

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 Zoom、e ラーニング受講に必要なパソコンと 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	Windows10 、 MacOS 10.15 以上
	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	<p>有線 LAN または 無線 LAN (Wi-Fi)</p> <p>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</p> <p>★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。</p> <p>※ネット環境が安定しているのは、有線 LAN です。</p> <p>※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。</p>	
その他	<p>* Microsoft Word・Excel が搭載されているもの。PowerPoint はあれば望ましい。</p> <p>※PC は、演習資料やレポート作成に使用するため会場研修時持参ください。</p> <p>* 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)</p> <p>* ヘッドセットまたはマイク付きイヤホン</p> <p>★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。</p>	
	<p>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いでしょう。</p> <p>★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。</p>	
<p><参考></p> <p>○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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。