

中野区 オンライン体操ひろば用
※お手元にご準備下さい

Zoom使い方ガイド



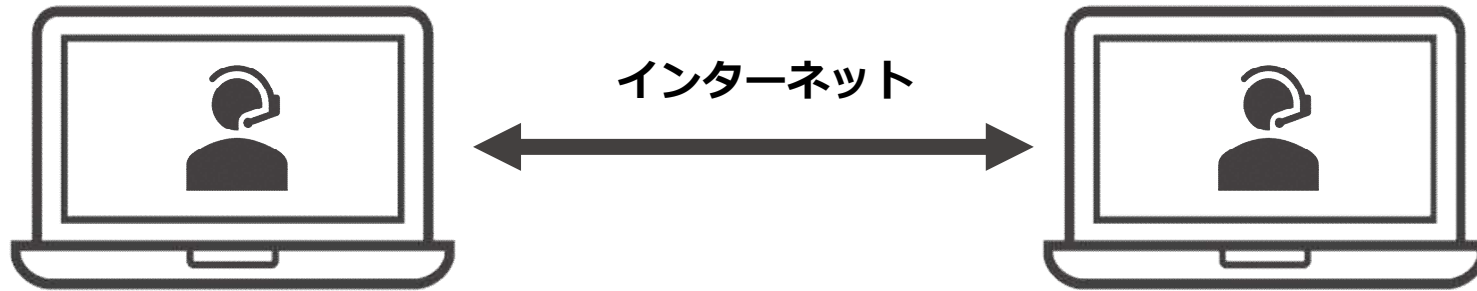
本資料はCC-BYライセンスによって許諾されています。ライセンスの内容を知りたい方は<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.ja>でご確認ください。

基礎演習の内容

1. Zoomとは

2. 基本的な操作方法について（参加編）

Zoom（オンライン会議システム）とは



- インターネットを通じて、遠隔地と映像・音声のやり取りや、資料の共有などを行うことができるツール
- 利用機械：パソコン・スマホ・タブレット（ipad等）
※マイクやカメラが内蔵されていないパソコンは、外部機器が必要
- インストール：スマホは事前にアプリのダウンロードが必要
パソコンは会議用URLをクリックすると自動でインストール
- 費用：無料で利用可能
※3人以上だと40分で切れますが、同じ会議用URLをクリックし再接続

Zoom（オンライン会議システム）でできること



1対1での対話・面談
(無料版でも時間無制限)



複数人での会議
(無料版だと40分まで)



セミナーや勉強会
(無料版でも100人まで可)

機能



音声共有



カメラ共有



画面共有
スライド、他



PCの音の共有



ホワイト
ボード



グループに
分ける

基本的な操作について (参加者編)



説明内容

- Zoomトラブル解消法方法
- マイク・スピーカーの設定
- ミュート機能の使い方
- ビデオのON・OFFの方法
- 画面表示の切り替え方
- 名前の変更
- チャットの使い方

Zoomトラブル解決方法

ネットの接続状況が悪く、Zoomから退出してしまった
→参加用URLを再度クリックしてください。

パソコンから音がでない／相手が聞こえない
→オーディオに参加になっているか確認してください。



また、スピーカーやマイクの設定を変更すると改善することがあります。

マイク・スピーカーの設定

マイク

- ✓ 内蔵マイク (Realtek High Definition Audio)
- 外付けマイク (Realtek High Definition Audio)
- システムと同じ

スピーカー

- スピーカー (Realtek High Definition Audio)
- ✓ ヘッドフォン (Realtek High Definition Audio)
- システムと同じ

スピーカー&マイクをテストする...

コンピューターのオーディオから退出

オーディオ設定...

マイクボタンの横の「^」をクリックすると、利用できるマイクやスピーカーの一覧が出てきます。

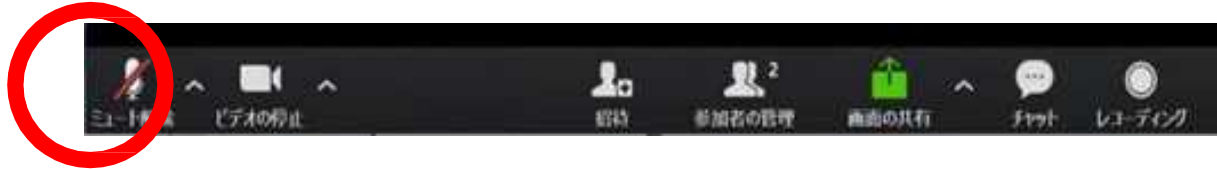
この選択を変更すると、聞こえるようになることもあります。

※事前に「スピーカー&マイクをテストする」ことも可能です。

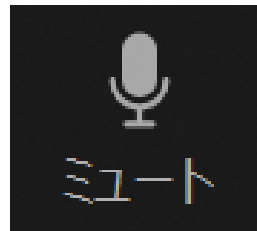


ミュート機能（自分の声を聞こえないようにする）

パソコンの場合



スマホの場合



マイクがONの状態
→押すとミュートになります

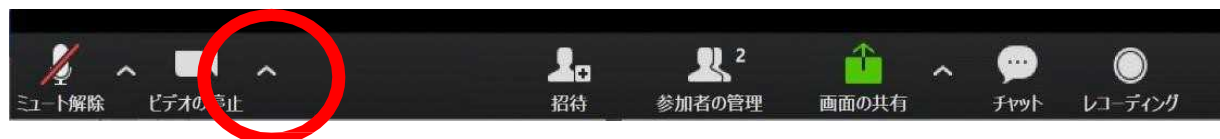


マイクがミュートの状態
→押すとONになります

自分が喋らないときはマイクをミュートに
※管理者がミュートにすることがあります

ビデオON・OFFの方法

パソコンの場合



スマホの場合



ビデオONの状態
→押すとOFFになります



ビデオOFFの状態
→押すとONになります

ビデオはONでお願いします

画面表示の切り替え方法（パソコン）

画面右上のボタンで、表示方法を選ぶことができます。

🗪 ギャラリービュー

全体の参加者を表示



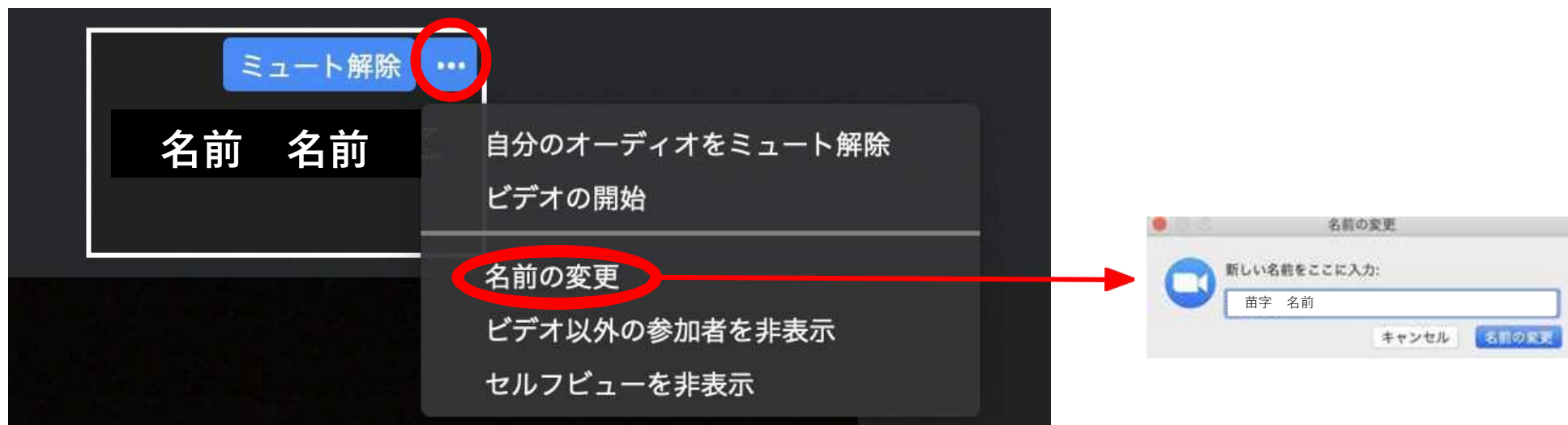
🗨️ スピーカービュー

話している人を大画面に表示
話し手が変わると自動で切替る



名前の変更（パソコン）

表示される名前を変更することができます。



- ①映像または名前表示の枠内、右上にカーソルを合わせ「・・・」を押します。
- ②「名前の変更」を選択し、名前を変更します。

「団体名 苗字」にご変更をお願いします

名前の変更（スマホ）

①機能バー「参加者」をタップ



②（自分）の名前をタップ

③「名前の変更」をタップ

④入力

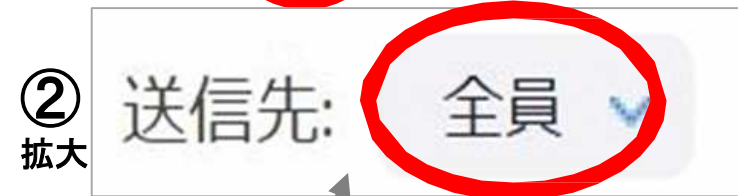


チャットの使い方（パソコン）

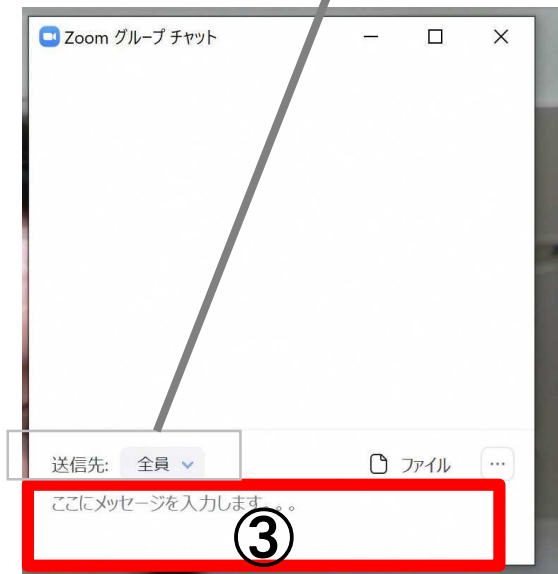
- ① 機能バーの「チャット」を押すとチャットのウィンドウが開きます。



- ② 送信先を「全員」にします。



- ③ 文章を入力し、「Enter」ボタンを押すと送信されます。



質問はチャットも利用可能です

チャットの使い方（スマホ）

① 機能バーの「…」をタップ

② 「チャット」をタップ

③ 画面下部をタップして文字を入力後、「送信」をタップ



[参考] オンライン会議に快適に参加するために…

- 話ができる環境を整える（部屋、マイクなど）
- ネットワーク環境を整える
- パソコンから参加する
- イヤホンがあるとより良い（集中して聞ける & 疲れない）
- カメラはONの状態に参加する
- 早めに入ってマイクやスピーカーのテストをする
- ハウリングする可能性があるため、同じ場所で複数の機器で接続する場合は注意する（場所を離す / 1台以外はミュートする）