

Web 研修の準備

(パソコン・Web 環境・アプリの準備)

Web 研修 (Zoom 活用) について

講義は Zoom を利用してライブ配信（同時双方向型）します。職場や自宅などから受講します。

1 パソコンと Web 環境の準備

パソコンは、受講者一人につき 1 台ご用意ください。

- ・Zoom の機能は、パソコンで使える機能と比べて、タブレットで使える機能には制限があります。
- ・スマートフォンでの受講は、突然のパソコンの不調などの緊急時以外はご遠慮ください。

パソコン	OS Windows7 以降、MacOS 10.10 以降 CPU デュアルコア 2Ghz 以上 (Intel i3/i5/i7 または AMD と同等) メモリ 8 GB 程度を推奨 (少なくとも 4GB 以上) その他 マイク・スピーカー付き、Web カメラ付き (外付けでも可)
インターネット回線	有線 LAN または 無線 LAN (Wi-Fi) 通信容量無制限等、長時間安定して映像・音声等の視聴が可能な通信環境 ★受講に使用するパソコン、ネット環境下において、例えば、2～3 時間の映画を視聴した時、その間に遅延、画面のフリーズ、音声の品質の低下、または切断などの問題が発生する場合は、受講中も同じ現象が起こる危険性があります。 ※ネット環境が安定しているのは、有線 LAN です。 ※携帯回線によるインターネット接続の場合、高額な通信料が発生しますのでご注意ください。
その他	* Microsoft Word・Excel が搭載されているもの。PowerPoint はあれば望ましい。 * プリンター（講義資料は事前にマナブルよりダウンロードが必要です。ダウンロードした資料を印刷する場合必要となります） * ヘッドセットまたはマイク付きイヤホン ★同じ部屋で、複数の人がそれぞれパソコンを使って Web 研修に参加しているときは、雑音・ハウリング防止のために、必ずヘッドセットまたはマイク付きイヤホンをお使いください。 パソコンの突然のトラブルに備えて、可能なら受講用パソコン以外（スマホ・タブレットなど、パソコンが複数ある時は別のパソコン）でも Zoom が使えるようアプリをダウンロードして備えておくとよいでしょう。 ★例：急に受信状況が悪くなったとき、緊急避難的にスマホで接続して受講を継続する。
<参考> Wi-Fi 接続を使用しているときに、遅延、画面のフリーズ、音声の品質の低下、または切断などの問題が発生しする場合は、Wi-Fi 接続が不十分である可能性があります。その際は、以下のことをお試しください。	
■インターネットルーターに有線ポートがある場合は、有線経由で直接接続してみてください。 ■コンピューターまたはモバイルデバイスを Wi-Fi ルーターまたはアクセスポイントに近づけてみてください。	

2 アプリケーション (Zoom) のダウンロード / 最新バージョンへのアップデート

①講習会で使用するパソコンから『 <https://zoom.us/> 』にアクセスしてください。

②画面の一番下までスクロールし、「ダウンロード」欄にある「ミーティングクライアント」をクリックし、Zoom アプリ（無料）をダウンロードしてください。

★このアプリは、頻繁にバージョンアップをしています。すでにダウンロード済みの方も、同じ手順でアプリを最新にアップロードできます。
 講習会開始直前には忘れずにアップロードしてください。