

Zoomミーティング 利用マニュアル (ご参加者様向け)

2020年 9月10日更新

公益財団法人 日本生産性本部

• 事前準備	※開催前日までに必ず終わってください	
1. 参加にあたって必要なもの		p.3
2. Zoom（アプリ）のダウンロード		p.4
3. 名前の確認・変更		p.7
• 会合・講義当日		
4. 会合・講義当日		p.11
4-1. PC本体の音声設定		p.13
4-2. Zoomミーティング参加		p.14
4-3. Zoomの音声・映像設定		p.15
4-4. グループディスカッション		p.17
4-5. その他		p.20
4-6. 終了		p.24
• その他		
5. 音声・映像の不具合が起こったとき		p.25
6. Zoom（アプリ）がダウンロードできない場合		p.27
7. よくある質問		p.30
8. システム要件等		p.33
9. お問い合わせ先		p.35

以下をご準備ください。

(1) Zoomアプリが利用できるPC

- ・ 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
- ・ 内蔵カメラ

(タブレット、スマートフォンも可) *Zoomに不具合があった場合の代替手段

- ・ 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

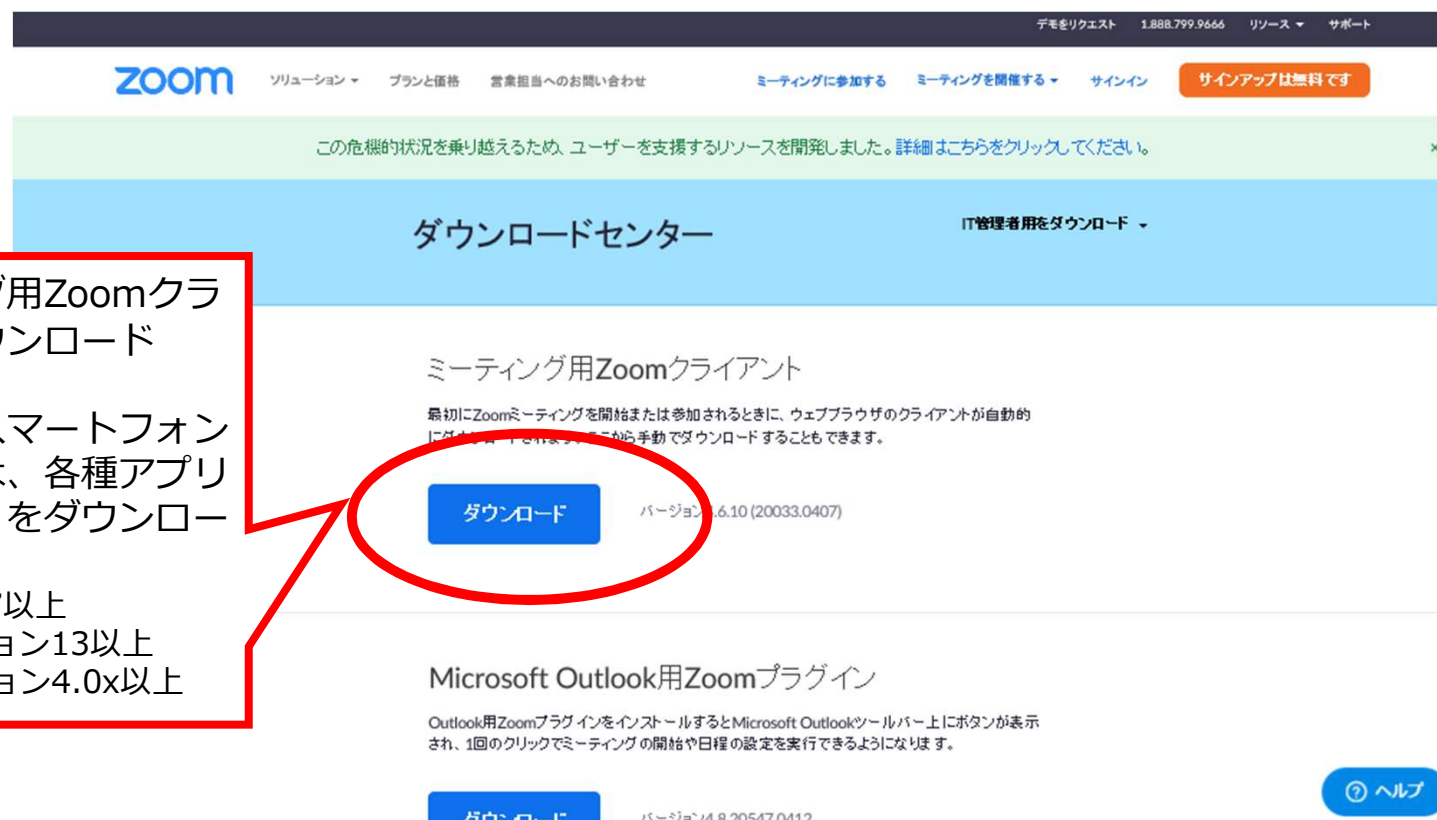
(2) wifiなどのインターネット回線 (よくある質問をご参照ください)

(3) イヤホン付きマイク (なくても可)

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#client_4meeting

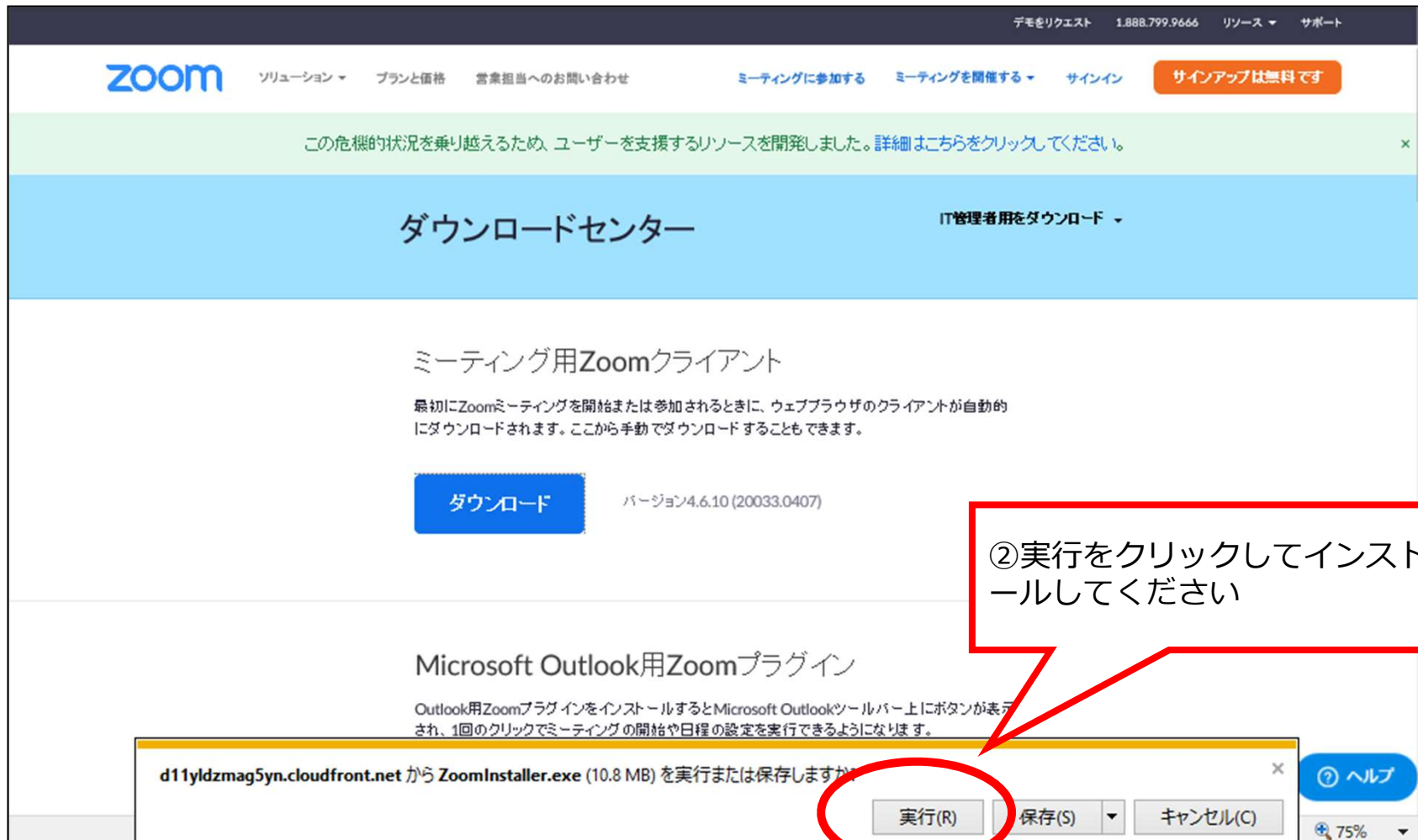


① 「ミーティング用Zoomクライアント」をダウンロード

※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）をダウンロード



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。

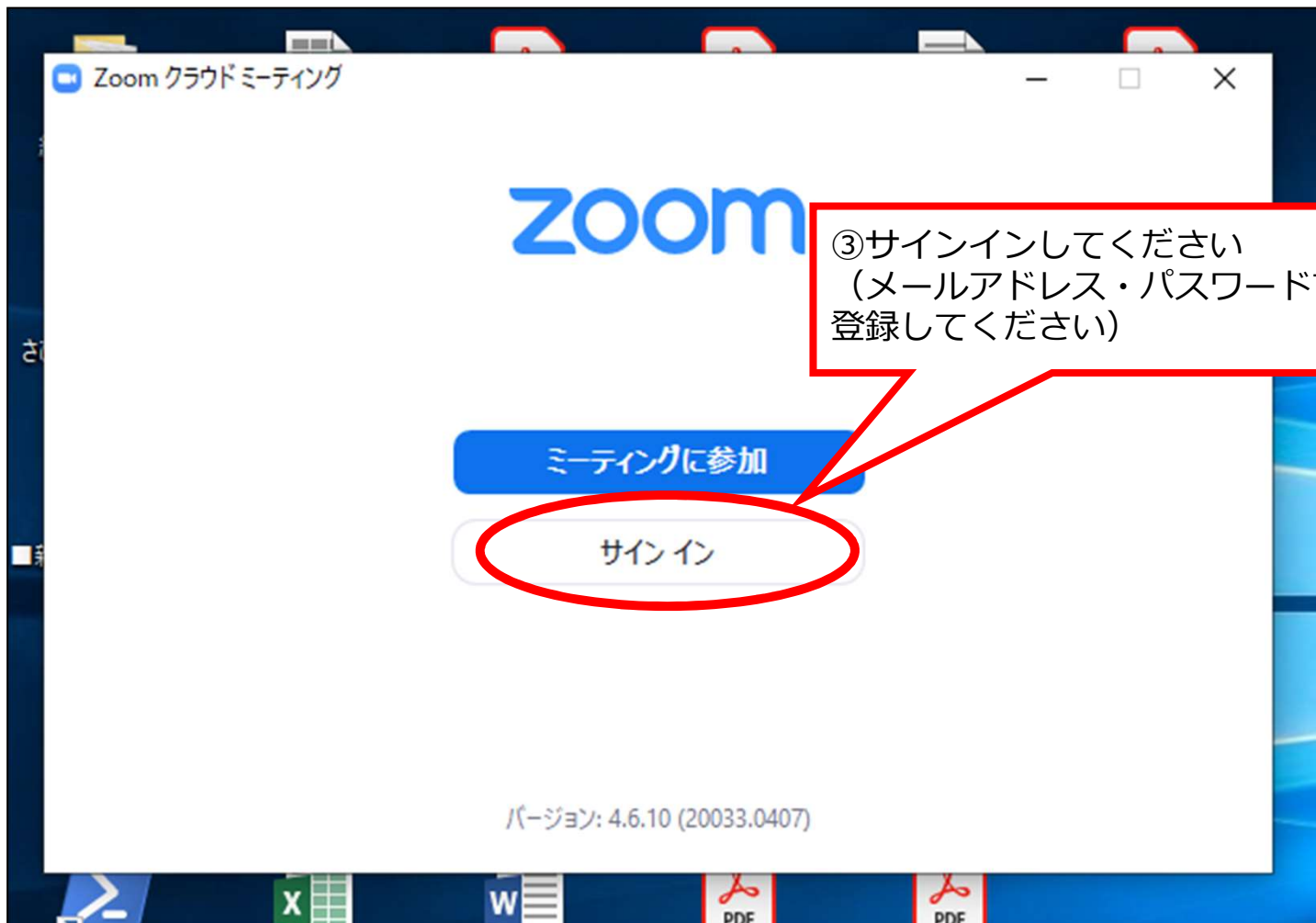
d11yldzmag5yn.cloudfront.net から ZoomInstaller.exe (10.8 MB) を実行または保存しますが

実行(R) 保存(S) キャンセル(C) ヘルプ 75%

②実行をクリックしてインストールしてください

2. Zoom（アプリ）をダウンロード

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。



3. 名前表示欄の確認・変更

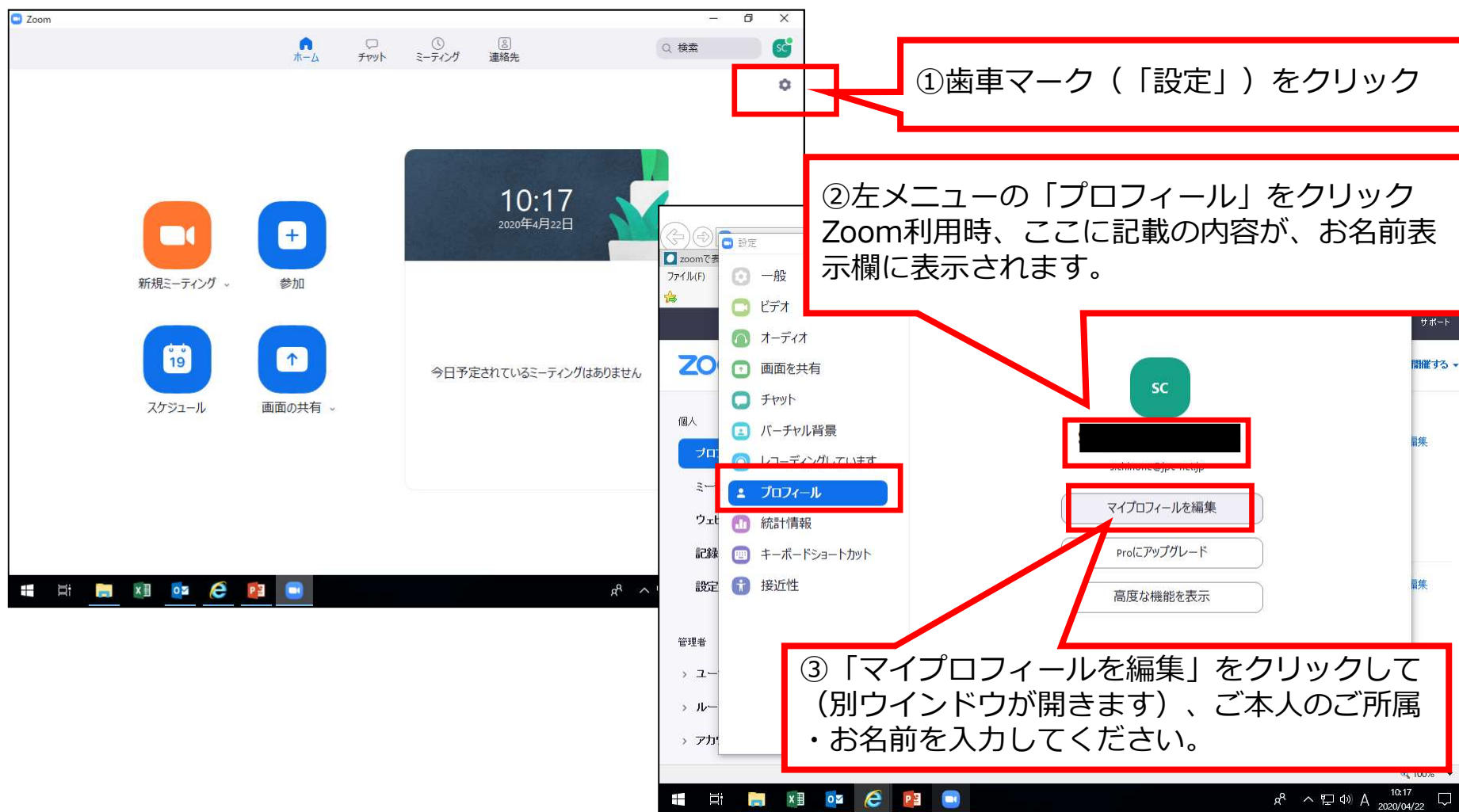
Zoom利用時右下に名前表示欄が表示されます。



会合、研修に参加いただく際は、こちらの名前表示欄に表示されているご所属、お名前で本人確認をします。ご所属、お名前が間違っていると、不正侵入防止のため、事務局から入室許可を出せませんので、必ず事前にお申込みの際のご所属、お名前に変更してください。

3. 名前の確認・変更

Zoomアプリサインインすると、このページになります。
ご参加者本人の名前になっているか、ご確認ください。



①歯車マーク（「設定」）をクリック

②左メニューの「プロフィール」をクリック
Zoom利用時、ここに記載の内容が、お名前表示欄に表示されます。

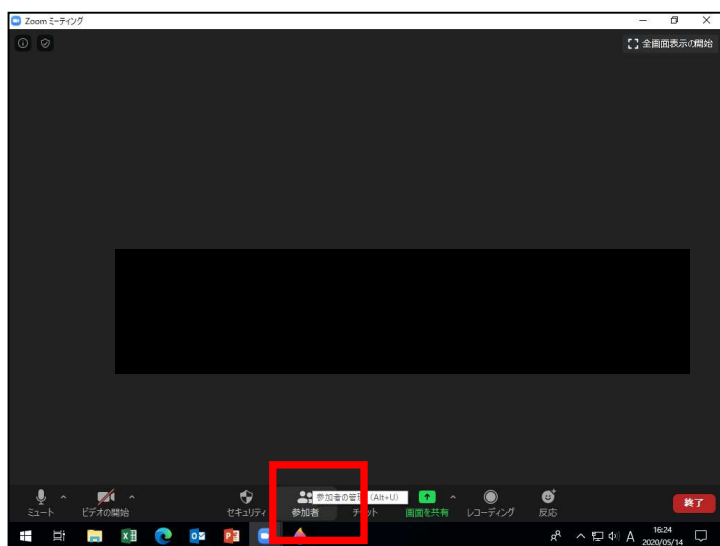
③「マイプロフィールを編集」をクリックして（別ウィンドウが開きます）、ご本人のご所属・お名前を入力してください。

前ページ③「マイプロフィールの編集」をクリックすると、下記のページが開きます

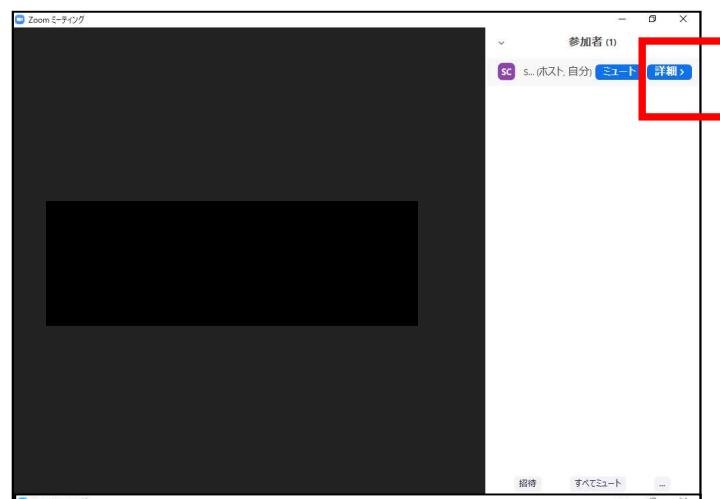
The image shows two screenshots from a Zoom web browser. The left screenshot is the sign-in page (https://zoom.us/signin) with a red callout box containing the text: "Zoomアプリに登録したメールアドレス・パスワードでサインインしてください。" (Please sign in with the email address and password registered in the Zoom app). The right screenshot is the profile editing page (https://zoom.us/profile) with three red callouts: ① points to the "プロフィール" (Profile) tab, ② points to the "編集" (Edit) button next to the name fields, and ③ points to the "変更を保存" (Save changes) button. Red text annotations on the right side of the profile page read: "「編集」をクリックし、ご本人のご所属・お名前になしてください" (Click "Edit" and enter your affiliation and name) and "変更を保存してください" (Save changes).

講義中も、お名前表示欄の表記を変更することができます。

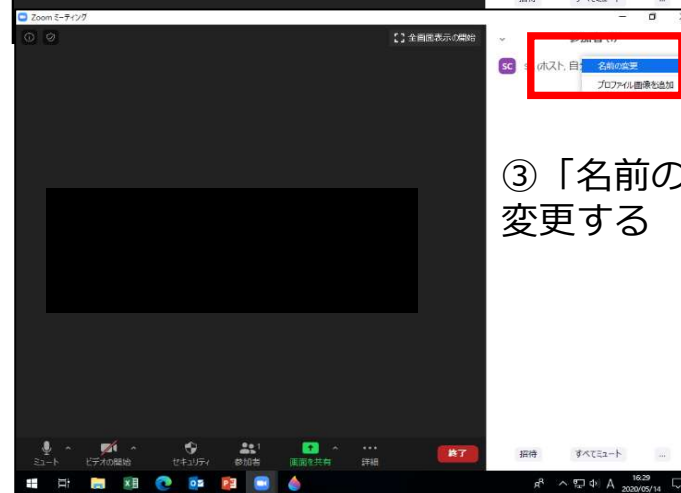
①「参加者」をクリック



②参加者ウインドウに出ている該当参加者にカーソルを合わせ、「詳細」を押す

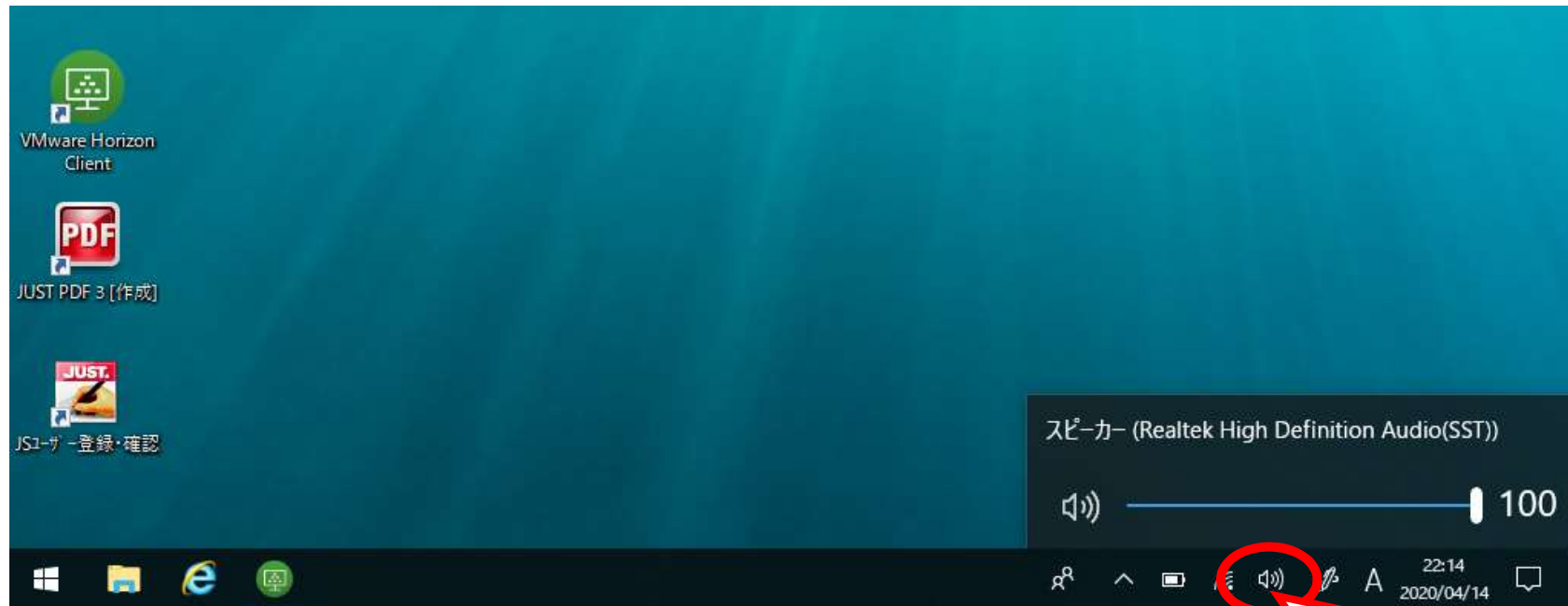


③「名前の変更」で変更する



- 前日までに、Zoomミーティング参加の案内メールをお送りします。
- 出欠確認や通信トラブルに備えて、10分前までには入室してください。

4-1. PC本体の音声設定

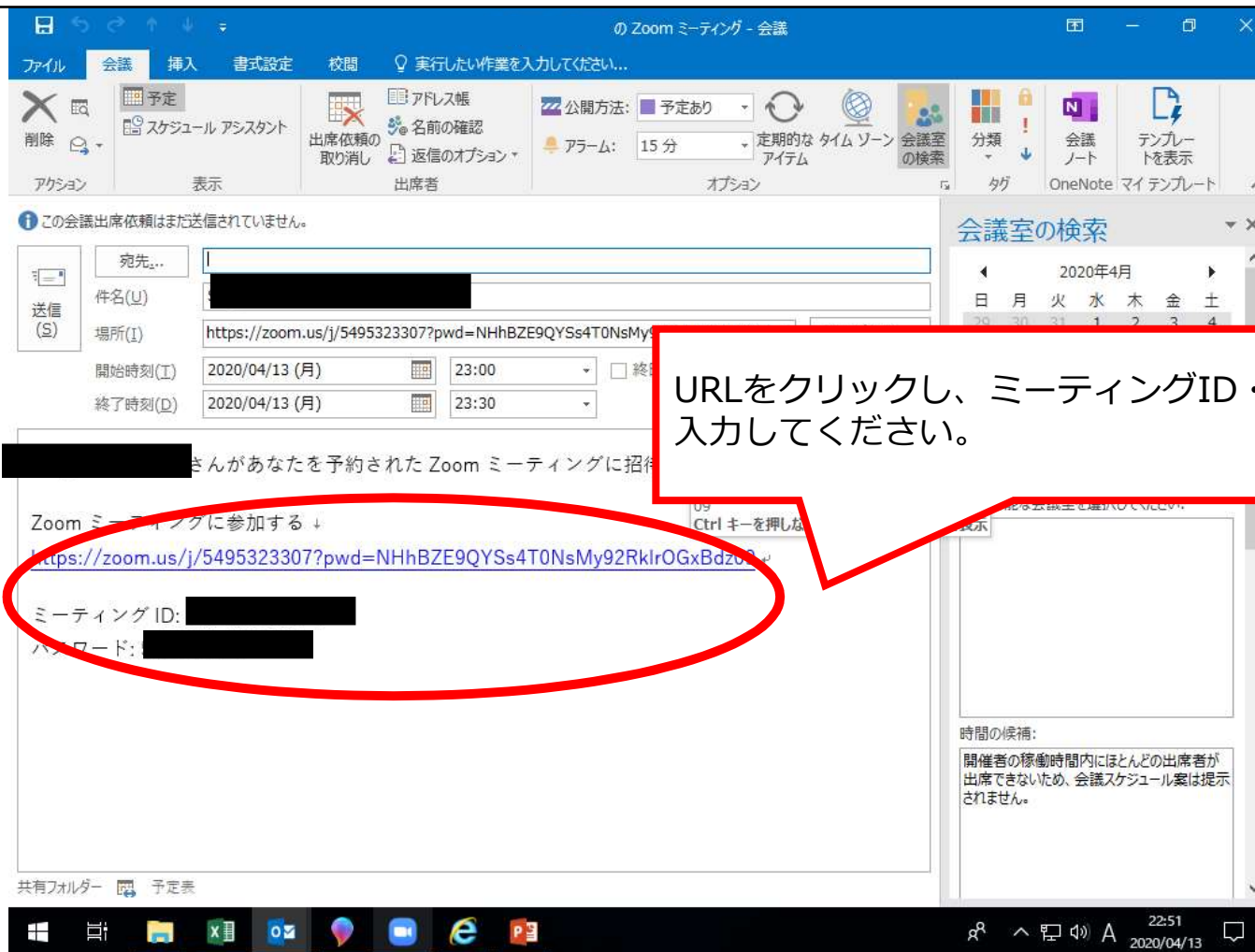


PC本体のミュートを解除しておきます。
(ミュートになっていると音が出ません)

忘れがちなので気を付けましょう。

4-2. Zoomミーティング参加

事務局からのメールに記載されたURLをクリックし、Zoomにミーティングに参加します

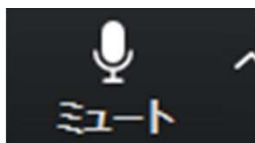


4-3. Zoomの音声・映像設定① マイクのON・OFF、ビデオのON・OFF

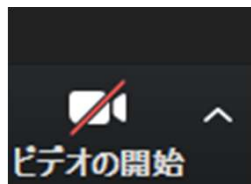
ミュート
OFF (通常OFF)



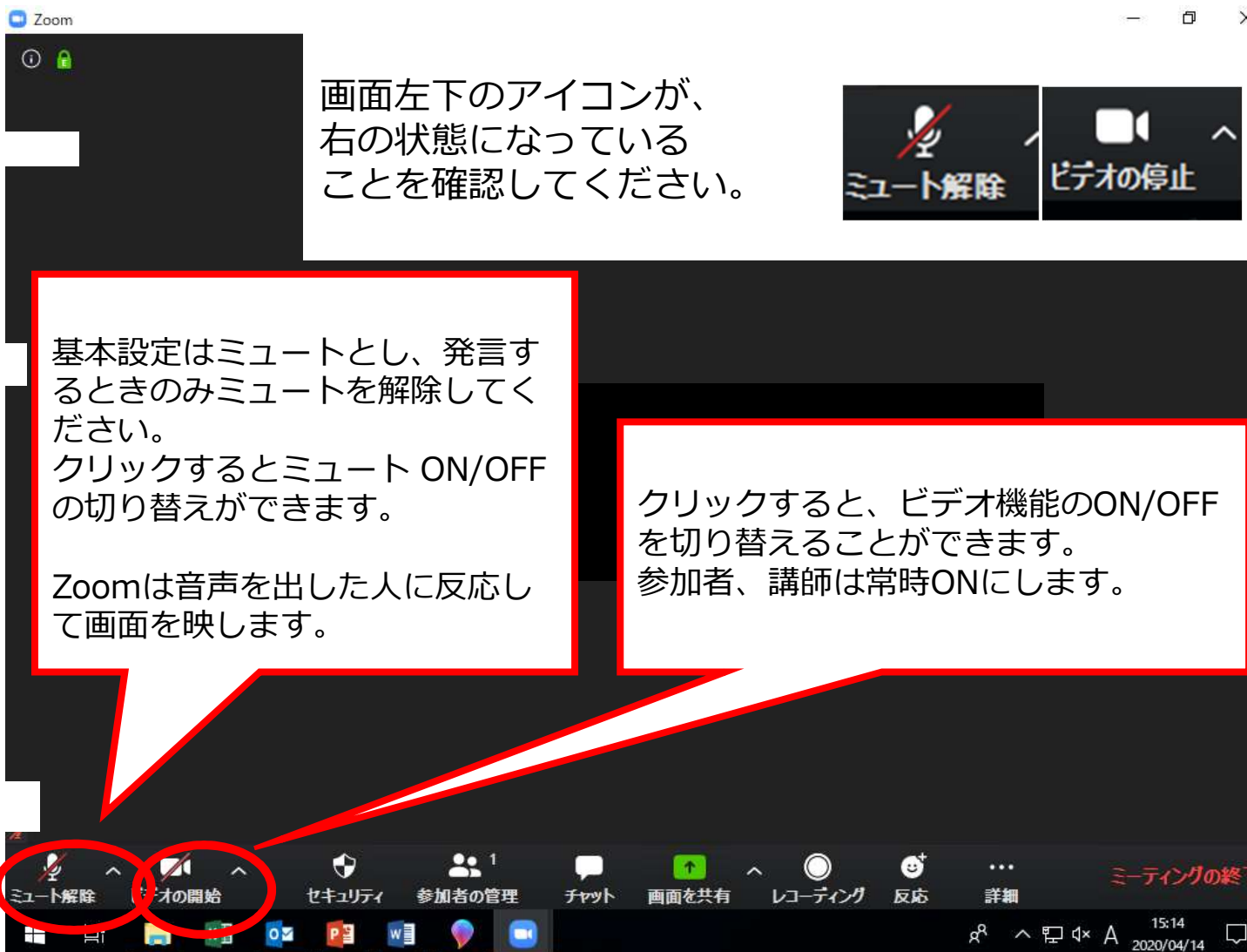
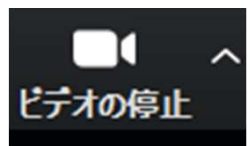
ON (発言するとき)



ビデオ
OFF



ON (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。



基本設定はミュートとし、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。

Zoomは音声を出した人に反応して画面を映します。

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。
参加者、講師は常時ONにします。

ミーティングの終了

4-3. Zoomの音声・映像設定② 画面の設定（見やすいように調整してください）

② 「ビデオ設定」 → 「画面の共有」をクリック

① 「ビデオの設定」の右にある「^」をクリック

③ 「左右表示モード」にチェックを入れる

左右の画面の境界にカーソルを合わせると、左右の比率を調整できるようになります。

参考：「ビデオ設定」 → 「ビデオ」 → 「外見を補正する」にチェックを入れると、明るさの調整ができます。

Copyright

4-4. グループディスカッション ① ブレイクアウトセッションについて

①グループディスカッション時には、グループごとに、グループメンバーのみの小部屋（ブレイクアウトルーム）に移動して、ディスカッションします。これは講師のみが開始できます。議論を円滑にするため、通常、ファシリテーター、書記、発表者、タイムキーパーを事前に決定します。

日本生産性本部

ブレイクアウトルームでは、グループメンバーのみで画面共有やチャット機能が使えます。なおチャットの会話内容は、ブレイクアウトセッションが終了すると消えます（保存されません）ので、議論した内容は、書記の方がご自身のPCにて、Wordファイル等に入力、保存しておいてください。

②右上にグループディスカッションの残り時間が表示されます。



ルームを退出する

4-4. グループディスカッション ② 議論内容や事前課題を共有・発表方法

①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」を押します。



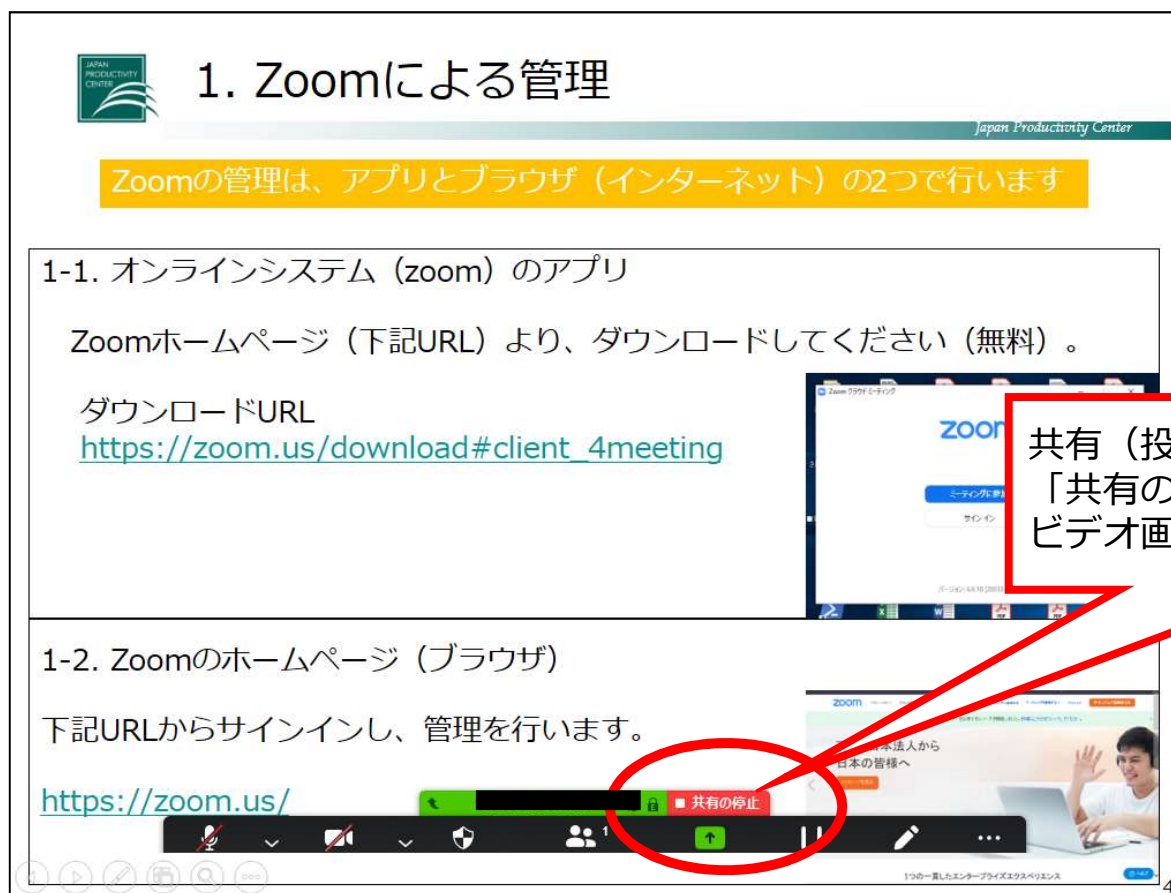
ご自身のPCの画面が共有されます。
議論の内容などは、wordやPPTでまとめてください。

(ご自身が開いているPC画面が、第三者のPCに映ります。フォルダやファイルの名前など、情報の取り扱いに注意してください)

②「共有」を押す

4-4. グループディスカッション ③ 資料の共有の終了

*このマニュアルでは、下記の画面が共有（投影）されています。



1. Zoomによる管理

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

1-2. Zoomのホームページ（ブラウザ）

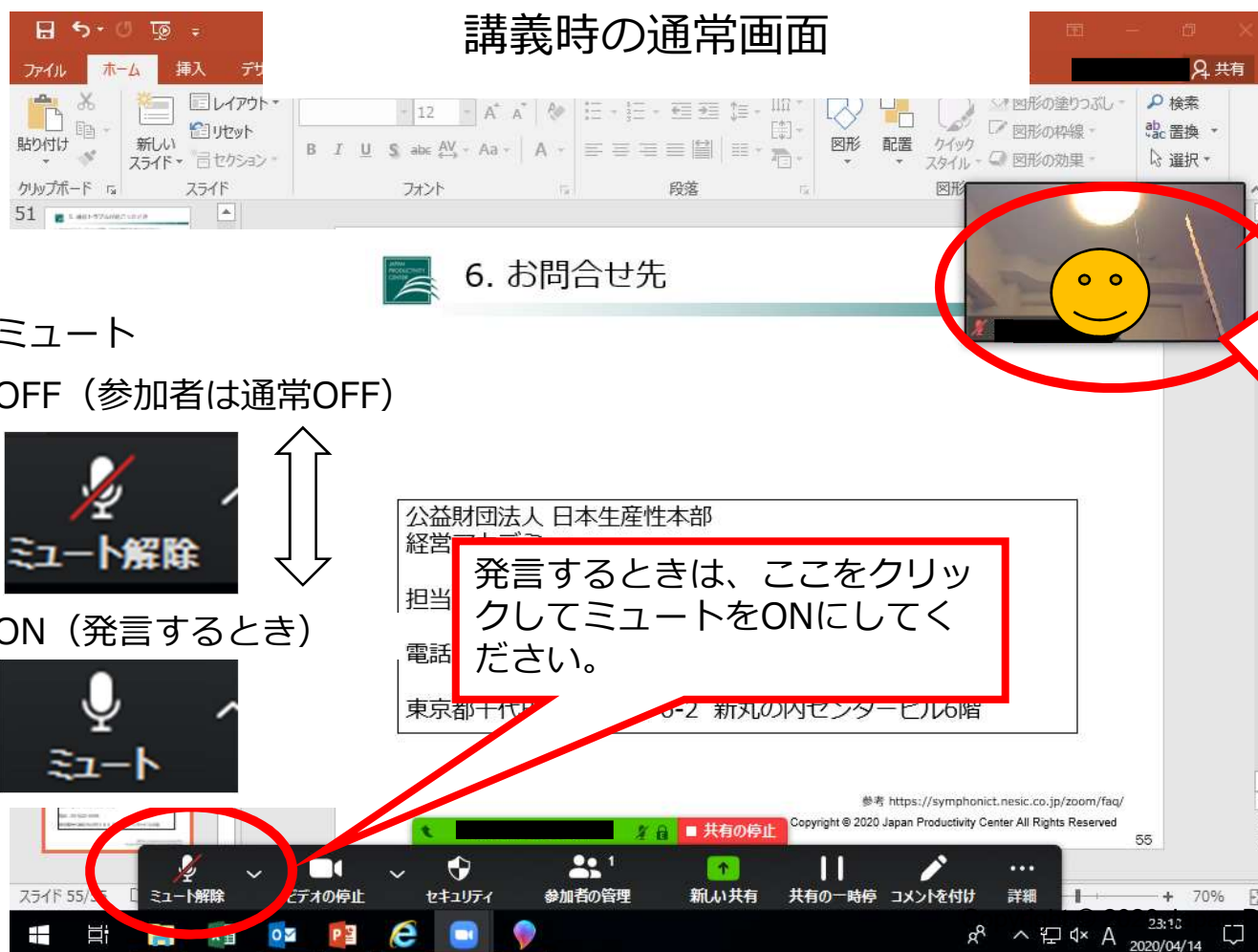
下記URLからサインインし、管理を行います。

<https://zoom.us/>

共有の停止

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。

4-5. その他 ① 発言するとき



ご自身の画像が映ります

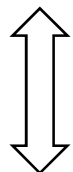
講師や事務局からの問いかけに、ジェスチャーやカードでお応えください。

何かございましたら、紙や付箋に書いて、画面に映してください。

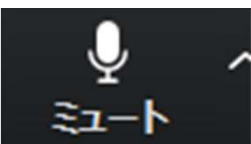
発言するときは、ここをクリックしてミュートをONにしてください。

ミュート

OFF (参加者は通常OFF)



ON (発言するとき)



4-5. その他 ②チャット

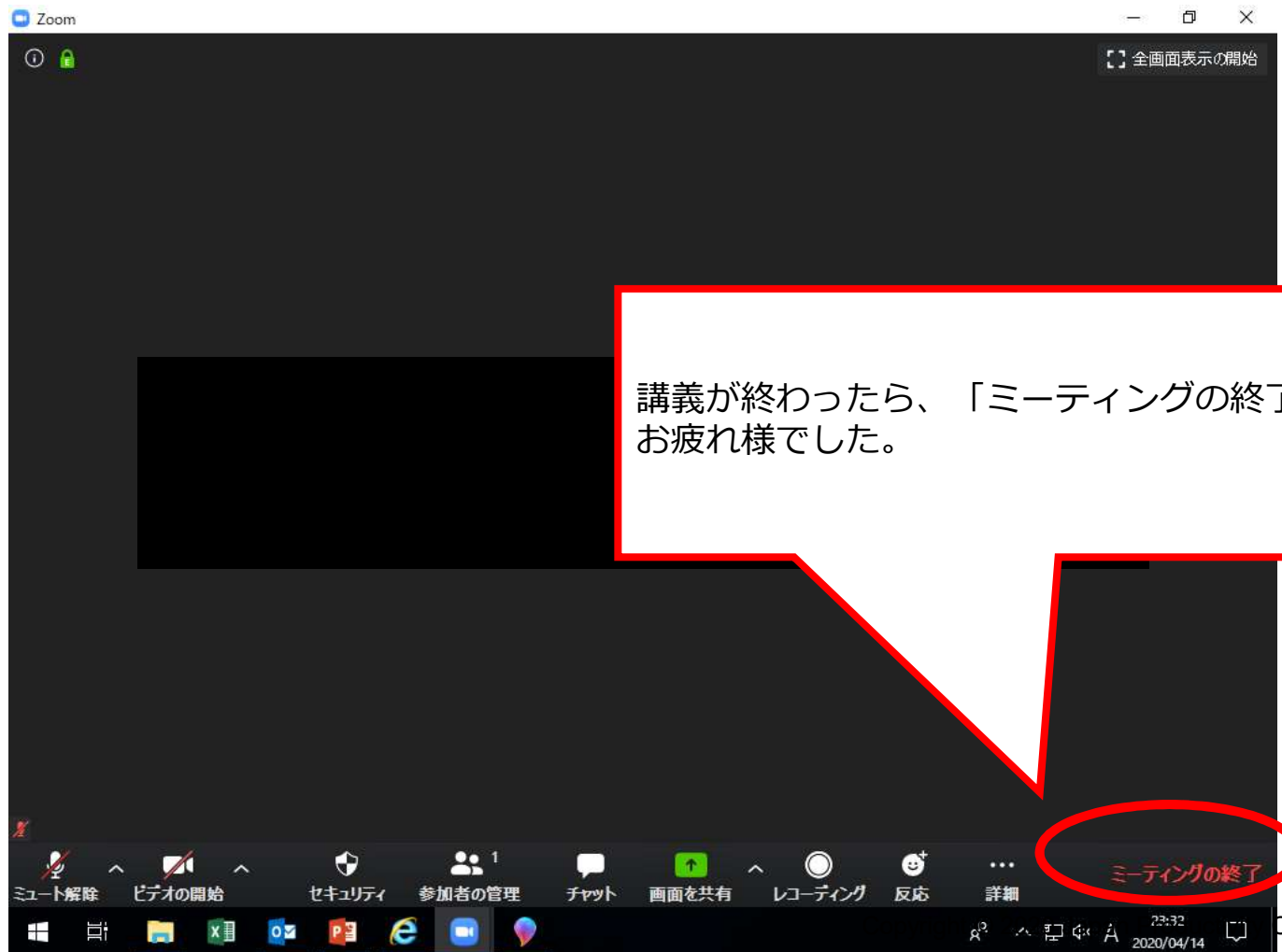
チャット

②「チャット」をクリック

①「詳細」にカーソルを合わせる

Copyright © 2020 Japan Productivity Center All Rights Reserved

4-6. 終了



5. 音声・映像の不具合が起こったとき



5. 音声・映像の不具合が起こったとき

オンラインで講師・参加者の声が聞こえない

■会場側の対応

- (1) 会場では、講師用PC (PC①) のみ、マイクからの音声入力をONにする。
(他のPCのマイクは、参加者含めてすべてミュート)
- (2) PCで音を拾えないため、講義時、講師はハンドマイクを利用させていただく。
対面での参加者にもマイクを使って発言いただく。

■参加者側の対応

- (1) オンライン参加者は、参加者自身のパソコンのマイクのミュートが解除してあるかを確認する。
*ホスト（事務局）でも操作可能。画面の「参加者」→「ミュート解除」
- (2) オンライン参加者は、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) オンライン参加者は、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。

6. Zoom（アプリ）がダウンロードできない場合

- ① 前日までに当本部よりご案内したURLをクリックします。
- ② 下記の画面が表示されますので、“ミーティングを起動”をクリックしてください。

システムダイアログが表示したら、**Zoom Meetingsを開く**をクリックしてくださいを実行してください。

Zoomクライアントをインストールしている場合、ミーティングを起動か、Zoomをダウンロードして実行してください。

システムダイアログが表示したら、**Zoom Meetingsを開く**をクリックしてくださいを実行してください。

Zoomクライアントをインストールしている場合、ミーティングを起動か、Zoomをダウンロードして実行してください。

- ③ “ブラウザから起動してください”と下部に表示されます。

アプリケーションをダウンロードまたは実行できない場合は **ブラウザから起動してください。**

- ④ お名前を入力を求められますので、お申し込み時のお名前をご入力ください。

ミーティング参加のためのお名前を入力してください。

お名前

参加



- ※ “コンピューターでオーディオに参加”をクリックしてご参加ください。

7. よくある質問

1. 音が出なくなりました。
Bluetoothマイク・スピーカー利用時は特に、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。
2. モニターに何も表示されません。
以下、ご確認をお願いいたします。
 - (1) 映像ケーブルが正常に接続されているか確認する
 - (2) 端末とモニターの電源が入っていることを確認する
 - (3) モニターの入力切替で、TV会議システムの入力が選択されている事を確認する
3. 資料共有の画面がぼやけます。
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します。
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したいです。
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、資料の編集をしたいです。
画面共有者のみ編集可能です。閲覧側は編集できません。



8. システム要件等

○システム要件

- インターネット接続 - ブロードバンド有線またはワイヤレス (3Gまたは4G/LTE)
- スピーカーとマイク - 内蔵またはUSBプラグインまたはワイヤレスBluetooth
- WebカメラまたはHDウェブカメラ - 内蔵またはUSBプラグイン
- または、ビデオキャプチャカードを備えたHDカムまたはHDカムコーダー

注：サポートされているデバイスのリストを参照してください。

○サポートされているオペレーティングシステム

- macOS XとmacOS 10.9以降
- Windows 10 注：Windows 10を実行しているデバイスでは、Windows 10 Home、Pro、またはEnterpriseを実行する必要があります。Sモードはサポートされていません。
- Windows 8または8.1
- Windows 7
- Windows Vista with SP1以降
- Windows XP with SP3以降
- Ubuntu 12.04以降
- Mint 17.1以降
- Red Hat Enterprise Linux 6.4以降
- Oracle Linux 6.4以降
- CentOS 6.4以降
- Fedora 21以降
- OpenSUSE 13.2以降
- ArchLinux (64ビットのみ)

○サポートされているタブレットとモバイルデバイス

- Win 8.1以降を実行しているSurface PRO 2以降

注：Windows 10を実行しているタブレットでは、Windows 10 Home、Pro、またはEnterpriseを実行する必要があります。Sモードはサポートされていません。

- iOSとAndroidデバイス

- Blackberryデバイス

○サポートされているブラウザ

- Windows : IE 11+、Edge 12+、Firefox 27+、Chrome 30+
- Mac : Safari 7+、Firefox 27+、Chrome 30+
- Linux : Firefox 27+、Chrome 30+

参考 Zoomヘルプセンター

○プロセッサとRAMの要件

プロセッサ：（最小）シングルコア1Ghz以上、（推奨）デュアルコア2Ghz以上（i3/i5/i7またはAMDと同等）

RAM：（推奨）4Gb

注意：

- デュアルおよびシングルコアラップトップでは、画面共有時のフレームレートが低下します（毎秒約5フレーム）。ラップトップで最適な画面共有パフォーマンスを得るには、クアッドコアプロセッサ以上をお勧めします。
- Linuxには、OpenGL 2.0以上をサポートできるプロセッサまたはグラフィックスカードが必要です。

○高DPIサポート

- 高DPIディスプレイはZoomバージョン3.5以降でサポートされています

○帯域幅の要件

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、WiFi、または有線環境に合わせて自動的に調整されます。

ミーティングやウェビナーのパネリストに推奨される帯域幅：

- 1対1のビデオ通話の場合：
 - 高品質のビデオでは600kbps（アップ/ダウン）
 - 720p HDビデオでは1.2 Mbps（アップ/ダウン）
 - 1080p HDビデオの受信には1.8 Mbps（アップ/ダウン）が必要
 - 1080p HDビデオの送信には1.8 Mbps（アップ/ダウン）が必要
- グループビデオ通話の場合：
 - 高品質のビデオでは800kbps/1.0Mbps（アップ/ダウン）
 - ギャラリービューおよび/または720p HDビデオ：1.5Mbps/1.5Mbps（アップ/ダウン）
 - 1080p HDビデオの受信には2.5Mbps（アップ/ダウン）が必要
 - 1080p HDビデオの送信には3.0 Mbps（アップ/ダウン）が必要
- 画面共有（ビデオサムネイルなし）の場合：50～75kbps
- 画面共有（ビデオサムネイル付き）の場合：50～150kbps
- オーディオVoIPの場合：60～80kbps
- Zoom Phoneの場合：60～100kbps

○ウェビナーの参加者に推奨される帯域幅：

- 1対1のビデオ通話の場合：高品質ビデオの場合600kbps（ダウン）、HDビデオの場合1.2 Mbps（ダウン）
- 画面共有（ビデオサムネイルなし）の場合：50～75kbps（ダウン）
- 画面共有（ビデオサムネイル付き）の場合：50～150kbps（ダウン）
- オーディオVoIPの場合：60～80kbps（ダウン）

参考 Zoomヘルプセンター