

オンライン研修を受講される皆様へ

- 最初に、オンライン研修時に使用するパソコンの性能が、
受講に適しているかどうかご確認ください！

*パソコンの購入をお考えの方は、以下の内容を参考にしてください
(令和7年3月現在)

こちら以外の性能の場合は、
トラブルが起きやすくなる
可能性があります…



推奨	プロセッサ (CPU)	実装 RAM (メモリ)
	Core i3 8000 番台以上 Core i5 8000 番台以上 Core i7 8000 番台以上 Core i9 どれでも可	8.00GB 以上 <u>推奨 : 16.00GB</u>



【要注意】「Celeron (セレロン)」不可

【パソコンの性能を確認する方法】

- ① 画面下にある Windows マークを右クリック



- ② メニューの中から「システム」を選択



- ③バージョン情報の中の「プロセッサ」と「実装 RAM」を確認

デバイスの仕様	
デバイス名	pc-name
<u>プロセッサ</u>	12th Gen Intel(R) Core(TM) i7-12700 2.30 GHz
<u>実装 RAM</u>	<u>16.0 GB</u> (15.7 GB 使用可能)
デバイス ID	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
プロダクト ID	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

《オンライン研修のために準備するもの》

No.	項目	
1	パソコン	<ul style="list-style-type: none"> ・「<u>パソコン</u>」がお薦め! *1人1台での参加 ・「タブレット、スマートフォン」はトラブルが起きやすく、お薦めしない ※事務局でのサポート対象は、<u>Windows11のパソコンのみ</u>。 それ以外の機器は、事務局で使用していないためサポートできません。 不具合時は、自身で調べて対応のこと。
2	ヘッドセット (イヤホン・マイク)	<ul style="list-style-type: none"> ・研修中の音声が外部に漏れることを防ぐ、またグループワーク時に周囲の音を拾うのを避けるため、「<u>ヘッドセット(イヤホン・マイク)等</u>」を使用 *特に同じ空間でパソコンを複数人で使用し受講される場合は、ヘッドセットが必須
3	ウェブカメラ	<ul style="list-style-type: none"> ・パソコンにカメラが内蔵されていない場合は、「外付けのウェブカメラ」が必要。
4	インターネット環境 * 別紙参照	<ul style="list-style-type: none"> ・オンライン研修中はインターネット (Zoom) を常時接続するため、安定した接続ができる環境、通信環境等を確認のこと。
		<ul style="list-style-type: none"> ◎ ・<u>有線 LAN の使用がお薦め!</u> △ ・無線 LAN (Wi-Fi)
		<ul style="list-style-type: none"> × ・ポケット Wi-Fi、モバイル回線は、特に音や通信が途切れやすいためオンライン研修には適さない。 ・オンライン研修受講により発生する通信料は受講者負担。データ使用量が多いため、ご利用の通信料金や契約内容を確認のこと。
5	受講に適切な場所	<ul style="list-style-type: none"> ・集中できる静かな落ち着いた場所で受講。 ・同じ空間に他者や個人情報の映り込みや、周りの音や声が聞こえてしまうような状況での参加は避ける。 ・「<u>バーチャル背景・ビデオフィルター等</u>」の使用は、禁止。 周りが気になる場合、「ぼかし」の使用可。
6	使用する機器・アプリの アップデート(更新)	<ul style="list-style-type: none"> ・使用するパソコンの OS (Windows) や Zoom のアップデートは、<u>研修前日</u>に必ず済ませる。 *「Zoom入室について」参照

＜お知らせ＞



Windows7 は既にメーカー保守が終了。



Windows10 は、令和7年10月14日にメーカー保守が終了。

⇒保守終了後使い続けた場合、不具合が出る可能性が高くなりますので、ご注意ください。



● Zoom アプリのインストール方法 **※アップデートも ①～⑤ の方法で可能**

①検索サイトで「zoom us」と検索をして、Zoom のサイトを押す



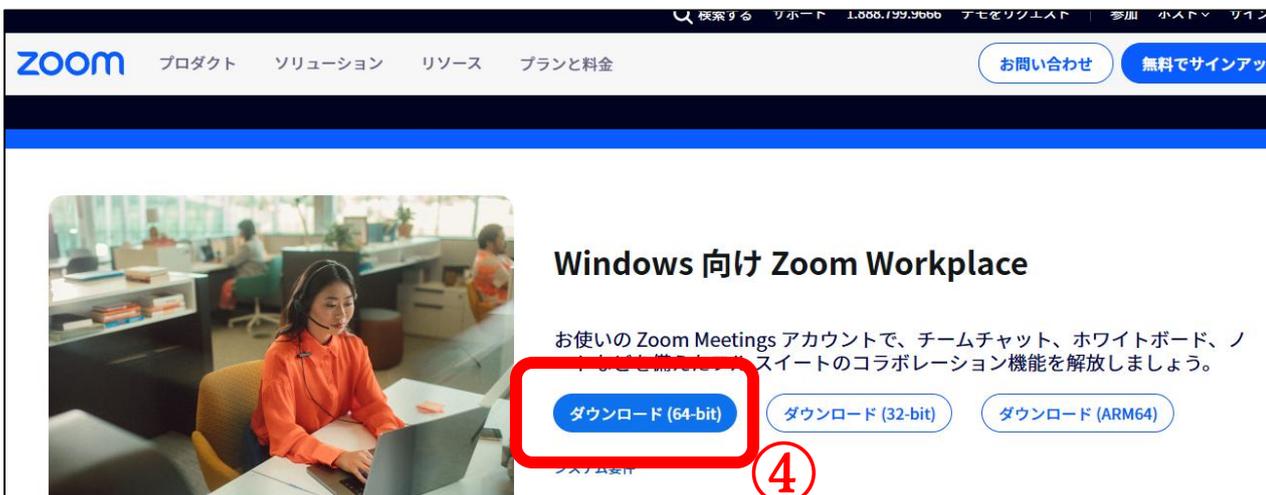
注意！ 検索後、「広告」と出ている検索結果は違うサイトに行ってしまうので、下の方を探してください

②Zoom のホームページの一番下までスクロール（画面を移動）する

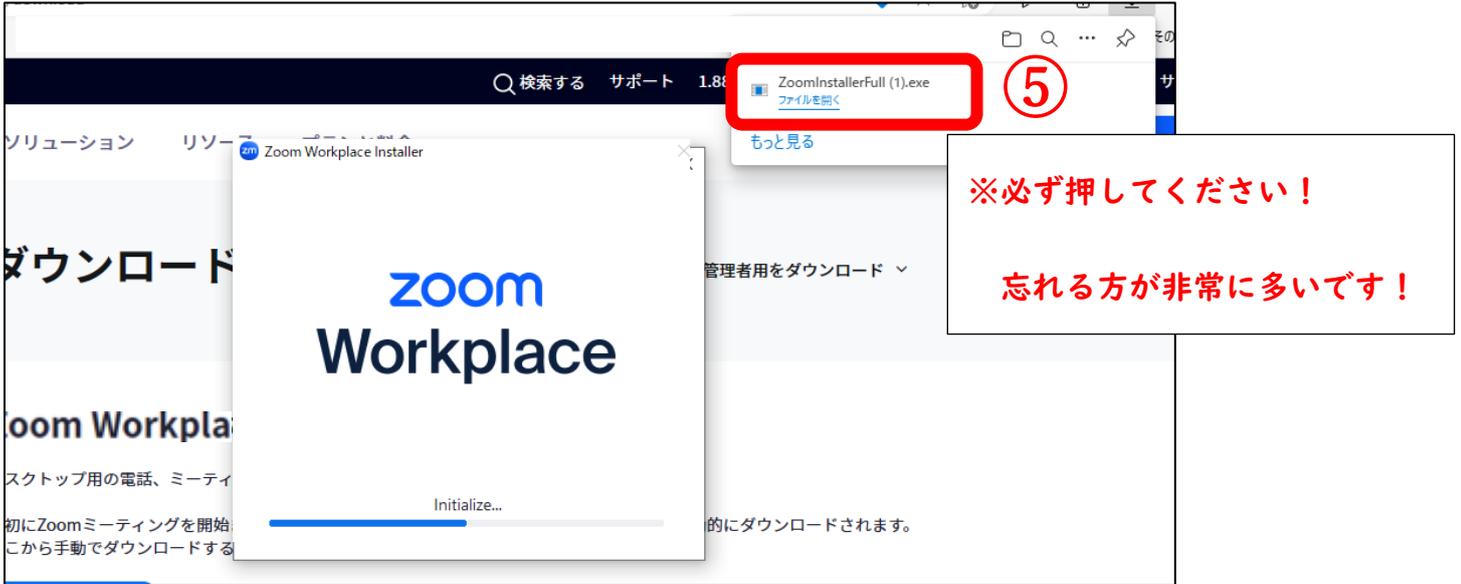
③ダウンロードを押す



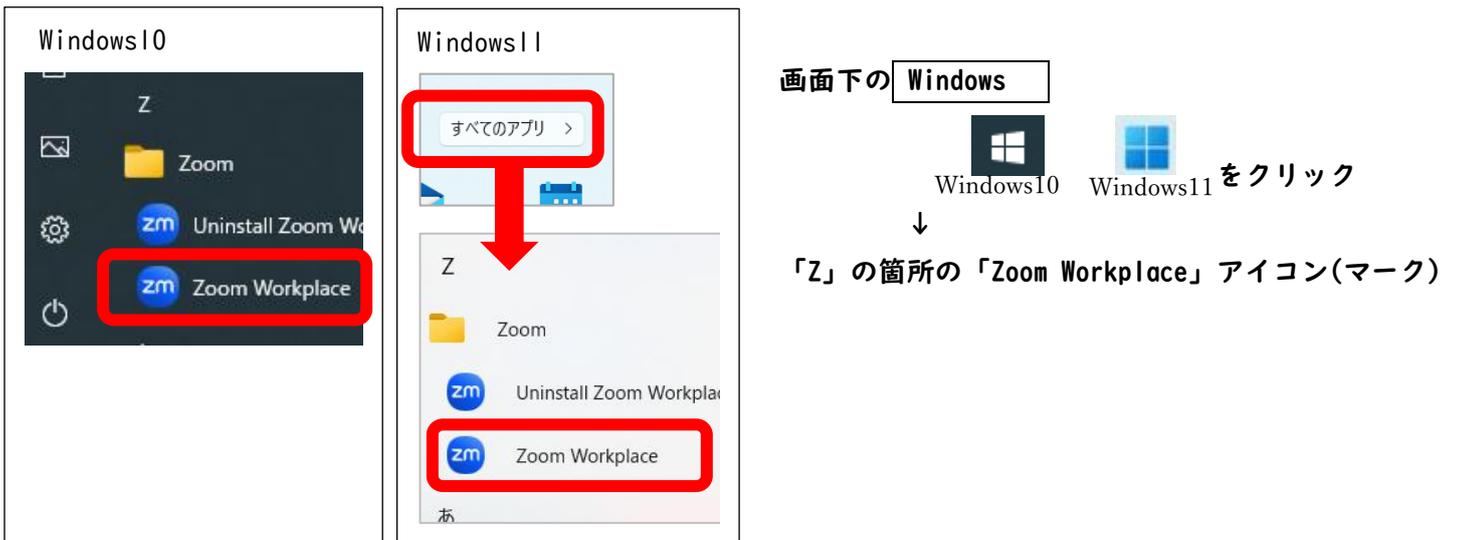
④Zoom のダウンロードセンターで「Zoom Workplace」の「ダウンロード (64-bit)」を押す



⑤画面の右上、もしくは左下に現れる「ZoomInstallerFull.exe」を押す



⑥Zoom アプリがインストールされ、以下の場所へ保存



※タスクバーに、ピン留めしておく便利です！



- 「Zoom Workplace」をクリック
- 「詳細」をクリック
- 「タスクバーにピン留めする」をクリック
- 画面の最下部（タスクバー）にアイコンが表示される