

オンライン研修で推奨するシステム要件

オンライン研修では Web 会議システム「Zoom」を使用します。受講者各位の責任で通信環境を確保のうえ、お申し込みください。当法人の責に帰すべき事由以外で視聴できない場合は、いかなる理由でも修了は認められませんので予めご了承ください。

<システム要件>

インターネット接続：ブロードバンド有線またはワイヤレス（3G または 4G/LTE）
スピーカーとマイク：内蔵、USB プラグインまたはワイヤレス Bluetooth
ウェブカメラおよび HD ウェブカメラ：内蔵、USB プラグイン

- ・他の受講者に影響がないよう、可能な限り静かな環境を作ってください。受講内容は受講者のみ視聴できるものですので、受講者以外の視聴はお控えください。
- ・講義中は、受講状況の画面確認を運営で行います。演習では発表の予定がありますので、受講前はカメラおよびマイクの動作確認をお願いいたします。
- ・研修当日は、事前にお送りする URL よりご参加ください。入室当初は待機室に案内されますので、事務局が許可するまでお待ちください。
- ・Zoom アプリは必ず最新バージョンにアップデートしてください。

<サポートされているオペレーティングシステム（OS）>

macOS X (10.10)以降	Windows 7 以降
Ubuntu 12.04 以降	Mint 17.1 以降
Red Hat Enterprise Linux 8.0 以降	Oracle Linux 8.0 以降
CentOS 8 以降	Fedora 21 以降
OpenSUSE 13.2 以降	ArchLinux（64 ビットのみ）

- ・受講者ごとにパソコン（WEB カメラ、マイク、イヤホン含む）をご用意ください。
- ・途中で通信が不安定になり、講義が途切れた場合は再度受講できるように再ログインしてください。その際は、事務局にもご連絡いただきますようお願いいたします。
- ・タブレットやスマートフォン等での参加は処理能力の関係上、研修に支障が出るのが予想されます。不具合等の対応も行いませんので使用はお控えください。

<サポートされているウェブブラウザ>

Chrome	Firefox
Edge	Safari

※最新バージョンから 2 バージョン以内がサポートされています。

<プロセッサと RAM の要件>

	最小	推奨
プロセッサ	シングルコア 1 GHz 以上	デュアルコア 2 Ghz 以上 (Intel i3 / i5 / i7 または AMD と同等)
RAM	該当なし	4 GB

※Linux には、OpenGL 2.0 以降をサポートできるプロセッサまたはグラフィックカードが必要です。

【参考】CPU と RAM の確認方法

Windows：スタート（Windows マーク）⇒ 設定 ⇒ システム ⇒ バージョン情報 で確認。

Mac：アップルマーク > この Mac について > 概要で確認。

<帯域幅の要件>

オンライン研修受講に推奨される帯域幅: 20Mbps/20Mbps（上り/下り）

・オンライン研修で使用する帯域幅は、参加者のネットワークに応じて、最も快適に通信できるように最適化されますが、通信環境により音声や画像の品質に影響（タイムラグ、カクツキ、フリーズ等）がございますので、可能な限り有線 LAN をご準備いただくようお願い申し上げます。また、Wi-Fi をご利用いただく際には、パスワードを設定していただき、公衆 Wi-Fi やスマートフォンのテザリングなどを使用する際の受講はお控えください。

Zoom 使用方法について

<事前の準備>

- ・パソコンで下記の URL より Zoom アプリをインストールしてください。

<https://Zoom.us/support/download>



- ・ダウンロード終了後、ダウンロード先にできたファイル「ZoomInstaller.exe」をクリックしてインストールを行ってください。



Zoom アプリが起動したら、事前の準備は完了となります。

<当日および接続テスト時の操作>

- ・Zoom アプリを起動し、「ミーティングに参加」ボタンをクリックしてください。



- ・Zoom ミーティングに参加します。

みやぎスクエアサポートより送付されるメールに記載された URL をクリックしてミーティングに参加してください（ミーティング ID、パスコードの入力での参加も可能です）。

みやぎスクエアサポート さんがあなたをスケジュール済みの Zoom ミーティングに招待しています。

トピック: Zoom meeting invitation - みやぎスクエアサポートのZoomミーティング
時刻: 2024年4月16日 10:30 AM 大阪、札幌、東京

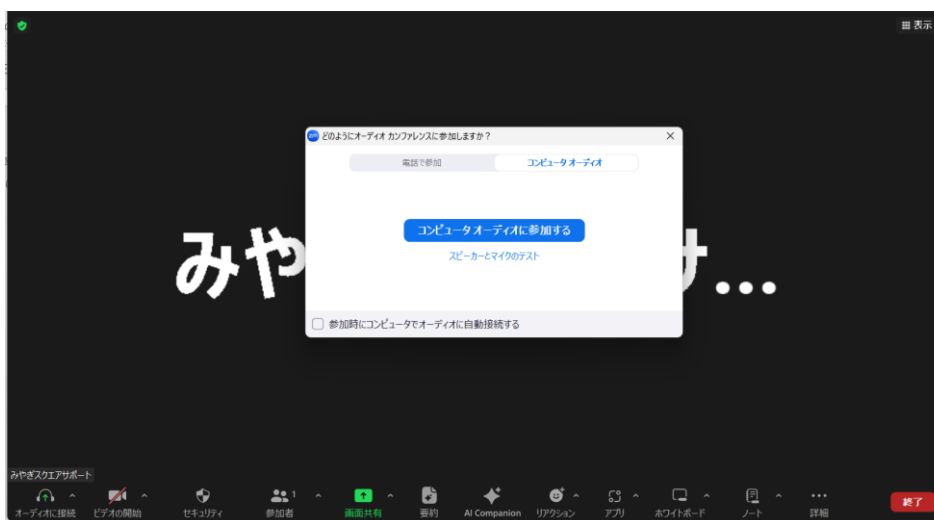
参加 Zoom ミーティング

<https://us06web.zoom.us/j/82503399529?pwd=cmNUywMQN9tSYywk99lbQpChfqiwn.1>

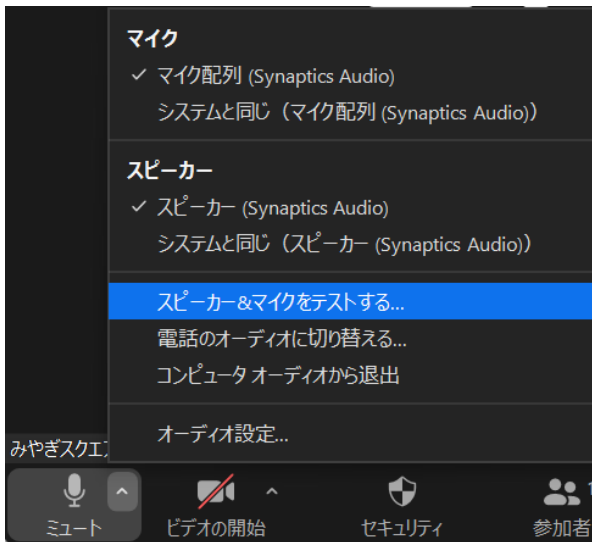
ミーティング ID: 825 0339 9529
パスコード: 283295

- ・マイクとカメラの設定をする

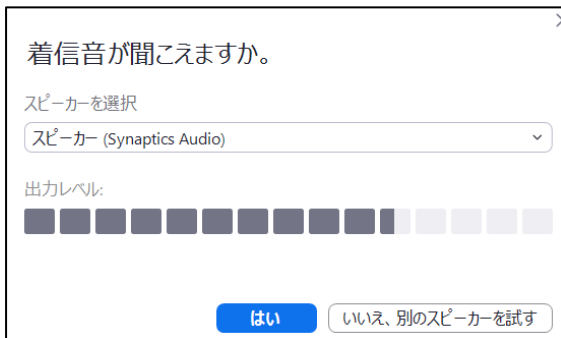
「コンピューターでオーディオに参加」ボタンをクリックしてください。



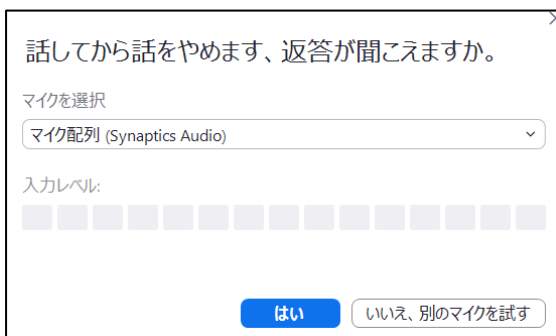
・スピーカーとマイクの接続テスト



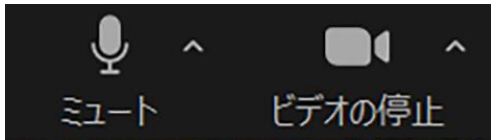
左下のミュートボタンの右側にある「↑」をクリックし、「スピーカー&マイクをテストする」を選択してください。



スピーカーのテストはパソコン（イヤホン）から着信音が聞こえれば成功です。音声が聞こえない場合、別のスピーカーを選択して再度確認してください。



マイクのテストは、一度マイクに向かって話しかけて自分の声が聞こえれば成功です。音声が聞こえない場合、別のマイクを選択して再度確認してください。



左下の「ミュート解除」ボタンと「ビデオの開始」ボタンをクリックすると、あなたのマイクとカメラがオンになります。音声聞こえない場合、パソコン本体の音量設定を確認してください。



左下の「ミュート」ボタンと「ビデオの停止」ボタンをクリックすると、マイクとカメラをオフ（赤の斜線が入った状態）にすることができます。

※音声や映像に異常がある場合は、別のスピーカー、マイク、カメラを準備して接続確認を行ってください。