

# 月、富士山、鳥

～双眼鏡とカメラ

のススメ～



NPO法人いきいきネット

役員 小平 慶一



# 月の魅力







2000mm超望遠攝影





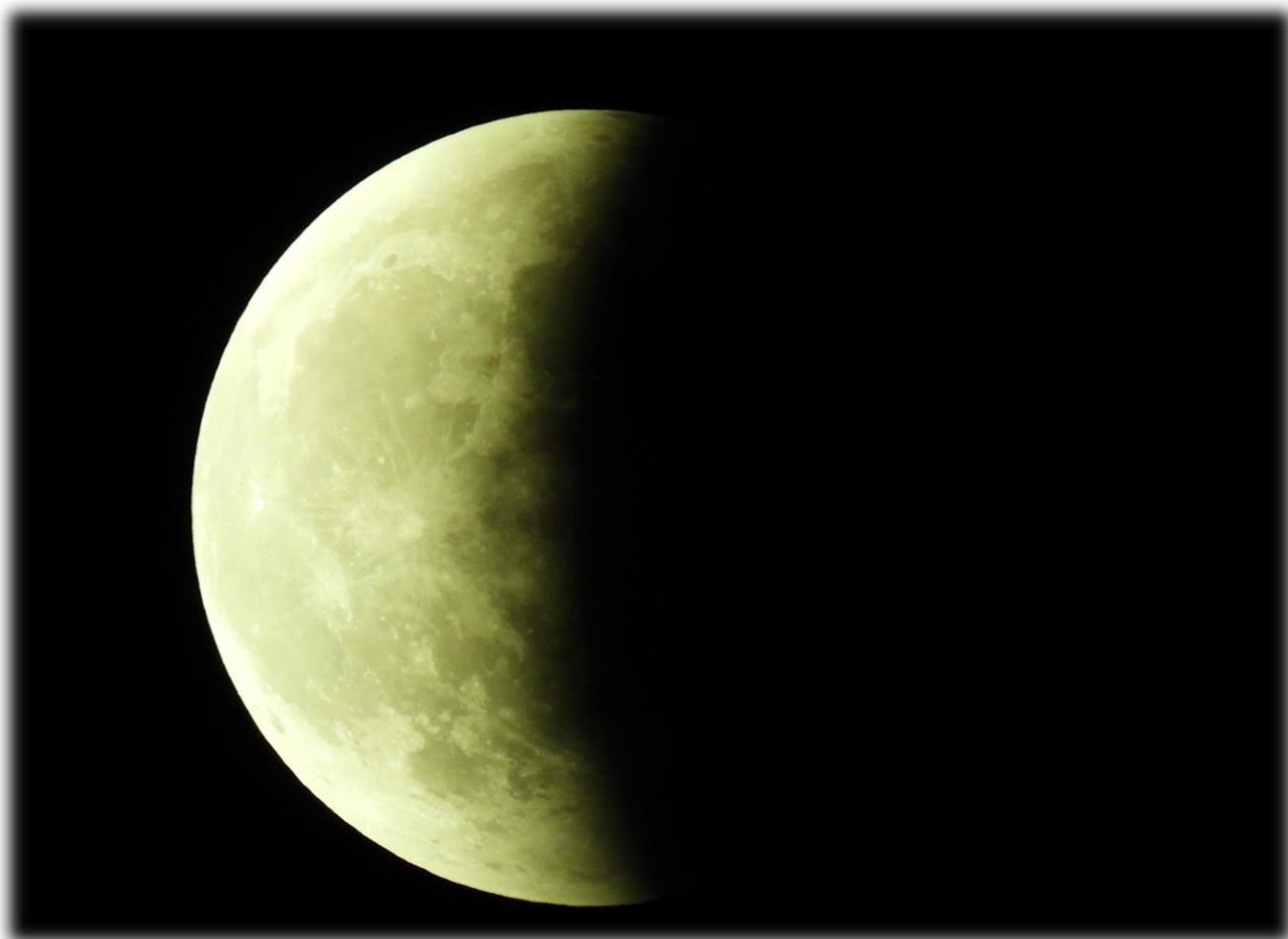
2022年11月 月食の始まり

# 皆既月食と 天王星食



天王星





月食の終わり



2021年5月 部分月食

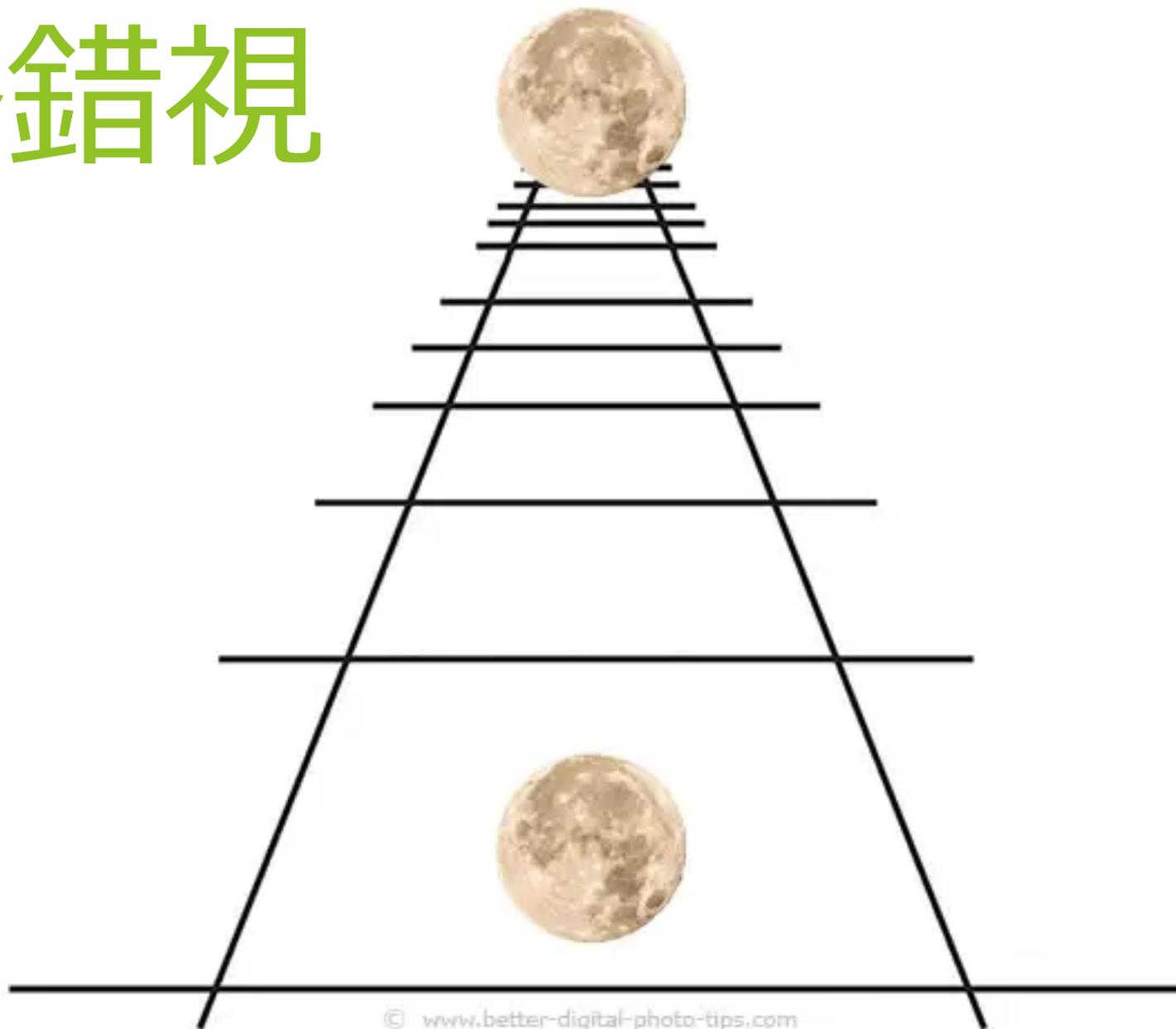
地平線の月は  
なぜ大きいのか？





どちらの車が  
大きいですか？

# 線路錯視





# 富士山を楽しもう

## 稲村ヶ崎から

# 流山から三郷中央駅 方面に見えた富士山





# 松戸市某所より





海ほたるより



# 新倉山浅間公園 忠霊塔 (ネット画像)





# 新倉山浅間公園

# 同時刻に撮影



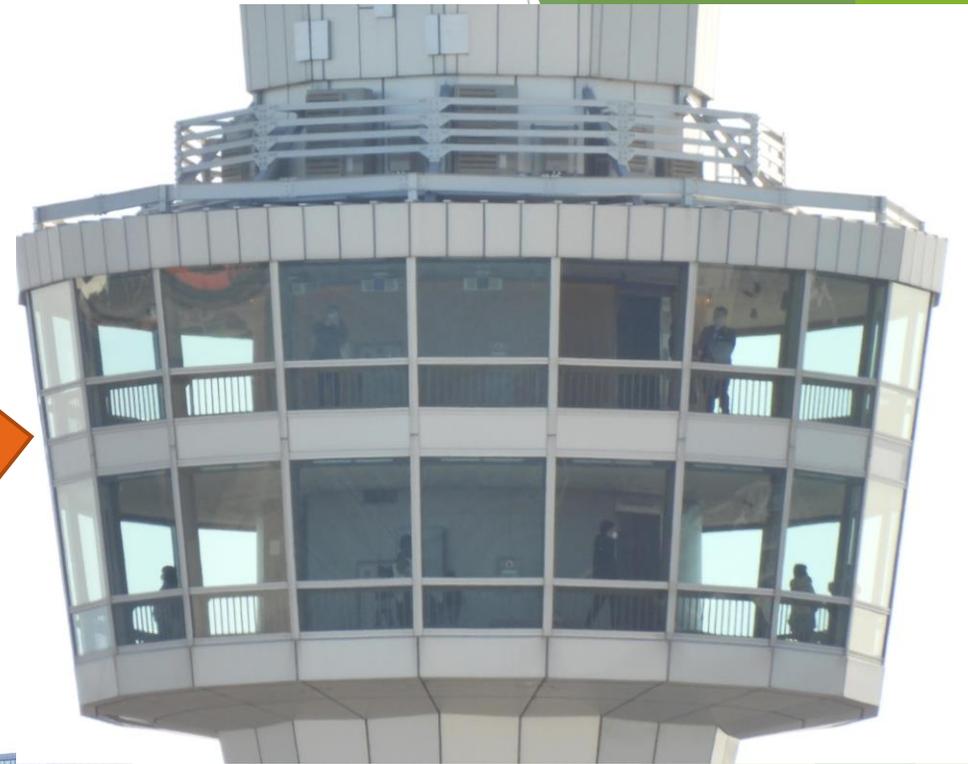
露出を変えると...

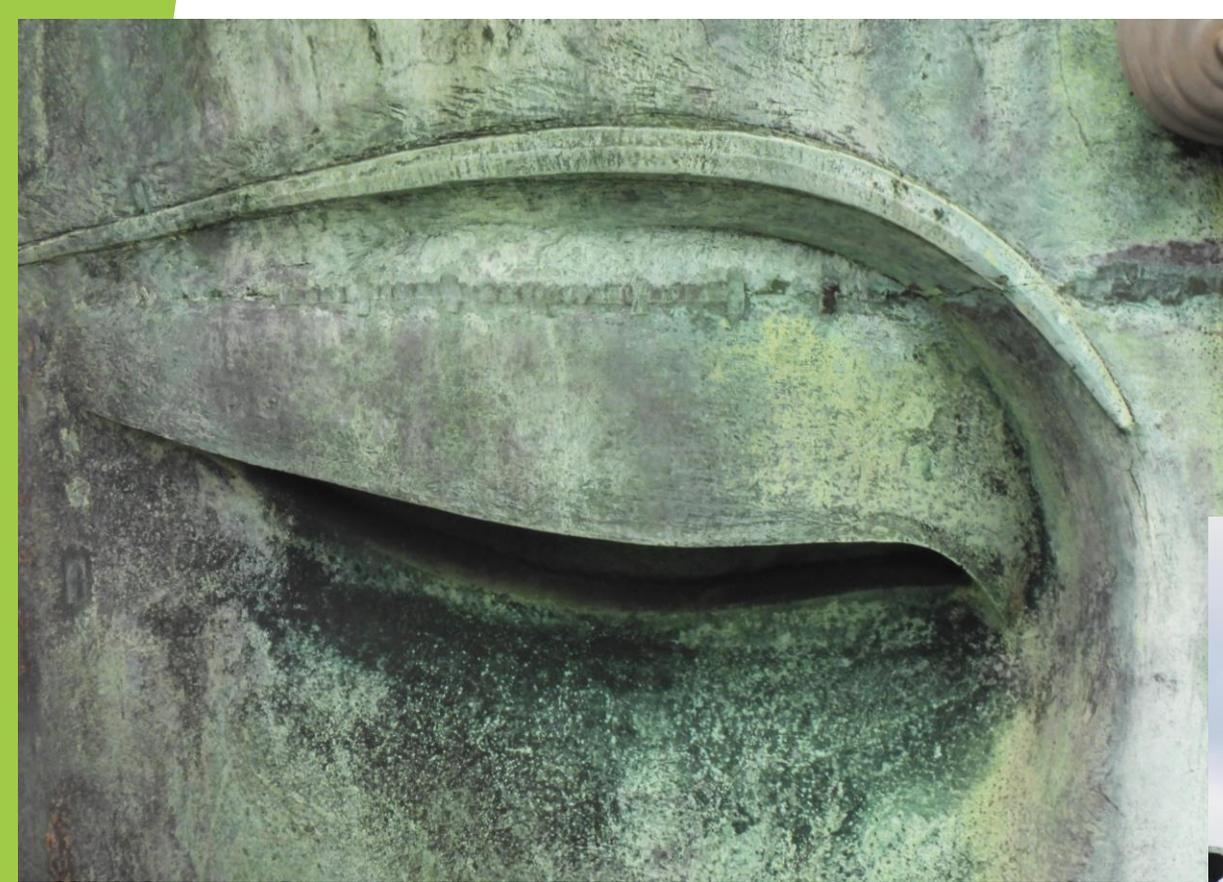




東口本宮富士浅間神社より

# 超望遠の世界





# 鋸山から東京湾観音を臨む



※3000mm相当で撮影

# 大田区東京港野鳥公園にて

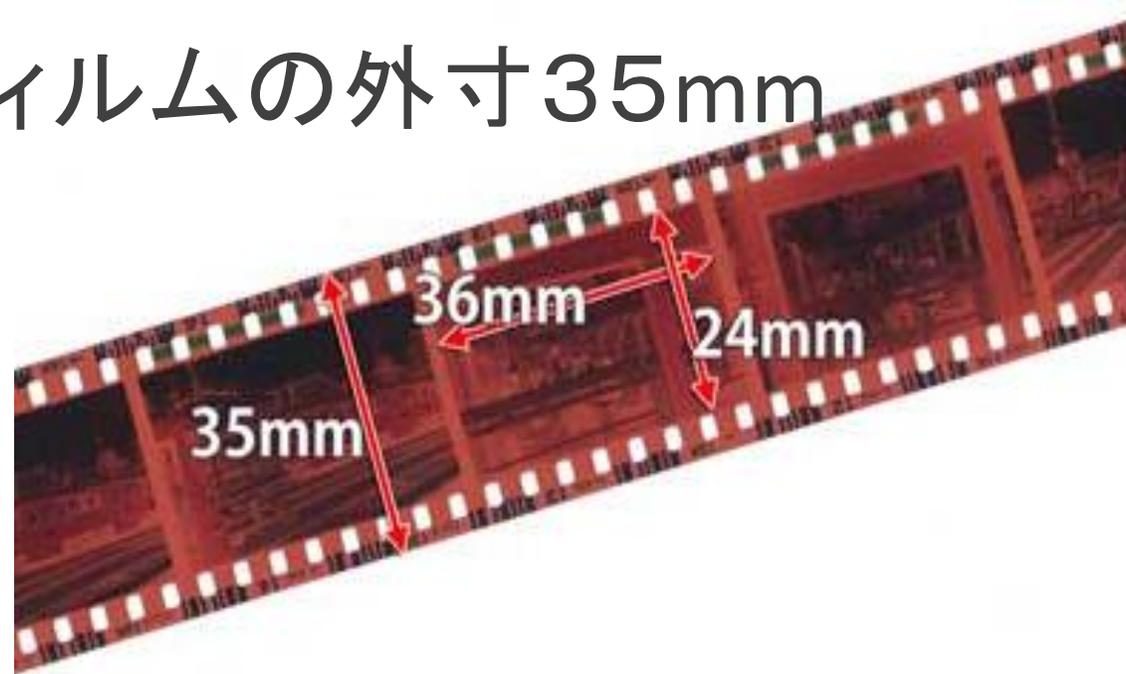


# 三郷第二大場川にて



ネガフィルムの外寸35mm

# 35mm版 カメラ換算とは



レンズの焦点距離を表す『mm数表示』がカメラの受光素子サイズによってまちまちであるため、一眼レフレンズの焦点距離に置き換えると、広角、望遠の性能(画角や倍率)がわかりやすくなる

# 35mm版ではないコンパクトカメラ



このカメラの  
4.5-54mm は  
35mm版換算では  
25mm～300mm

※キャノンメーカー  
サイトより

# 35mm版カメラ(フルサイズ一眼レフ)



# 35mm版カメラ換算焦点距離



- 20mm 画角 94度 超広角
- 24mm 画角 84度 広角(一部のスマホ)
- 28mm 画角 75度 広角(一部のスマホ)
- 50mm 画角 47度 標準 肉眼に近い 1倍
- 100mm 対肉眼 2倍望遠鏡相当
- 500mm // 10倍 // 超望遠
- 2000mm // 40倍 // 超望遠



# 広角・望遠レンズの特徴と用途

## ・広角レンズ

ピントの合う範囲が広い 被写界深度が深い  
手振れしにくい 遠近感が強調される  
風景写真、集合写真(人物+風景)、スナップ写真  
狭い部屋での撮影等、カメラ初心者でも扱いやすい

## ・望遠レンズ

ピントが合う範囲が狭い 被写界深度が浅い  
手振れしやすい 遠近感が無くなる  
遠方対象物の撮影、人物ポートレート(背景をぼかす)  
カメラ熟練者向き、三脚が必要となる場合が多い

# カメラ選びの重要なポイント

## ▶これだけは欲しい

### ①ファインダー

⇒老眼、近視でも撮影範囲の確認が容易  
高齢のかたはファインダーは必須です

### ②スマホ連携できる機種

⇒Bluetooth、Wi-Fi機能で撮影した画像を  
スマホと連携させ、SNSやLINEで活用

### ③高倍率ズーム機能

⇒スマホでは得られないのが超望遠機能

# 24mmレンズ相当 (スマホ画角)



# 50mmレンズ相当



1000mm



2000mm



24mmレンズ相当  
(スマホ画角)



2000mmレンズ相当

A close-up photograph of a pair of black Nikon Monarch binoculars. The binoculars are positioned diagonally across the frame. The Nikon logo is visible on the side of the barrel, and the word 'MONARCH' is printed on the top. The background is a white and green abstract geometric pattern.

双眼鏡を  
チョイスする

# 双眼鏡選びの重要なポイント

- ▶ 適正倍率は 7倍～10倍  
⇒ 高倍率（15倍以上）やズームはNG
- ▶ 口径は 30mmまたは40mmクラス
- ▶ アイレリーフは15mm以上
- ▶ ダハプリズム型で防水型を推奨
- ▶ 有名メーカー 3～5万円程度のものを推奨

# 双眼鏡のスペック

- ▶倍率 7～10倍が最適倍率
- ▶口径 30～40mm
- ▶ひとみ径 口径÷倍率 3mm以上のもの
- ▶明るさ (ひとみ径) の二乗 = 9以上推奨
- ▶実視界
- ▶見かけ視界 実視界×倍率 65°以上は広角
- ▶アイレリーフ 眼鏡使用は1.5mm以上推奨

# 鳥見や星見に最適な双眼鏡

▶ 8倍×20mmクラス

⇒明るい日中使用向き 薄暮時は不向き

▶ 8倍×30mmクラス

⇒軽くて扱いやすい 初心者に推奨

▶ 8倍×40mmクラス

⇒最も明るい 鳥見、星見に最適

▶ 10倍×40mmクラス

⇒双眼鏡の扱いに慣れている人向き



**8倍双眼鏡＋スマホ**

# スマホのみでズーム撮影

約300m先



# 8倍双眼鏡＋スマホで撮影



鳥を探しに出かけよう



鳥の宝石

鴉

何と読みますか？

鴉

牙＝ガー  
ガーガー鳴く鳥

鳥

鳥は象形文字  
眼が黒くて眼が無い  
鳥のように見えたから

# コウノトリ

渡良瀬遊水地



# タシギ

手賀沼



# 印西市『白鳥の郷』





# 印西市発作付近 コブハクチョウ



ホバリングを始める カワセミ  
手賀沼



獲物を捕らえた トビ

利根川付近





# カイツブリ

松戸21世紀の森の広場

# カンムリカイツブリ

印旛沼





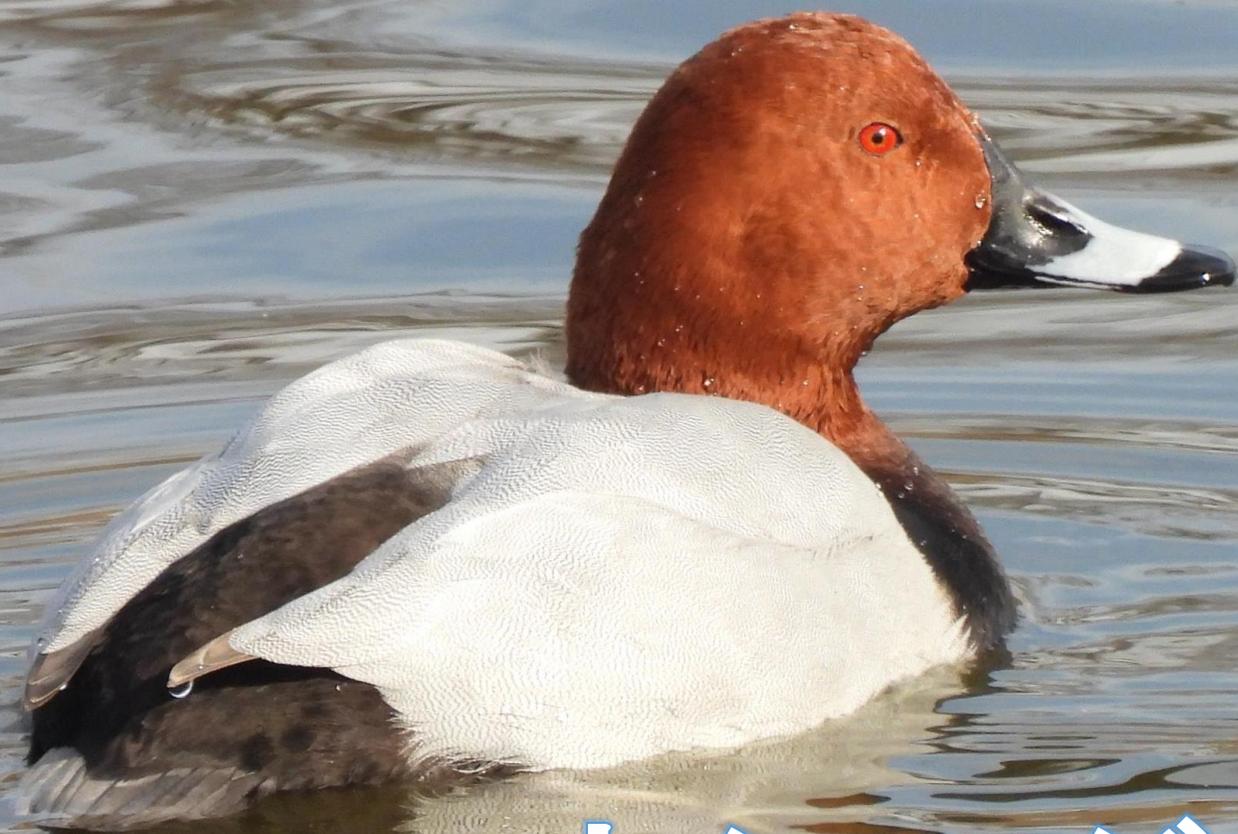
# コガモ オス

第二大場川 みさと団地付近

# ハシビロガモ オス

第二大場川 みさと団地付近





ホシハジロ オス

瑞沼市民センター脇遊水地



# キンクロハジロ オス

瑞沼市民センター脇遊水地



江戸川土手三郷駅付近にて

2023年3月

ヨミミズク



# 印旛沼にて



# リュウキュウヨシゴイ (ネット画像)



# チュウヨシキリ





# 印西市吉高の大桜



# 御衣黄 (ギョイコウ)

三郷市早稲田  
丹後保育所付近

# ひとの眼は素晴らしい

- ▶ 肉眼は180°の超広角レンズであり、時に望遠レンズにもなる
- ▶ 素晴らしい光景を写真に収めてもその時の感動を記録し伝えるのは難しい
- ▶ 写真に残すだけでなく、その場の感動を瞳に焼き付けることはとても大切なこと

# 身近な事象に関心を

## ▶ 月、星

夕方の三日月と宵の明星の感動的なコラボ  
東の地平線から昇る大きな満月は感動的

## ▶ 富士山

橋、土手、屋上駐車場も富士山の観望スポット  
朝日の輝き、夕焼けに赤く染まるシルエットに注目

## ▶ 水鳥、野鳥

市内の小さな川や用水に美しい水鳥が生息  
田畑や街中にも多種多様の鳥が飛来

# 「ありがとう！」

## の反対語は？



ありがとう  
ごぞいます

© dak

# 「当たり前」

素晴らしい風景との出会いは  
『一期一会』

双眼鏡とカメラを携えて  
新たな発見をしてみませんか？



長時間 ご清聴  
ありがとうございました



NPO法人いきいきネット  
役員 小平 慶一