

オンライン研修を受講される皆様へ

<お知らせ> 事務局でのサポート対象： Windows11 のパソコンのみ

※Windows7  ・ Windows10  は既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。

●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	8.00GB 以上 <u>推奨 : 16.00GB</u>
	Core i5 8000 番台以上	
	Core i7 8000 番台以上	
	Core i9 どれでも可	



【要注意】「Celeron (セレロン)」不可

【パソコンの性能を確認する方法】

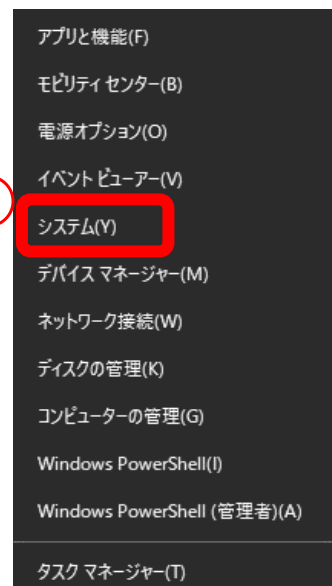
① 画面下にある Windows マークを右クリック



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

②



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

《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	・「<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、薦めない ※事務局でのサポート対象は、Windows11 のパソコンのみ。 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)	・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	・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	<table><tr><td>◎</td><td>・ <u>有線 LAN の使用がお薦め!</u></td></tr><tr><td>△</td><td>・ 無線 LAN (Wi-Fi)</td></tr><tr><td>×</td><td> ・ 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。 </td></tr></table>	◎	・ <u>有線 LAN の使用がお薦め!</u>	△	・ 無線 LAN (Wi-Fi)	×	・ 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。
◎	・ <u>有線 LAN の使用がお薦め!</u>							
△	・ 無線 LAN (Wi-Fi)							
×	・ 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	・ 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。 ・ インターネットカフェからの受講も可能 ・ 「<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)	・ 使用する<u>パソコンの OS (Windows) や Zoom のアップデート</u>は、<u>研修前日</u>に必ず済ませる。 * 「Zoom 入室について」参照						

● 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



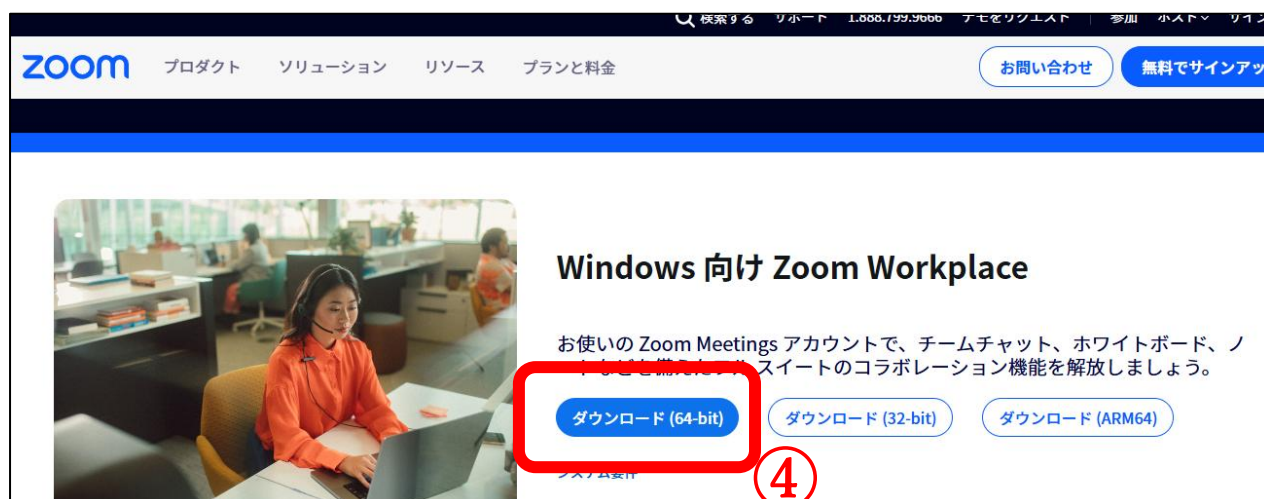
注意！検索後、「広告」と出ている検索結果は違うサイトに行ってしまうので、下の方を探してください

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

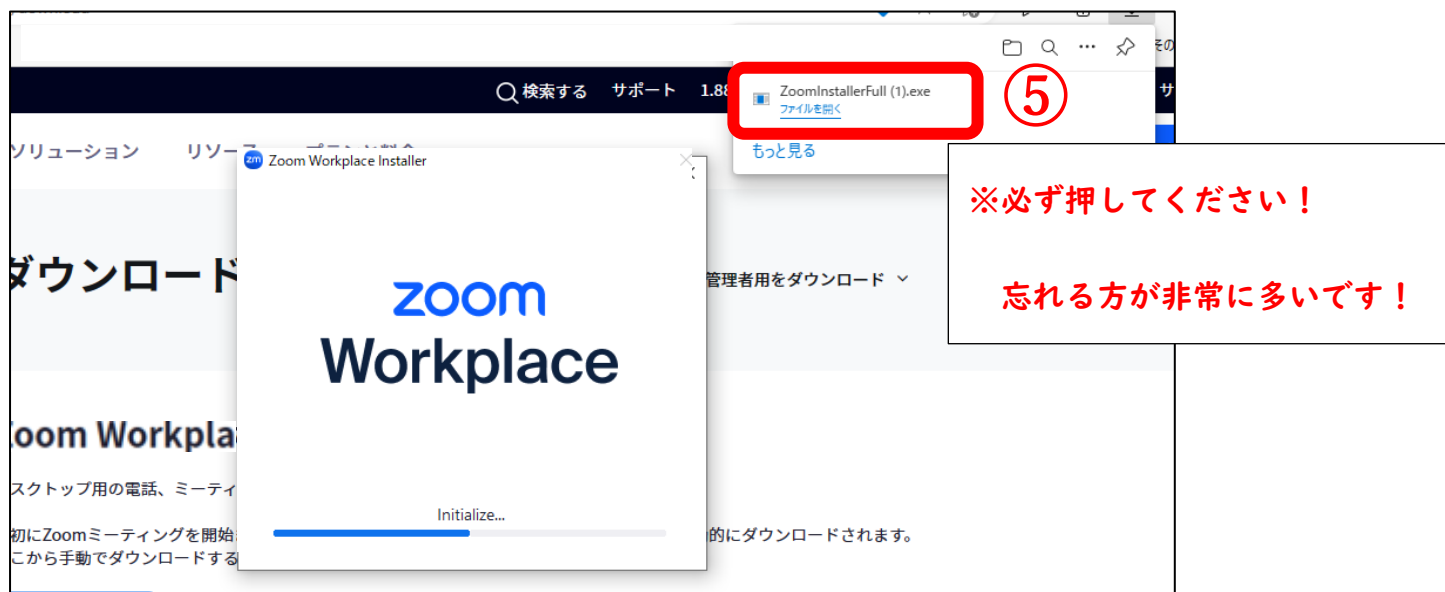
③ダウンロードを押す



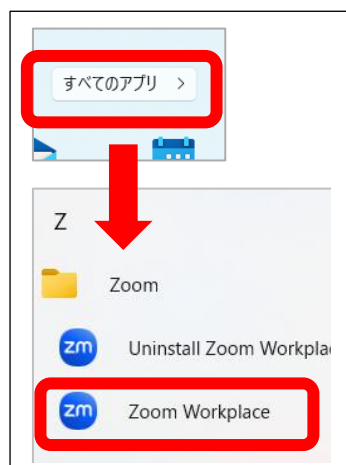
④Zoom のダウンロードセンターで「Zoom Workplace」の「ダウンロード（64-bit）」を押す



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



画面下の Windows を押す



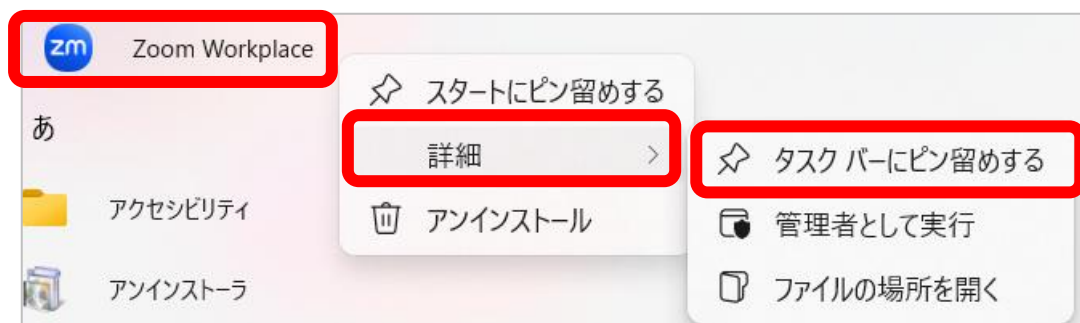
を押す



すべてのアプリを押し、

「Z」の箇所の「Zoom Workplace」アイコン(マーク)

※タスクバーに、ピン留めしておくと便利です！



「Zoom Workplace」を押す

→ 「詳細」を押す

→ 「タスクバーにピン留めする」を押す

→画面の最下部（タスクバー）にアイコンが表示される

