有难度的。况且，要想使模特的意见与摄影师一致，必须具备相应的沟通能力。因而基于当前流行的热点，将模特的装扮作为共同工作的中心，那么即使摄影师欠缺沟通能力，也应该可以达成成功拍摄的目标。毕竟大多数女性对于流行的事物是充满兴趣的，模特更是如此。



## 尝试从“少女风”的视角审视人像

本书中采用的方法是每章邀请不同的模特，由这些模特、造型师以及笔者共同讨论、分享各自眼中的“少女风”形象，并将其充分运用到服装搭配与拍摄当中。

虽然这么说，但是我们拍摄的毕竟不是流行照片，主角也并不是服装，始终还是要以模特为主，重点放在通过服装搭配来展现出模特的魅力。

在人像摄影中，一些对流行比较生疏的男摄影师对服装的要求比较容易单一化，大多是制服、白色或者是纯色的连衣裙等。但是，如果完全交由模特准备服装，可能不到拍摄当日都不知道她们的装扮，而且在外景拍摄中也常常会出现模特的装扮与拍摄的场地不协调的情况。

站在业余摄影师的角度看，关于模特穿什么样的服装，穿上后会是什么样的形象，以及该同模特一起制订什么样的拍摄计划，对于提高人像摄影的表现活力意义重大。

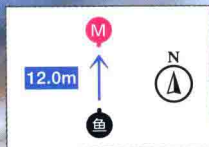
在人像摄影中，对于不擅长与模特沟通的人也好，还是想要拓宽人像摄影更多风格的人也罢，“少女风”人像应该会给予他们更多的启示。于是，从该视角重新审视“人像摄影”，就会觉得又产生一个与之前不一样的“技巧”。本书将针对该“技巧”，即“少女风”人像拍摄作进一步的说明。

## 拍摄要点

大面积嫩白的后背，伸展修长的双腿，彰显少女形象的纯黄色挎包……令少女风的氛围中隐约透露出一股成熟的气质。为了拍出这样的全身像，摄影师应当在公园的步行道，即慢跑路线中探寻遮阴的场地，利用与明亮背景之间的对比度展现模特。加上200mm焦距的景深压缩与虚化效果，再现夏日的氛围。

[ 拍摄参数 ]  
佳能EOS-1DX  
SP AF 70-200mm f/2.8  
Di LD[F]MACRO  
焦距:200mm  
f/2.8 1/200s ISO 200  
评价测光 WB:AUTO RAW

- 日期：2014.5.29
- 时间：10:43
- 天气：晴朗伴有多云
- 太阳的位置：几乎正上方，但是背阴
- 摄影距离：12m
- 反光板：无
- 角度：稍微仰角的感觉







在街头拍

### 拍摄要点

正因为男孩子气的造型，所以才更要注重拍摄少女风的气氛。本次重点关注色彩，那么究竟哪里的色彩是足够的呢？摄影师有意无意地选取了公园墙壁上彩色粉笔格调的涂鸦背景。虽然是太阳当空照这样的拍摄条件，但由于抓拍的时候突然出现了一片薄云，所以在顺光条件下，借助了透过云层的柔和的光线拍摄了这张照片。

【拍摄参数】

佳能EOS-1DX

腾龙SP AF 28-75mm f/2.8

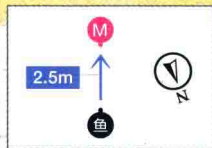
XR Di LD Aspherical [IF] MACRO

焦距:44mm

f/5.6 1/250s ISO 200

评价测光 WB:AUTO RAW

- 日期：2014.5.29
- 时间：9:47
- 天气：晴朗伴有多云
- 太阳的位置：基本正上方，但是有薄薄的云
- 摄影距离：2.5m
- 反光板：无
- 角度：几乎与眼睛持平



## 即使处于同样的背阴条件， 顺光和逆光下的背景形象也大相径庭



模特位于背阴处，需要格外注意拍摄时背景的光线状态

即使在同一场地拍摄，如果仔细观察，阳光可以赋予人像作品更多的变化。尤其是夏天的时候，由于室外炎热，移动的过程中往往会消耗很多体力，应当尽可能地缩短移动时间，建议在短时间内完成拍摄。

即使将模特置身于背阴的地方，摄影师和模特之间的位置是“顺光”的方向，或者“逆光”的方向，随着背景发生巨大的变化，得到的照片效果也会有所不同。夸张地讲，甚至可以呈现出截然不同的意境。在积极乐观、甜美、成熟中彰显少女感。搭配这样的形象和服装的色彩，即使在相同的背阴环境下选择背景，也应当控制所呈现的意境。读懂阳光，尝试在同一场地从不同方向进行拍摄，这是首要课程。

再者，平时就应当探寻外景进行踩点，储备自己特有的拍摄场地和阳光比较好的拍摄时段。随着季节或时间的变化，如果提前掌握变化莫测的光照条件，那么即使在同一场所，也可以拍摄出不同的变化，这样就可以从“如果不是出发到较远的地方，就拍摄不出不同的画面”的观念中解放出来了。



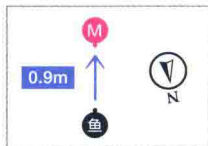
### 拍摄要点

如果选择了正午的室外作为拍摄场地，提前在背阴的地方多做一些尝试比较好。在晴天拍摄时，阳光过于刺眼，以至于很多时候模特的眼睛睁不开，此时应当将模特的脸置于背阴处，在顺光条件下进行拍摄。对于充分地呈现色彩，这无疑是最优选择。

#### 【拍摄参数】

佳能EOS-1DX 腾龙SP AF 28-75mm  
f/2.8 XR Di LD Aspherical [IF] MACRO  
焦距:75mm  
f/2.8 1/250s ISO 200  
评价测光 WB;AUTO RAW

- 日期：2014.5.29
- 时间：9:54
- 天气：晴朗伴有多云
- 太阳的位置：几乎正上方，但是背阴（树荫）
- 摄影距离：0.9m
- 反光板：无
- 角度：稍微斜着俯瞰





逆光(背阴)



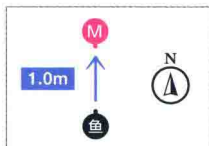
### 拍摄要点

将模特置于背阴处,利用与背景之间的亮度差,在逆光条件下拍摄。光圈优先(AE)模式下,因为模特会不小心变成“剪影”,所以增加曝光补偿就变得尤为必要。在模特的背后,光线从四周汇聚,会变成柔和的色调。

#### [拍摄参数]

佳能EOS-1DX 腾龙SP AF 28-75mm  
f/2.8 XR Di LD Aspherical [IF] MACRO  
焦距:75mm  
f/2.8 1/250s ISO 200  
评价测光 WB:AUTO RAW

- 日期:2014.5.29
- 时间:9:57
- 天气:晴朗伴有多云
- 太阳的位置:基本正上方,但是背阴(树荫)
- 摄影距离:1.0m
- 反光板:无
- 角度:与眼睛持平



Check it out!

鱼住诚一



今天相机包的内容



外景拍摄的时候,应当尽可能少带器材。所以,鱼住只带了一个背包到现场。因为想要轻装上阵,所以备用镜头也只有两三支,其他还包括相机、外接式闪光灯、白色反光板等。如果摄影师的行李少,还可以帮助模特携带行李——这也可以变成一个与模特沟通的机会。



↑从右到左,装有腾龙SP AF 28-75mm f/2.8 XR Di LD Aspherical [IF] MACRO镜头的佳能EOS-1DX、SP AF 70-200mm f/2.8 Di LD [IF] MACRO镜头、反光板。



### 拍摄要点

晴朗夏日的正午，模特的正上方往往会有太阳当空照，在这样的拍摄条件下，如果有助理的话可以让他帮忙把反光板放在最高处，使模特处于背阴环境。这样可以创造出拍摄人像最合适的光线。

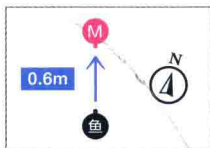
### 拍摄要点

光线条件不太好的时候，可以调整模特的方向，这也是一个技巧。将自动对焦模式调为人工智能自动对焦，设定连拍模式，要求模特不停地转圈，轻轻地跳跃，一起小跑大约5米，这样可以拍摄出各种各样的变化。

#### [拍摄参数]

佳能EOS-1DX  
腾龙SP AF 28-75mm f/2.8 XR Di LD  
Aspherical [IF] MACRO  
焦距:75mm  
f/4 1/200s ISO 200  
评价测光 WB:AUTO RAW

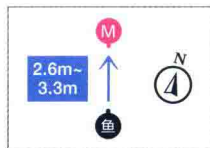
- 日期：2014.5.29
- 时间：11:26
- 天气：晴朗伴有多云
- 太阳的位置：几乎正上方，但是利用反光板
- 反光板（模特头顶）
- 摄影距离：0.6m
- 角度：与眼睛持平



#### [拍摄参数]

佳能EOS-1DX  
腾龙SP AF 28-75mm f/2.8 XR Di LD  
Aspherical [IF] MACRO  
焦距:70-75mm  
f/2.8 1/500s ISO 200  
评价测光 WB:AUTO RAW

- 日期：2014.5.29
- 时间：11:24
- 天气：晴朗伴有多云
- 太阳的位置：几乎正上方，但是背阴（树荫）
- 摄影距离：2.6m~3.3m
- 反光板：无
- 角度：稍微仰角



### 模特简介



### 高原爱

Ai Takahara

1990年1月5日生于大阪府，是就读于关西大学化学生命工学部的业余模特。2012年来到东京，正式开始从事模特工作。2014年当选 Triumph 形象女生。大大的眼睛和开朗的个性令其极具魅力，活跃于杂志、活动秀场、广告。

爱 因为从事模特的工作，当然对于流行充满兴趣，也有所研究。看杂志的时候，如果有喜欢的衣服就会径直去买。我对流行比较敏感，并不只是一味地追求流行，也会花心思，避免与自身气质相符的质朴形象被改变。与装饰有花朵图案、蕾丝那样的衣服相比，我更喜欢简单一点的衣服，我觉得这才符合我的气质。

说到“少女风”，我觉得我的形象中有一些孩子气。虽说是简洁清爽的衣服，但是总感觉某个地方显得天真无邪，这难道不是融入了孩子气要素的少女风格吗？比

如，即使我选择穿连衣裙，与高跟鞋或浅口皮鞋相比，我会搭配运动鞋来有意识地尝试改变风格，又或者会尝试把肚脐露出来，我觉得这就变成了那种休闲的服装风格。但是，我并没有忘记女孩子的样子，而是融入一点玩心那样的形象。

这次的服装有三种样式，和鱼住先生以及造型师米丸小姐一起看杂志和各种服装的照片，然后确定了符合我高原爱气质的服装。



爱 因为像连衣裙这样的衣服是可以感觉到女人味的，那么如果有与其相对应的男孩子气的元素不是也挺好吗？但是，并不是长裤，而是搭配短裤让人看到皮肤，我觉得这样可以透露出一点女孩子气，于是选择了短裤。腰间围着的红色格子衬衫是一个亮点。

造型师·米丸 贴合女性身型的T恤，加上男孩子气的牛仔短裤，腰间围着可以突出重点的衬衫。便帽\*加上流行的New Balance球鞋，这是一套呈现出少女风的服装搭配。



爱 后背大大敞开后是鱼住先生的命令。但是，说起后背敞开的衣服，因为平时没有穿的机会，所以这次可以穿真是太好了。如果只是这样穿的话会给人成熟的印象，于是后面搭配了丝带，黄色的包包和鞋子也很可爱，这就变成了“少女风”的感觉。

造型师·米丸 虽然是后背大大敞开偏成熟的裙子，但是搭配了丝带，因此就不会显得过于老成，反而会增加更多的可爱元素。凉鞋和包包的颜色都是有夏日风情的柠檬黄，这是具有女人味的可爱少女风格。



爱 今天虽然很热，但因为面料柔和的米色裙子是亚麻材质，清凉透气，所以好像就不那么热了。由于第一套衣服和第二套衣服可以让人感受到浓浓的“少女风”，因此第三套衣服就选择偏成熟一些的。但是，为了不显得过于成熟，大家一起决定了穿有女人味并且典雅大方的米色裙子。

造型师·米丸 人造纤维的面料，轻柔地随风飘动的米色裙子。腰间也扎了稍微紧一点的绳结，类似于蓬腰女衬衫\*。仅仅是系成蓬松的样子，就增添了少女的可爱感，并搭配了白色漆皮的懒人鞋。





GIRLISH PORTRAIT

#2

照片+文字:鱼住诚一  
模特:久慈晓子  
发型&化妆:菊池kazumi(P-cott)  
造型:米丸友子

与背景的协调

GIRLISH PORTRAIT



## 在街头拍摄时应当关注模特与背景（借景）的协调

大海、河流、田园、树荫、草原、花圃……在这些风景中拍摄人像，时而娇艳抒情，时而生机勃勃。与之相比，在街头拍摄的时候，不想放进背景的事物（破坏作品形象的事物或文字、使背景杂乱恼人的事物等）随处可见，对于构图会造成一些限制。

不过仍然存在使人感觉温暖的、自然界中没有的颜色或物品，与自然背景相比，利用这些景物可以拍摄不同风格的人像。

读者可以参考本次在街头进行拍摄时“借景”街道上的“人造颜色”或“人造景物”的人像拍摄实例。

尽管如此，本书终究是以“少女风”人像为主，应当充分利用模特们想穿的衣服的风格或颜色，探寻可以使其协调的“借景”。

右上方所示的照片中，选用非彩色的台阶，稍微地从仰角拍摄，表现了类似于森女风的宽松舒适的A形线条\*（从胸口到裙摆呈“A”字形展开的连衣裙的形状）。

而且，在第16~17页中，裙子和楔形鞋底\*凉鞋的颜色“借景”了与其同色系的风景，在第18页中也“借景”了与其色彩平衡的广告牌。

摄影师并不只是随便在街头选取注意到的事物作为背景进行拍摄的，而是要关注到景物与模特之间的协调。尝试用心进行这样的拍摄吧！

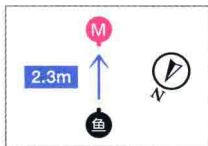


### 拍摄要点

选用通往开店前的商店的台阶而拍摄的全身像。当日天气多云，ISO感光度设定为400，没有使用反光板进行拍摄。为了呈现森女风的长款连衣裙\*的A线条，稍微从下方的角度进行拍摄。此外，为了可以看到脚部，要求模特稍微抬起连衣裙的裙摆。

[拍摄参数]  
佳能EOS-1DX  
腾龙SP AF 28-75mm f/2.8  
XR Di LD Aspherical [IF] MACRO  
焦距:47mm  
f/4 1/125s ISO 400  
评价测光 WB; AUTO RAW

- 日期: 2014.6.18
- 时间: 9:15
- 天气: 多云
- 摄影距离: 2.3m
- 反光板: 无
- 角度: 稍微仰角



服装赞助: NATURAL BEAUTY BASIC