

# Zoomミーティング 利用マニュアル

公益財団法人 日本生産性本部  
コンサルティング部

# Zoomについて

この度は当本部オンライン（LIVE配信）セミナーにご参加頂き誠にありがとうございます。本セミナーでは視聴ツールとして『Zoomミーティング』を使用いたします。当マニュアルをご確認頂き、特に初めてZoomをご使用になる方はZoom（アプリ）のインストール、スピーカー・映像テストなど事前のご協力をお願いします。

※お客様の端末環境及びZoomアプリの最新アップデートにより、実際の画面遷移が当マニュアルと異なる場合があります。個別にサポートが必要な場合には、当マニュアル最後のページに記載されているセミナー事務局までご連絡ください。




※Zoom公式サイトより

以下をご準備ください。

## (1) Zoomアプリが使用できるPC

以下の性能のPCが推奨されます。

- ・ OS: Windows7以降・Mac10.7以降
- ・ CPU : デュアルコア2Ghz以上 (i3/i5/i7またはAMD相当)
- ・ メモリ : 4GB以上

※タブレット、スマートフォンも可能ですが、テキストやホワイトボードを投影しますので画面の大きな端末を推奨します。

- ・ iOS : バージョン7以上
- ・ iPad OS : バージョン13以上
- ・ Android : バージョン4.0x以上

## (2) インターネット回線環境

※ご利用の通信環境によっては映像・音声途切れる等うまく視聴できない場合があります。当本部では保証いたしかねますので、各自安定した通信環境の確保をお願いします。

※詳細に関しては、こちらをご参照ください。

<https://support.zoom.us/hc/ja/articles/201362023-PC-Mac-Linux>

## <ご参考> 通信環境について

### ●PCの通信量

- HQビデオの場合:800kbps/1.0Mbps (上り/下り)
- ギャラリービューの場合 : 1.5Mbps/1.5Mbps (上り/下り)
- 720p HDビデオの場合 : 1.5Mbps/1.5Mbps (上り/下り)
- 1080p フルHDビデオの場合:2.5Mbps/3.0Mbps (下り/上り)

- 画面共有のみ (ビデオサムネイルなし) : 50-75kbps
- ビデオサムネイルを使用した画面共有の場合 : 50-150kbps
- オーディオVoIPの場合 : 60-80kbps
- Zoom Phoneの場合 : 60-100kbps

### ●スマートフォン/タブレットの通信量

Zoomのヘルプページに「Zoomが使用する帯域幅は、参加者のネットワークに基づいて最適なエクスペリエンスが得られるように最適化されます。3GまたはWiFi用に自動的に調整されます」と記載がありますが、参考値の計算を行いたい場合は下記の値を使用してください。 1:1ビデオ通話の場合

- HQビデオの場合:600kbps/600kbps (上り/下り)
- 720p HDビデオの場合:1.2Mbps/1.2Mbps (上り/下り)

### ●グループビデオ通話の場合

- HQビデオの場合:800kbps/1.0Mbps (上り/下り)
- ギャラリービューの場合 : 1.5Mbps/1.5Mbps (上り/下り)

例として単時間当たりの通信料は以下の計算式で得ることができます。

### ●使用する参考値

グループビデオ通話のスピーカービューの場合 (3名以上およびHQ画質) :  
600kbps/1.2Mbps (上り/下り)

### ●計算式

単位変換 : 600kbps(上り) + 1.2Mbps (下り) ÷ 8bit = 0.225 MB/s

1時間当たりの通信量 : 0.225 MB/s × 3600s = 810 MB/h

参考 <https://symphonict.nesic.co.jp/Zoom/faq/>

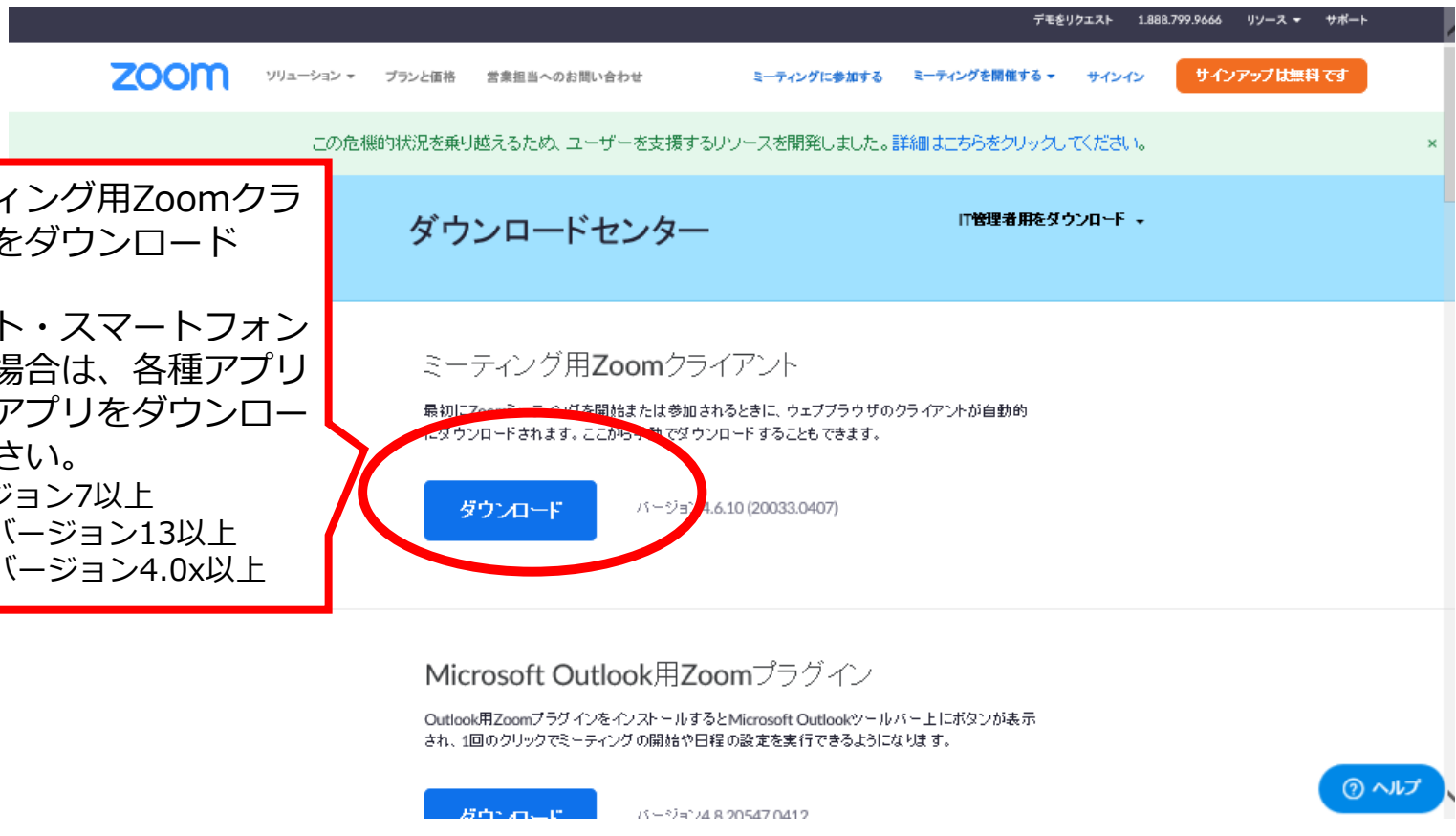
## 2. Zoom (アプリ) の事前インストール【初めての方】

### Zoom (アプリ) のインストール

Zoomホームページ (下記URL) より、ダウンロードしてください (無料)。

ダウンロードURL <https://zoom.us/download/>

※ブラウザでの視聴も可能ですが、安定性の面からZoom (アプリ) での視聴を推奨します。



デモをリクエスト 1.888.799.9666 リソース サポート

zoom ソリューション プランと価格 営業担当へのお問い合わせ ミーティングに参加する ミーティングを開催する サインイン **サインアップは無料です**

この危機的状況を乗り越えるため、ユーザーを支援するリソースを開発しました。詳細はこちらをクリックしてください。

### ダウンロードセンター

IT管理者用をダウンロード

#### ミーティング用Zoomクライアント

最初にZoomミーティングを開始または参加されるときに、ウェブブラウザのクライアントが自動的にダウンロードされます。ここから手動でダウンロードすることもできます。

**ダウンロード** バージョン 4.6.10 (20033.0407)

#### Microsoft Outlook用Zoomプラグイン

Outlook用ZoomプラグインをインストールするとMicrosoft Outlookツールバー上にボタンが表示され、1回のクリックでミーティングの開始や日程の設定を実行できるようになります。

**ダウンロード** バージョン 4.8.20547.0412

ヘルプ

### ①「ミーティング用Zoomクライアント」をダウンロード

※タブレット・スマートフォンをご利用の場合は、各種アプリストアからアプリをダウンロードしてください。

- ・iOS : バージョン7以上
- ・iPad OS : バージョン13以上
- ・Android : バージョン4.0x以上

## 2. Zoom (アプリ) の事前インストール【初めての方】



The screenshot shows the Zoom website's download center. At the top, there is a navigation bar with the Zoom logo and various links. Below that, a green banner contains a message about resources for users. The main heading is 'ダウンロードセンター' (Download Center). Underneath, there is a section for 'ミーティング用Zoomクライアント' (Zoom Client for Meetings) with a 'ダウンロード' (Download) button and the version number 'バージョン4.6.10 (20033.0407)'. Below this is a section for 'Microsoft Outlook用Zoomプラグイン' (Zoom Plugin for Microsoft Outlook). At the bottom, a download dialog box is open, showing the file 'ZoomInstaller.exe (10.8 MB)' and three buttons: '実行(R)' (Run), '保存(S)' (Save), and 'キャンセル(C)' (Cancel). A red callout box with a red arrow points to the '実行(R)' button, containing the text: '②実行をクリックしてインストールしてください ※Internet Explorerの場合の画面'.

## 2. Zoom（アプリ）の事前インストール【初めての方】

インストールが完了すると、下記のページが自動的に立ち上がります。  
 ダウンロードはこれで完了です。アプリは×で閉じてください。  
 ※サインインにてユーザアカウントを登録することができますが必須ではありません。



### 3. 研修当日

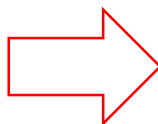
- 開催前日12:00までに、事務局からZoomミーティング参加の案内メールをお送りします。
- 研修開始の10分前から入室できます。



# 3. 研修当日

当本部からお送りしたメールに記載されているZoom視聴URLにアクセスしますと、以下の画面が出ますので、メールに記載のパスワードを入力の上、「ミーティングに参加」してください。

Zoom ミーティングに参加する +  
<https://zoom.us/j/5495323307?pwd=NHhBZE9QYSs4T0NsMy92RklrOQ>  
 ミーティング ID: [REDACTED]  
 パスワード: [REDACTED]



ミーティングパスワードを入力してください

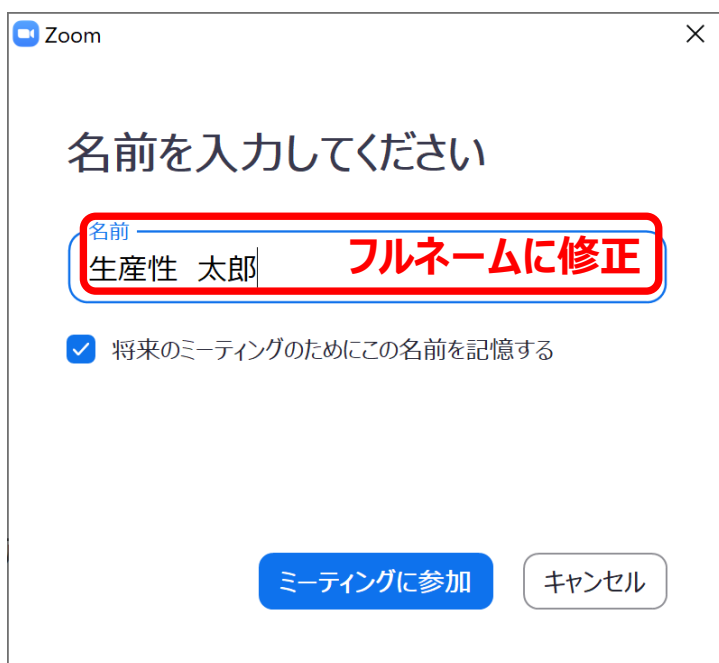
ミーティングパスワードを入力してください

ミーティングパスワード

ミーティングに参加    キャンセル

Zoomのアカウントにサインインしておらず、初めてご使用になる方は名前を入力画面が表示されます。氏名（コンピュータ名が自動的に入力される場合があります）を入力の上、「ミーティングに参加」してください。

**ご参加の状況を確認するため、名前は参加者様のフルネームに修正をお願いします。**  
ビデオプレビューが表示されましたら「ビデオ付きで参加」をクリックしてください。



※既にZoomアカウントを作成済の方もプロフィール設定にてご自身のフルネームが登録されているか、ご確認をお願いします。

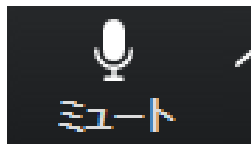
## 音声・映像の設定について

<ミュート (音声) >

OFF (参加者は通常OFF)



ON (発言するとき)

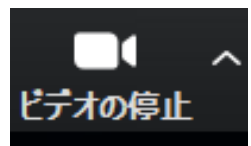


<ビデオ >

OFF



ON (参加者は常時ON)

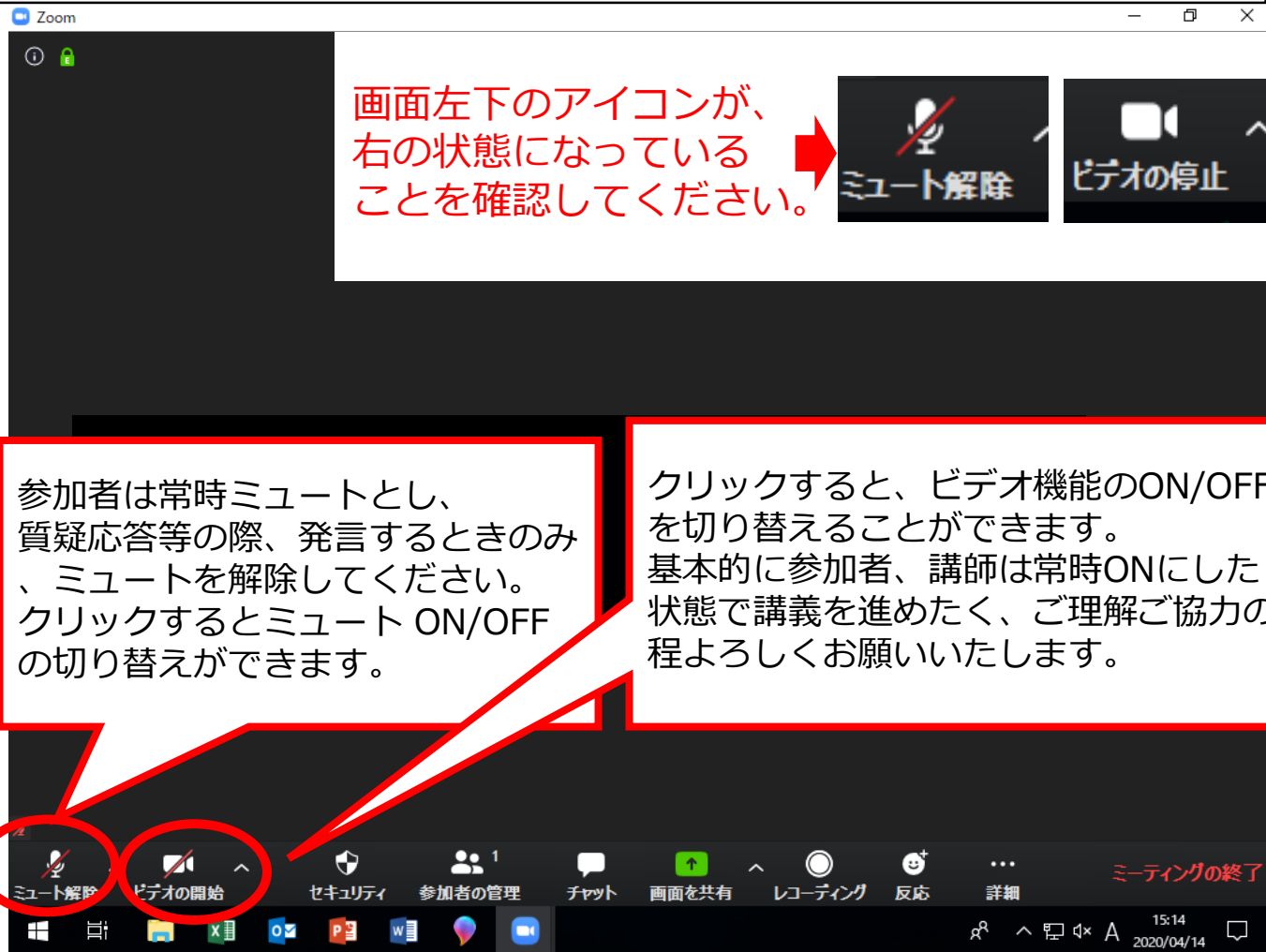


画面左下のアイコンが、  
右の状態になっている  
ことを確認してください。

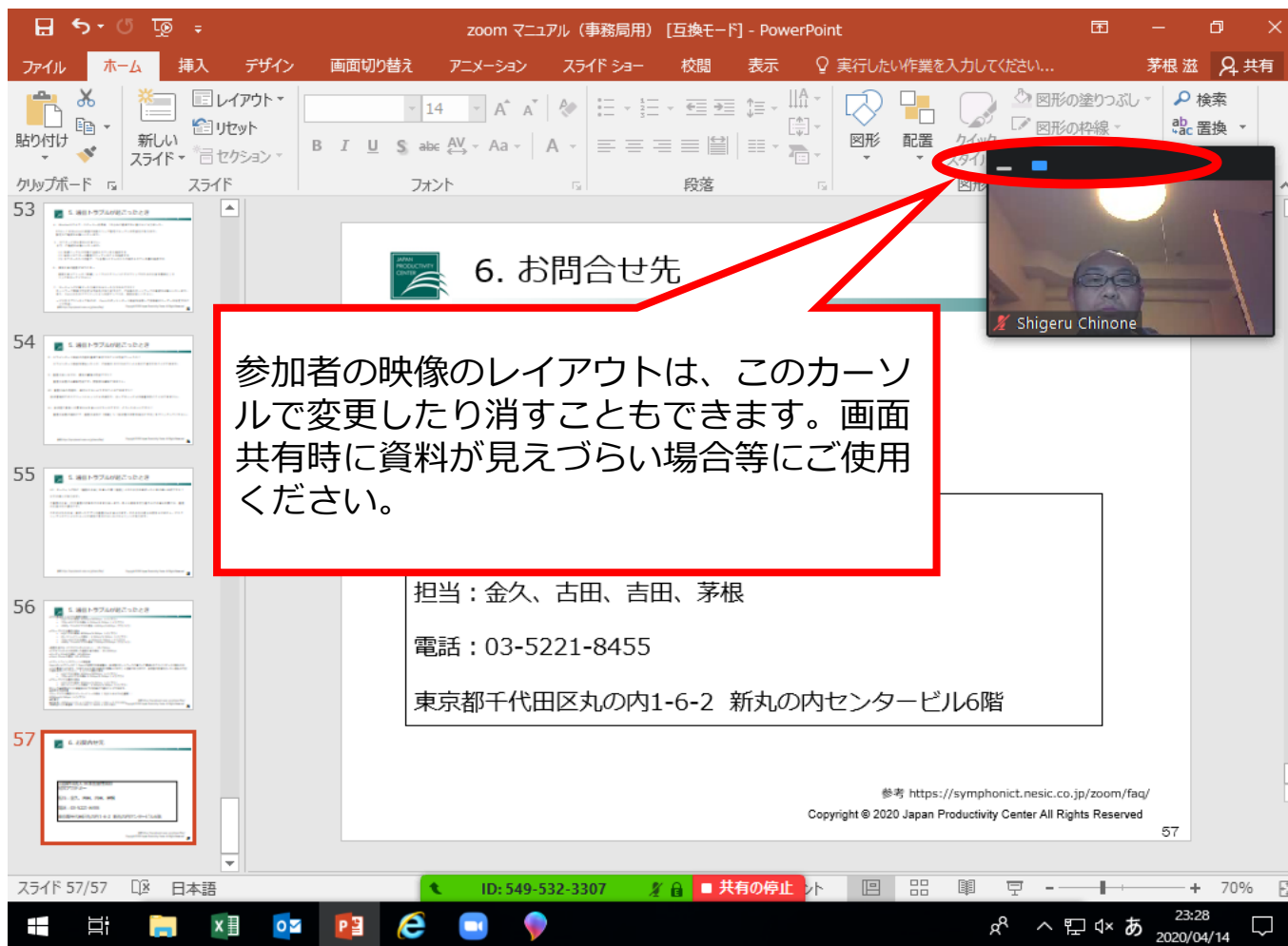


参加者は常時ミュートとし、  
質疑応答等の際、発言するときのみ  
、ミュートを解除してください。  
クリックするとミュート ON/OFF  
の切り替えができます。

クリックすると、ビデオ機能のON/OFF  
を切り替えることができます。  
基本的に参加者、講師は常時ONにした  
状態で講義を進めたく、ご理解ご協力の  
程よろしくお願いいたします。



## 参加者の映像レイアウトについて



zoom マニュアル (事務局用) [互換モード] - PowerPoint

ファイル ホーム 挿入 デザイン 画面切り替え アニメーション スライドショー 校閲 表示 実行したい作業を入力してください... 茅根 滋 共有

レイアウト リセット セクション グループボード スライド

14 A<sup>+</sup> A<sup>-</sup> B I U abc AV Aa A

図形 配置 タイプ 図形の塗りつぶし 図形の枠線

検索 ab 置換

53 6. お問い合わせ先

54

55

56

57

Shigeru Chinone

参加者の映像のレイアウトは、このカーソルで変更したり消すこともできます。画面共有時に資料が見えづらい場合等にご使用ください。

担当：金久、古田、吉田、茅根  
電話：03-5221-8455  
東京都千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービル6階

参考 <https://symphonict.nesic.co.jp/zoom/faq/>  
Copyright © 2020 Japan Productivity Center All Rights Reserved

スライド 57/57 日本語 ID: 549-532-3307 共有の停止 70%

23:28 2020/04/14

## 画面共有について


参加者のグループ分けができる「Zoomブレイクアウトルーム」を使用することで、講義の途中に受講者同士の話し合いの場を設けます。その際、「画面を共有」することで課題資料等のデータを共有することができます。

※当日の講義状況によっては、ブレイクアウトルームを使用しない場合がございます。

②現在、PC上で開いているソフト、資料の一覧が表示されるので、共有したいものを選んで、「共有」をクリック。

③「共有」を押す。

①「画面を共有」をクリック。



## 1. Zoomによる管理

Japan Productivity Center

Zoomの管理は、アプリとブラウザ（インターネット）の2つで行います

1-1. オンラインシステム（zoom）のアプリ

Zoomホームページ（下記URL）より、ダウンロードしてください（無料）。

ダウンロードURL  
[https://zoom.us/download#client\\_4meeting](https://zoom.us/download#client_4meeting)



共有（投影）を終了するときには、「共有の停止」を押してください。ビデオ画面に戻ります。

1-2. Zoomのホームページ（ブラウザ）

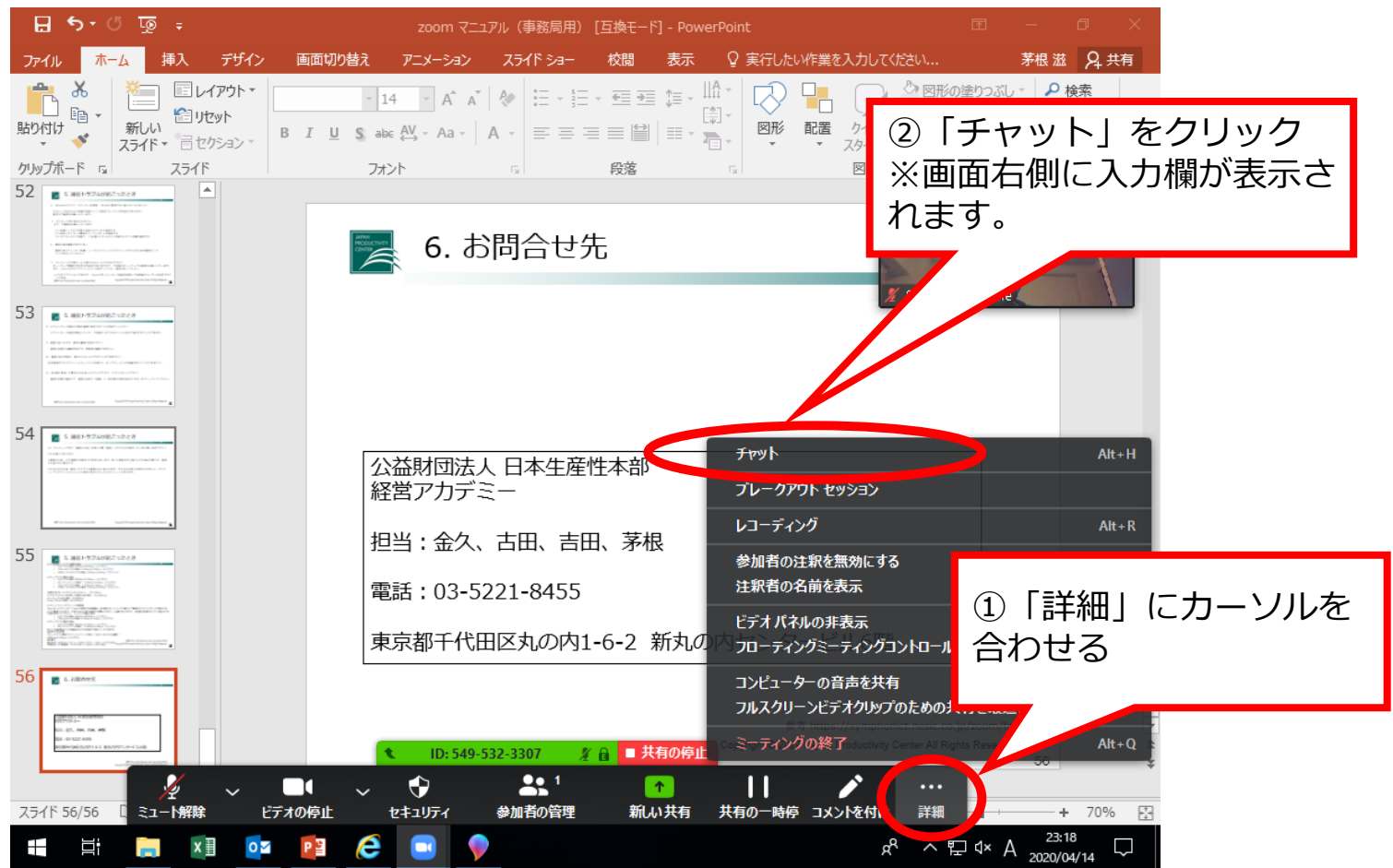
下記URLからサインインし、管理を行います。

<https://zoom.us/>



## チャットについて

講義内容・運営に関するご質問を受け付けます。講義内容については講師から口頭で回答する予定です。



zoom マニュアル (事務局用) [互換モード] - PowerPoint

ファイル ホーム 挿入 デザイン 画面切り替え アニメーション スライドショー 校閲 表示 実行したい作業を入力してください... 茅根 遊 検索

レイアウト リセット 新しいスライド セクション

貼り付け クリップボード スライド

14 A A

B I U S abc Aa A

図形 配置

② 「チャット」をクリック  
※画面右側に入力欄が表示されます。

6. お問い合わせ先

公益財団法人 日本生産性本部  
経営アカデミー

担当：金久、古田、吉田、茅根

電話：03-5221-8455

東京都千代田区丸の内1-6-2 新丸の内

チャット Alt+H

ブレイクアウトセッション

レコーディング Alt+R

参加者の注釈を無効にする

注釈者の名前を表示

ビデオパネルの非表示

フローティングミーティングコントロール

コンピューターの音声を共有

フルスクリーンビデオクラブのための共有

ミーティングの終了 Alt+Q

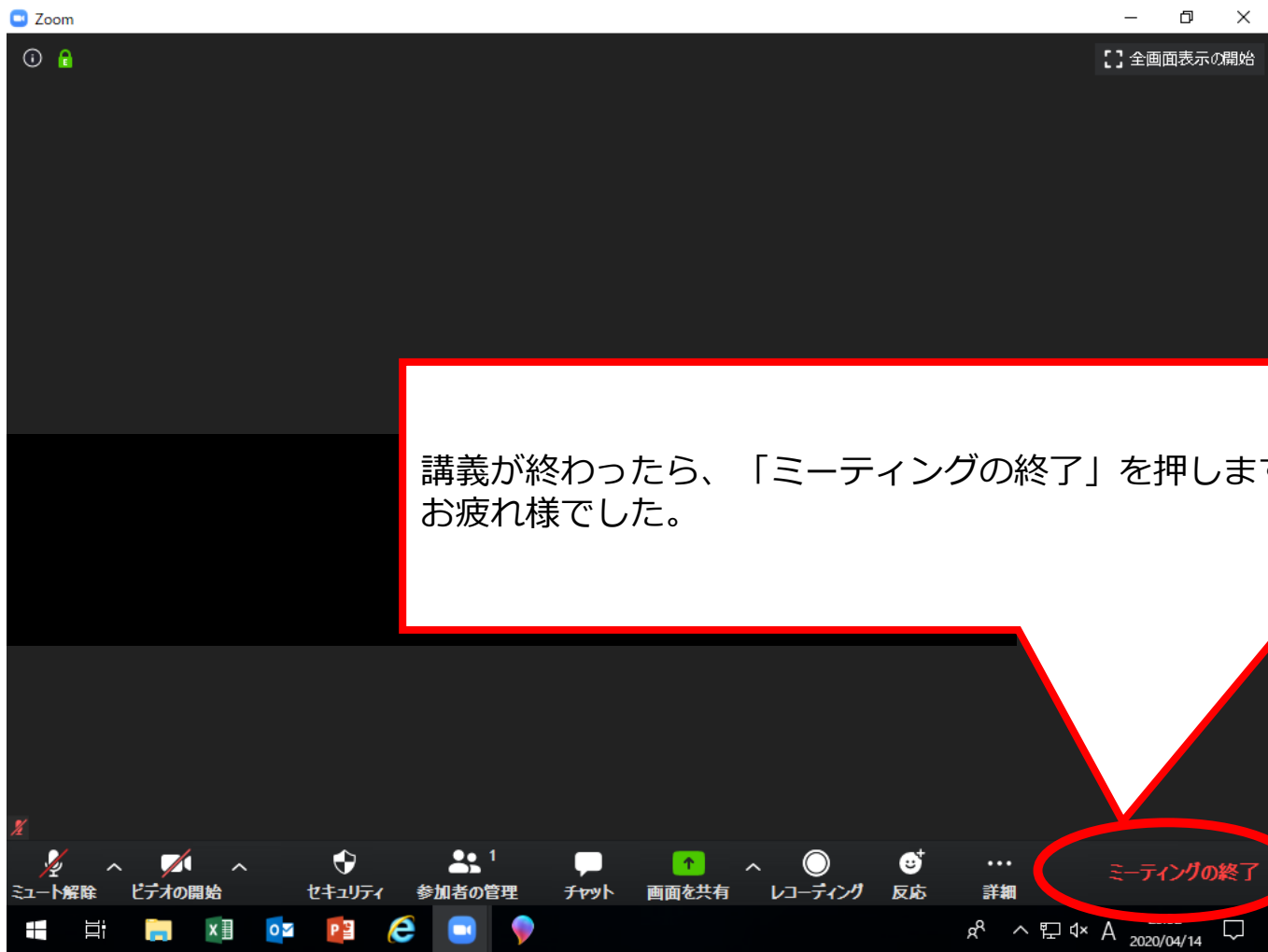
① 「詳細」にカーソルを合わせる

スライド 56/56 ミュート解除 ビデオの停止 セキュリティ 参加者の管理 新しい共有 共有の一時的停止 コメントを付

詳細

23:18  
2020/04/14

終了





1. オンラインで講師・参加者の声が聞こえない。
  - (1) パソコンのマイクのミュートが解除してあるか確認する。
  - (2) PC本体のスピーカーのミュートが解除してあるか確認する。
  - (3) マイク機能のないイヤホンを使って視聴すると、発言を拾うことができなくなります。そのため、イヤホンを利用する場合は、マイク機能のあるイヤホンを使ってください。  
\* イヤホンなしでも利用可です。

その他、以下の内容を確認ください。

- ①音声デバイス、ケーブルは正常に接続されているか
  - ②ボリュームコントロールがミュートになっていないか
  - ③マイクスピーカー、もしくはヘッドセットのコネクタが接続されているか
  - ④声デバイスは認識されているか
- ※ホスト（事務局）と相手側と双方で確認する必要があります。

上記で解決しない場合は、PCを再起動して再入室してください。

2. Bluetoothマイク・スピーカー利用時、20分ほど経過すると動かなくなりました。  
PCもしくはBluetooth機器が自動スリープ設定になっている可能性があります。  
設定のご確認をお願いいたします。
  
3. 資料共有の画面がぼやける。  
画面共有メニューの「詳細」>「フルスクリーンビデオクリップのための共有を最適化」チェックを外してください。
  
4. ミーティングが繋がったり繋がらなかったりするのですが？  
ネットワーク環境が不安定な可能性がありますので、ご自身のネットワークの確認をお願いいたします。  
また、Zoom以外のアプリケーションを終了してから、再度お試しください。
  
5. ホワイトボード機能の内容を画像で保存することは可能でしょうか？  
ホワイトボード機能を開始した人が、ご自身のPCにPNGファイル形式で保存することができます。  
(初期設定では、ドキュメントフォルダに保存されます)
  
6. 画面共有しながら、資料の編集は可能ですか？  
画面共有者のみ編集可能です。閲覧側は編集できません。

公益財団法人 日本生産性本部  
コンサルティング部 雇用システム研究センター  
セミナー事務局

電話：03-3511-4040

メールアドレス：[koyo@jpc-net.jp](mailto:koyo@jpc-net.jp)

緊急連絡先：080-2058-0675

東京都千代田区平河町2-13-12 生産性本部ビル