



用镜头记录夏日运动



沙滩飞盘 好摄之友@芦苇

本报记者 俞跃

七月,“好摄之友”社群开始#夏日美图#征集后,摄友们纷纷把最心仪的夏日风景留在了小时新闻。除了蓝天白云和朝霞晚霞,对小朋友们来说,还有最快乐的暑假。

夏日也是燃烧脂肪的好季节。本期好摄之友以“夏日运动”为主题,从投稿作品中,选出部分精彩户外运动美图,登山、帆船、露营、飞盘、瑜伽、桨板……看看大家拍下这夏季最有趣的户外运动,带你看一个活力四射、与众不同的“夏日”。



户外拉伸 好摄之友@阁楼书生

好摄之友
投稿途径一:



扫二维码
下载小时新闻
通过“社区”
“好摄之友”投稿



铁人三项 好摄之友@俞丰

好摄之友
投稿途径二:



通过“好摄之友”
微信群投稿
加好友
拉你入摄友群



体能训练 好摄之友@阁楼书生

几个建议送给你

我们还准备了一些夏季外拍的小建议,希望对蓄势待发的你有所帮助:

- 1 避开中午,夏日的清晨和黄昏,更容易出画面。
- 2 夏季光线太强,室外的精彩画面转瞬即逝,可以把快门速度调高,减一点曝光,准备一块滤镜在身边,永远不会错。
- 3 户外运动,多拍拍孩子,孩子的表情永远比大人丰富。想要拍到表情自然的孩子,就一定要与孩子交流互动,去引导孩子,抓住其中的精彩瞬间。
- 4 选合适的镜头。水上运动一般选长焦、大光圈镜头才能完美捕捉运动画面,登山拍摄一般会带支广角。
- 5 太阳烈、气温高、风云变幻快,户外拍摄除了带上一些必要的拍摄道具(遮阳伞、反光板),还要带好防暑降温的用品。遇到疾风暴雨天气,出门前要考虑相机的防水,有必要的,可以带一卷保鲜膜,暴雨来袭时,保护好镜头才最重要。
- 6 带上一些轻便记录设备,比如手持云台、小型无人机或最简单的手机支架(自拍杆也行),设备齐全,储存卡多准备一张,电池电量保证,对运动时需要高密度拍摄尤其重要。
- 7 拍摄前,对当天的天气和环境熟悉与了解,包括与拍摄对象沟通,了解运动轨迹,才能在动态中及时调整机位和角度,把握最佳拍摄时机。
- 8 拍摄时尽量做到不影响运动者,不干扰他的运动轨迹,就算要配合,介入也要有限度。



海上帆船 好摄之友@龚军勇



深山攀岩 好摄之友@芦苇



溪流桨板 好摄之友@龚军勇



踩高跷 好摄之友@芦苇