ビフォーアフター写真 撮影チェックシート

開始日：　　撮影場所：

確認する項目	1回目	2回目	3回目	メモ
撮る前に決める（最初の1回で決めて、毎回同じにする）				
撮る場所を決めた（壁の前など、背景が毎回同じ）	☐	☐	☐	
スマホを置く高さと、体との距離を決めた（床や壁に印をつけた）	☐	☐	☐	
光を決めた（同じ部屋・同じ時間帯。逆光や強い影を避ける）	☐	☐	☐	
服装を決めた（体の線が分かる、毎回同じもの）	☐	☐	☐	
撮る時間帯を決めた（朝起きてすぐなど）	☐	☐	☐	
撮るとき				
正面・横・背面の3方向を、毎回同じ順で撮った	☐	☐	☐	
力を入れすぎず、自然に立った（足の位置に印をつけた）	☐	☐	☐	
頭から足先までが、画面に収まっている	☐	☐	☐	
セルフタイマーか三脚を使い、スマホが傾いていない	☐	☐	☐	
撮ったあと				
日付がわかる名前で、フォルダにまとめて保存した	☐	☐	☐	
前回の同じ向きの写真と並べて、構図が合っているか確かめた	☐	☐	☐	
気づいたことを、記録表に一言書いた	☐	☐	☐	
人に見せる前に、顔と背景の映り込みを確かめた	☐	☐	☐	

最初に決めた条件（立ち位置・スマホの高さと距離・服装・時間帯）を書き留める：

体型写真は個人的なデータです。ご自身の控えとして、他人の目に触れない場所に保管してください。 ／ pohoda.jp/journal/before-after-shashin-torikata.html

撮影記録表（撮った日の条件を書き残す）

期間：　　メモ：

日付	時刻	体重（任意）	場所・スマホの高さ	服装	気づいたこと

撮影を続けてみて、条件がずれやすかった点（光・距離・服装など）：

体重の数字が変わらなくても、写真で見た目が変わっていることがあります。数字と写真を、別々の記録として残します。 ／ pohoda.jp/journal/before-after-shashin-torikata.html