

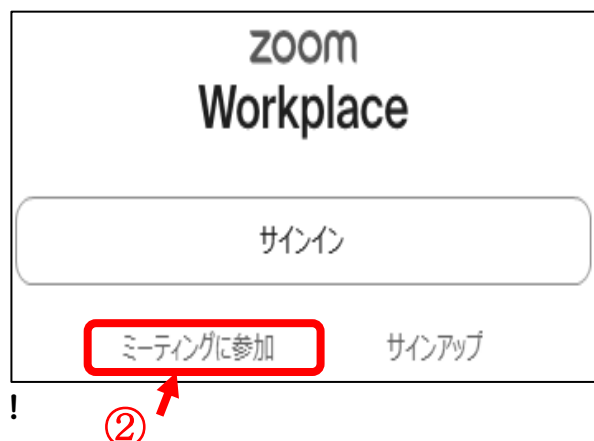
Zoom 入室について

(I) 当日の準備（入室準備時に行う事）

① 「Zoom」のアプリを立ち上げる

② **ミーティングに参加** を押す

注意！「サインイン」、「サインアップ」ではない！！



③ ミーティング ID(11桁数字) を半角数字で入力

※ ID は、研修時の指示に従う

④ 氏名(漢字) を入力し、**参加** を押す

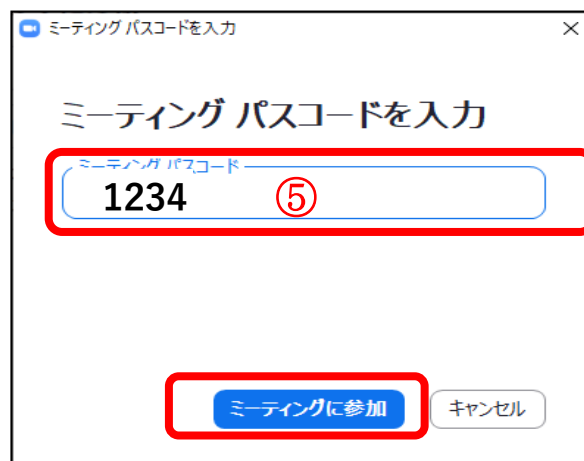
※入力は、研修時の指示に従う



⑤ パスコードを半角数字で入力し、

ミーティングに参加 を押す

※パスコードは、研修時の指示に従う



注意！ビデオプレビューが出てきたら、

ビデオ付きで参加 をクリック

※表示されない場合もあります



⑥ この画面が出たら、入室開始時刻まで待つ

お待ちいただく間に、

スピーカーとマイクのテスト

をしましょう。ボタンを押してください。



“聞こえるか？”のテスト

- ⑦ **スピーカーの…**を押す
音♪が聞こえたら OK！

※⑦聞こえない時は
右端の ▼ 印を押し、
別のスピーカーを選択

- ⑧「音量」は
青い丸い玉を
左右に動かし調整



“自分の声が伝わるか？”のテスト

- ⑨ **マイクのテスト**を押す。

↓

レコーディングと表示が変更されたらマイクに声をかける

↓

声かけ後、再度 **レコーディング** を押す

↓

再生中 と表示が変更され、自分の声が聞こえたら OK！

※⑨聞こえない時は右端の ▼ 印を押し、別のマイクを選択

⑩「音量」の青い丸い玉は、一番右端に設定（相手に聞こえやすくなる）

※⑩マイク音量の自動調節 にチェックがされていると、青い丸い玉は動きません

“ビデオに映るか？”の確認方法

⑩設定→**ビデオ**を押す



あなたの胸から上が映るように、

カメラの位置を調整



逆光で顔が暗くならないようにする。

(カーテンを閉める、室内を明るくする等)



(2)開始～入室後に行う事

① 入室開始時刻



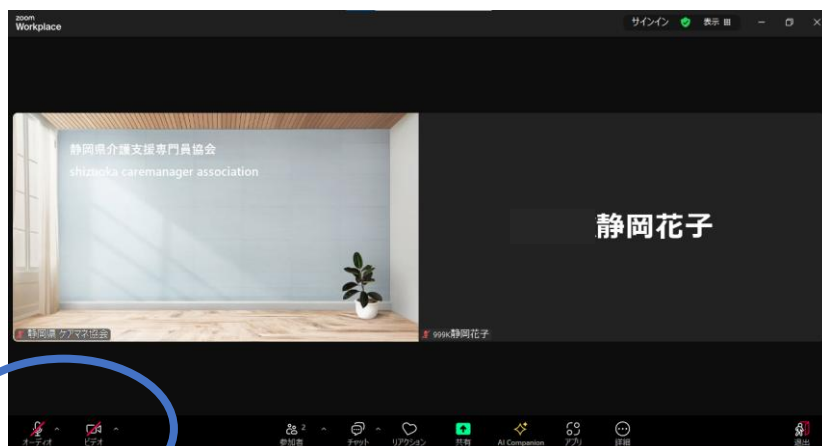
自動で入室許可



しばらく待つ

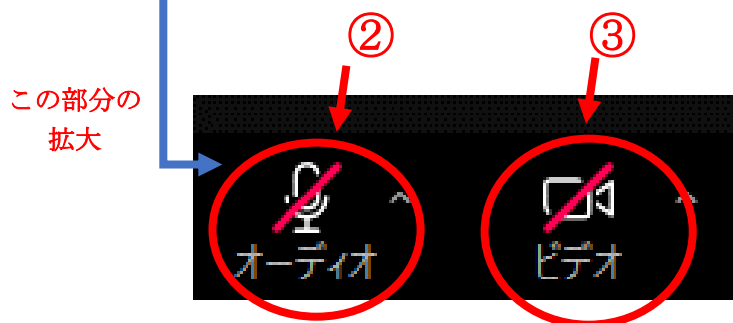


定刻に研修が開始される



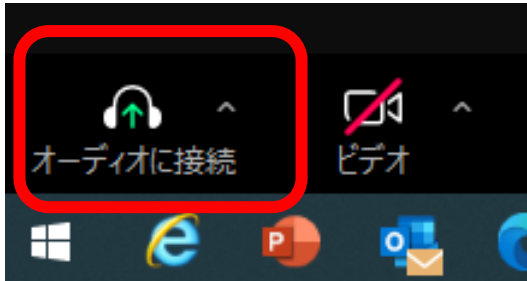
② 音声がでないようにする為に、
「オーディオ」を押す
(赤斜線が付く)

③ 画面に顔が映るように
「ビデオ」を押す
(赤斜線が消える)



※②「オーディオ」ではなく、「オーディオに接続」と表示されている場合

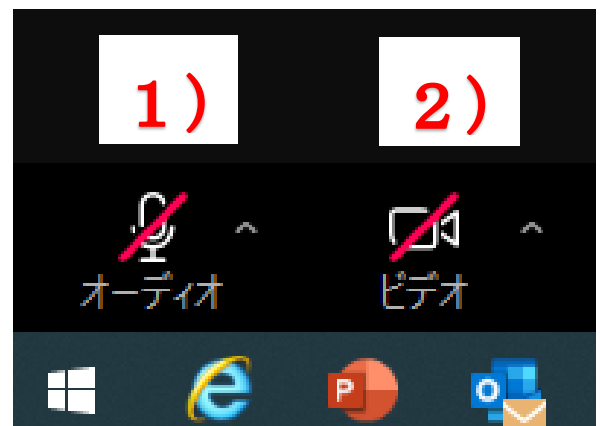
- 1) 「オーディオに接続」を押す
- 2) 「コンピュータオーディオに参加する」を押す
- 3) 「オーディオ」の表示に変わる



※画面の見え方

- 1) 「オーディオ」 *画面左下のマイクのマーク

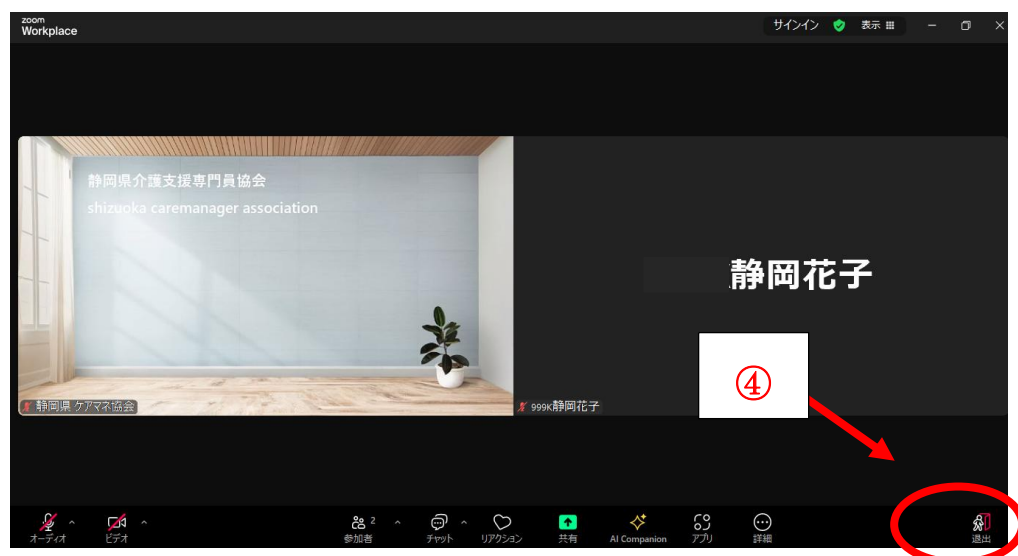
- ・「オーディオ」に赤斜線 → 音声が出ない
(マイク使用不可)
- ・「オーディオ」に赤斜線なし → 音声が出る
(マイク使用可)



- 2) 「ビデオ」 *画面左下のビデオカメラのマーク

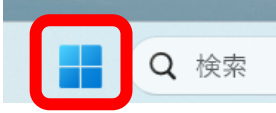
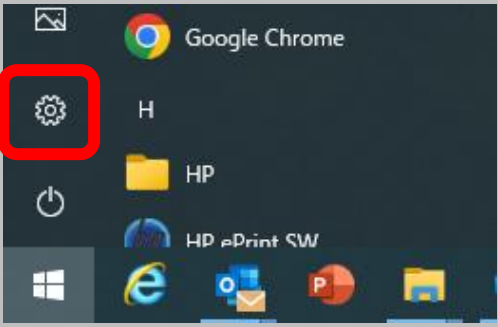
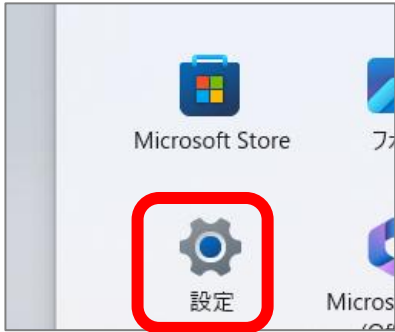
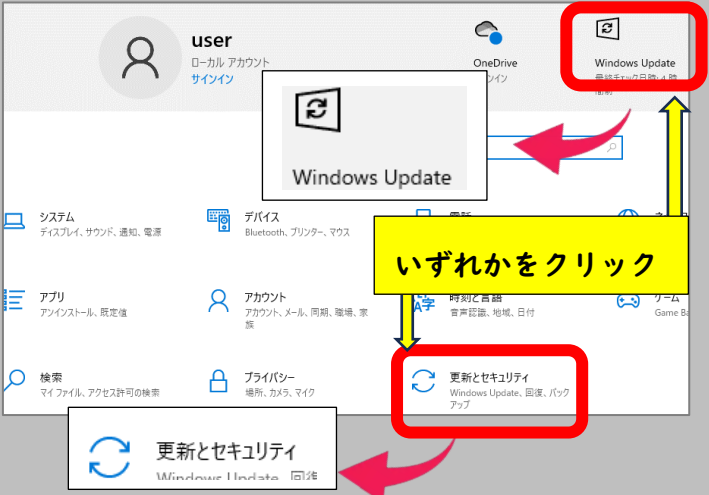
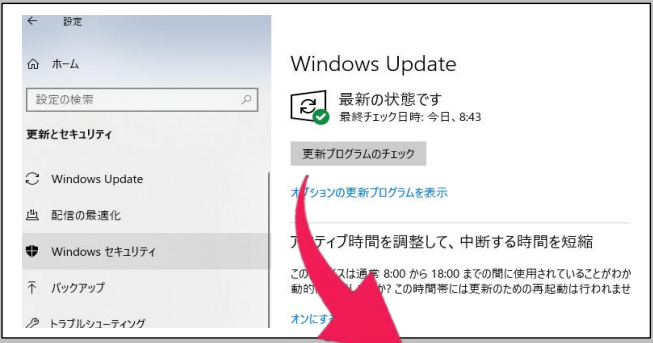
- ・「ビデオ」に赤斜線 → 自分の顔が映らない
(相手に見えていない)
- ・「ビデオ」に赤斜線なし → 自分の顔が映っている
(相手に見えている)

- ④ Zoom を終了したい時は、
右下の **退出** を押す



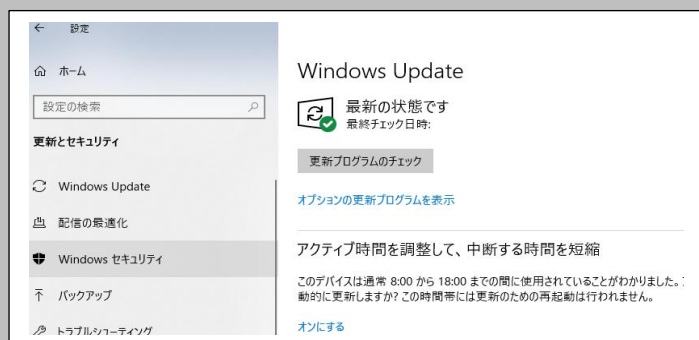
(3) 使用する前日の準備

ア、パソコンのアップデートについて

Windows 10	Windows 11
①画面左下のWindowsをクリック 	①画面下のWindowsをクリック 
②表示された画面左下の設定をクリック 	②表示された画面の設定をクリック 
③画面下部の更新とセキュリティ、もしくは画面右上のWindows Updateをクリック 	③画面左下、もしくは右上のWindows Updateをクリック 
④画面上部の更新プログラムのチェックをクリック 	④画面上部の更新プログラムのチェックをクリック 

Windows 10

⑤アップデートが終わったら、もう一度③まで行う



Windows 11

⑤アップデートが終わったら、もう一度③まで行う



⑥使用中パソコンの不具合が出ないよう更新を一時停止するため、更新を 7 日間一時停止をクリック



更新を 7 日間一時停止

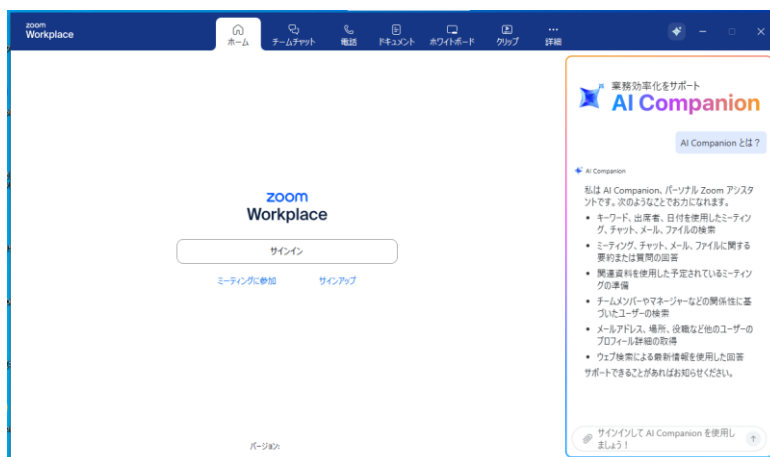
⑥使用中パソコンの不具合が出ないよう更新を一時停止するため、1 週間一時停止するをクリック



1 週間一時停止する

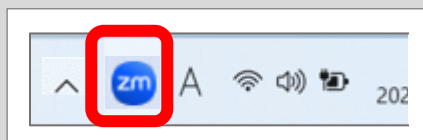
イ、Zoom アプリのアップデートについて

① Zoom アイコン(マーク)から、Zoom アプリを開く ※(2)Zoom アプリインストール方法 ⑥を参照



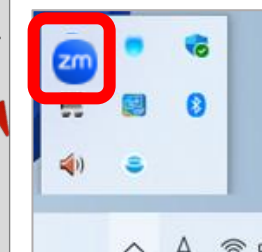
② (ア) もしくは(イ)にて、Zoom アイコンを右クリック

(ア) 画面右下の Zoom アイコンを右クリック

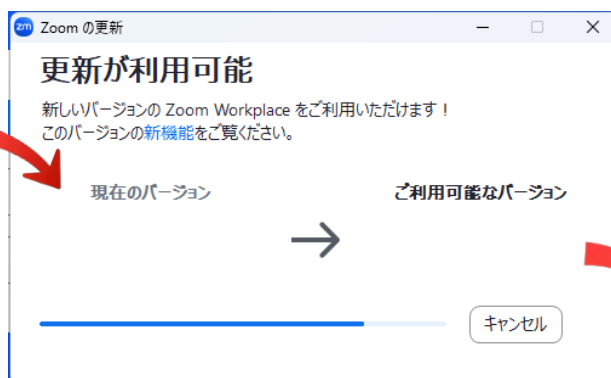
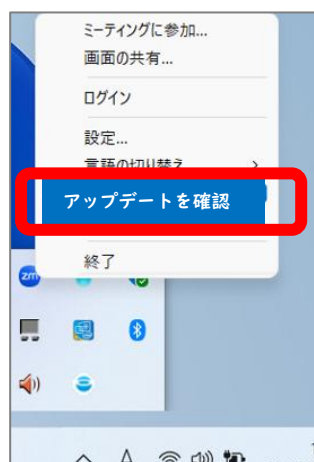


(イ) 画面右下の上矢印をクリックし、

Zoom アイコンを右クリック



③ アップデートを確認 をクリック。最後に インストール をクリック。



※「オンライン研修を受ける皆様へ」に掲載の、
「●Zoom アプリインストール方法」①～⑤を行っても、同様にアップデートができます。

注意！パソコンや Zoom のアップデートがされていない場合、以下のような不具合が起きます。

- ・ Zoom 使用時に音が聞こえない、マイクが途切れる、画面が映らない
- ・ パソコンが固まる、再起動してしまう…等

※使用する前日に必ずアップデートを行ってください