

はじめに

- 設定課題をしっかりと読みましょう
- 撮影に必要な準備品目を用意しましょう
- 制限時間を守りましょう
- 実技コンテストのため、撮影前にしっかりと「練習」「予行演習」を行ってから撮影に臨みましょう

撮影時の環境設定

スマートフォンを横向きで三脚に固定し、選手・高齢者役・撮影管理の3人で撮影します。実技7分と感想3分は、途中で録画を止めず、編集せずに1本の動画として撮影してください。

- **使用機材:** カメラはスマートフォンを使用してください。
- **画質推奨設定:** 1080p / 30fps / mp4。収録残時間が10分以上動画を保存できる空き容量を確認してください。



カメラの固定: 必ず三脚に立てて使用してください。手持ち撮影は禁止です（三脚は各自ご用意ください）。大型三脚、卓上三脚等種類は問いませんが、スマートフォンのレンズを、演技者の目線より約10cm高い位置から撮影できる高さを担保してください。

- **撮影体制:** 必ず3人（選手、高齢者役、撮影管理）で行ってください。高齢者役は可能な限り指導教諭や講師の方が演じてください
- **編集禁止:** コンテストのため、映像の編集は禁止です。
- **バッテリー:** カメラのバッテリーが**50%以上**あることを確認してください。
- **騒音対策:** 静かな環境を用意してください（演技者の会話が聞こえない場合は審査対象外となります）。
 - 対策: 扉に撮影中の貼り紙をする・電話を切る・チャイムが鳴らないようにする
- **ノーカット撮影:** 実技（7分）から感想（3分）まで、途中で録画を止めず、一連の流れで撮影を行ってください。

撮影構図マニュアル

■ 必須チェックポイント

- ・演技をしている両名の表情が見える位置
- ・レンズを演技者の目線より約10cm高くする
- ・静かな環境（2人の会話が明瞭に録音できる場所）
- ・画面が水平になっていること
- ・撮影範囲：演技者2名の表情と手元が見えるように



【卓上三脚を使用する場合の注意点】

卓上三脚は、必ず「準備品テーブル」とは**別の台座**に掛けてください。

演技用のテーブルに乗せると、構図が狭まり、また画面が揺れてしまいます。演技用テーブルとは別の安定した台に置き、レンズの高さを調整し、演技者を写してください。



- 演技者よりも若干高い位置から撮影していること。
- カメラが固定されて、その画角内で演技していること。
- 演技者の表情が画面中央に入っていて、かつ不必要に広くならないこと。
- 画面が水平になっていること。

撮影例1（食事）



撮影例2（排泄）

- 演技者よりも若干高い位置から撮影していること。
- 演技者とカメラの間に、邪魔な被写体が入っていないこと。
- テーブルの上には、演技上必要な小道具以外は配置しないこと。
- 2人の会話が明瞭に録音できる場所で撮影すること。
- 演技者が画面中央に入っていること。
- 特に意識的にケアしている部分が中央に映るよう、事前にカメラ位置を含めてリハーサルを行うこと。

■ 三脚の使い方



①ネジ類は締める

特にスマートフォンの下側は固定してください。

②スマートフォンは横向き

③三脚の足は広げる

安定する配置にしてください。狭く高くなるように使用すると、落下・破損の危険があります。

演技者役割

ケアコンテストの役割

選手（介護者役）

介護を行う人



高齢者役

介護を受ける人



撮影管理

撮影・確認を行う人



選手（介護者役）：介護技術を評価される本コンテストのプレイヤーです。撮影時は実技に集中し、実技終了後は感想を述べてください。

高齢者役：設定データをよく読み演技を行ってください。可能な限り指導教諭や講師の方など設定をよく理解できる方が演じてください。

撮影管理：高齢者役が演技に集中できるよう、カメラ設定やタイムキープを行ってください。

撮影タイムライン（時間軸マニュアル）

時間	役割	手順・行動内容
撮影開始前	撮影管理	「構図が正しいか」「無駄なものが映っていないか」を確認の上、録画ボタンを押す。
0:00	撮影管理	録画ボタンを押して 3秒経過 （録画開始を確認）したら、手を上げて選手へ合図する。
	選手	合図を受けたらカメラに向かって「●●（学校名）、●●（名前）、●●分野（食事など）の実技を始めます」と発声し、演技を開始する。
	撮影管理	カメラに触れず、録画状態を確認し時間を計る。
4:00	撮影管理	4分経過時、「残り3分」を手の合図で伝える。
6:00	撮影管理	6分経過時、「残り1分」を手の合図で伝える。
約 7:00	撮影管理	7分経過時、「終了時間」を手の合図で伝える。
（実技終了）	選手	演技が終了したら、カメラに向かって「以上で演技を終了します」と発声する。7分より前に終わった場合は、その時点で終了を伝える
	全員	※録画を止めず、カメラには触らないでください。
7:00 ～ （感想開始）	選手	そのまま選手はカメラ中央に移動し、カメラに向かって感想を伝える。
～ 約 10:00 （感想終了）	選手	感想を終えたら「以上で、●●（学校名）、●●（名前）、●●分野（食事など）の課題撮影を終了します」と発声する。
	撮影管理	発声の 3秒後 に録画ボタンを押して撮影を終了する