

# 令和6年度 オンライン研修を受講される皆様へ



## 《準備するもの》

No.	項目	
1	パソコン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「パソコン」をお薦めします。 *1人1台での参加</li> <li>・「タブレット、スマートフォン」はトラブルが起きやすいため、お薦めしません。</li> </ul> <p>★パソコンの購入をお考えの方へ オンライン研修受講に適する性能のパソコンが必要となります。 * <a href="#">2 頁目 (1)</a> 参照</p>
2	ヘッドセット (イヤホン・マイク)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・研修中の音声外部に漏れたり、演習時に周囲の音を拾わないよう「ヘッドセット(イヤホン・マイク)等」を使用してください。</li> </ul>
3	ウェブカメラ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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」が必要です。</li> </ul>
4	インターネット環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オンライン研修中はインターネット (Zoom) を常時接続します。安定した接続ができる環境、通信環境等を確認してください。 * <a href="#">3 頁</a> 参照</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ・有線 LAN の使用をお薦めします。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>△ ・無線 LAN (Wi-Fi) ※トラブルが起きやすくお薦めしません。</li> <li>・ポケット Wi-Fi、モバイル回線は適しません。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>× ・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となります。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ご確認ください。</li> </ul>
5	受講に適切な場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中できる静かな落ち着いた場所で受講をしてください。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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てください。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・周りが気になる場合は、「ぼかし」を使用するとよいです。ただし、「バーチャル背景・ビデオフィルター等」の使用は、禁止です。</li> </ul>
6	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用するパソコンの OS (Windows) や Zoom のアップデートは、研修前日に必ず済ませておいてください。</li> </ul>



(1) オンライン研修受講に適するパソコンとは？

「まずは、ご自分の使用するパソコンの性能を調べてみましょう♪」

①画面下にある Windows マークを右クリック



Windows10



Windows11

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

PC-NAME

デバイス名 pc-name

**プロセッサ** Intel Core(TM) i5-6200U (CPU @ 2.30GHz 2.40 GHz)

**実装 RAM** 8.00 GB (19.0 GB 使用可能)

デバイス ID xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

プロダクト ID xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

「パソコンの性能がわかったら…」

下の表を参考に適しているかどうかを確認しましょう♪」

推奨	プロセッサ (GPU)		実装 RAM (メモリ)
	通常利用	画面共有利用	
	Core i3 8000 番台以上	Core i3 9000 番台以上	8.00GB 以上
	Core i5 6000 番台以上	Core i5 8000 番台 以上の 4 コア	
	Core i7 6000 番台以上	Core i7 6000 番台以上	
	Core i9 どれでも可	Core i9 どれでも可	

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…

新たに購入する際には、こちらを参考になさってみてください♪

【要注意】「Celeron (セレロン)」不可

令和 6 年 3 月現在

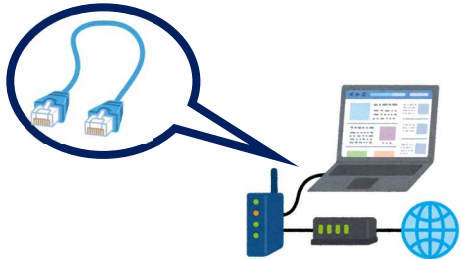

※**スピードテスト**…実際の使用環境における、インターネットの実効速度を測定するテスト

・Zoom 公式の推奨速度はあくまで「**最低限必要な通信速度**」なので、Zoom の利用方法や通信環境によっては遅延や切断が起こります。研修時の環境を考える際にお試しください。

◎「fast.com」がおすすめです。

※50Mbps 以上あると、安定して受講することができます。

(2) インターネット環境とは？

	有線 LAN	無線 LAN (Wi-Fi)
違い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ モデムやルーターとパソコンなどの機器を LAN ケーブルで繋ぎ、インターネットで接続する方法。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ LAN ケーブルを使わず、無線でインターネットに接続する方法。</li> </ul> 
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 回線が途切れにくく、通信速度や通信品質が安定している。</li> <li>・ セキュリティが高い。</li> <li>・ <u>大容量のデータのやりとりに適する。</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 無線が届く範囲であれば、どこでも、場所を気にすることなく利用可能。</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ LAN ケーブルをつなぐ必要があるため、利用する場所に制約がある。</li> <li>・ LAN ケーブルの劣化や、耐用年数がある。</li> <li>・ Wi-Fi 専用のパソコン等には、別途外部接続アダプターが必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 電波が届きにくい場所だと、 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 通信速度が遅くなる</li> <li>● 不安定になる 等 → 遅延や止まってしまう可能性がある</li> </ul> </li> <li>・ 有線 LAN に比べるとセキュリティが低い。</li> </ul>

結果

- 法定研修では、大容量のデータをやりとりする Zoom を使用するため、有線 LAN をお勧めしています。

「有線 LAN で受講するには？」

● 必要なもの

- ・ モデムやルーター
- ・ LAN ケーブル

● 手順

1. パソコンの LAN ポートに LAN ケーブルを差し込む。
2. LAN ケーブルをモデムやルーターに差し込む。



※ LAN ケーブルは「カテゴリー (CAT)」が定められており、対応可能な伝送帯域（通信スピード）が変わります。「カテゴリー 6A」以上の LAN ケーブルの使用をお勧めします。

### (3) インターネット環境の整備について

- ①まずは、『受講に適した場所』を決めましょう♪
- ②LAN ケーブルを配線し、パソコンに差し込み、インターネットに繋がるか確認しましょう。



※Wi-Fi 接続の場合…

- (1)「受講する場所」の近くにルーター（Wi-Fi のネットワーク機器）があるかを確認しましょう。
- (2)パソコンと Wi-Fi を接続し、インターネットに繋がるか確認しましょう。


#### Wi-Fi 接続の注意点


●Wi-Fi には代表的に 2 種類の電波（周波数）があります。

パソコンとルーター（Wi-Fi のネットワーク機器）との距離や、ご自身の環境によって Wi-Fi の種類を切り替えてください。

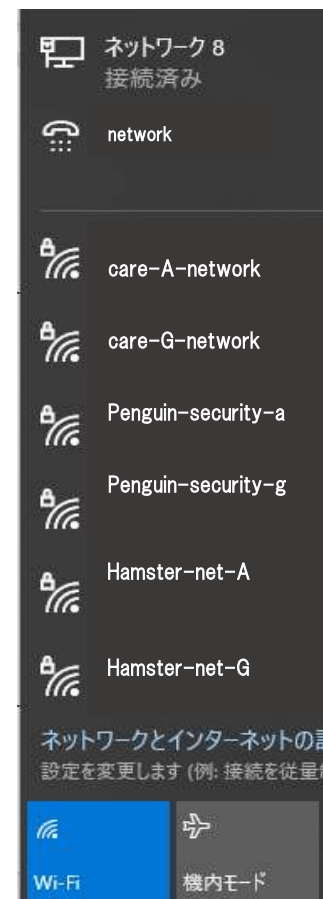
- ・同じ部屋にルーターがある → a 電波
- ・1 階と 2 階と別々になっている → g 電波
- ・ルーターは隣の部屋にあり、壁に隔たれている → g 電波

#### ● g 電波、a 電波の切り替え

①画面右下にある「ネットワーク」マークを左クリック

もしくは、をクリックし、「ネットワーク」マークを左クリック

- ②電波の名前（SSID）の中から使用するものを選択
- ③ルーターに設定されているパスワードを入力



#### 法定研修を受講される皆様へ

- 受講決定された方は、Zoom 接続確認（ご自身の使用機器と環境がオンライン研修受講に適しているかどうかの確認）に全員参加が必要です。
- Zoom 接続確認に参加した上で、使用機器・インターネット環境等についてご心配の方は、各確認修了後にご相談いただくか（個別に対応いたします）、当会「IT 相談窓口」（※県協会会員のみ対象）をご利用ください。
- 使用するパソコンに「Zoom アプリ」をインストールし、受講してください。詳細は受講決定時に案内いたします。