

# Zoomミーティングによるオンライン研修 受講ガイド

公益社団法人新潟県看護協会

# 目次

- 1.オンライン研修受講の準備
  - (1)受講環境の準備
  - (2)機器の準備
  - (3)受講者へのお願い
  - (4)当日の受講にあたって
- 2.接続テストについて
  - (1)接続テストの流れ
  - (2)接続テストの方法
- 3.Zoomアプリのインストール
- 4.研修会に参加する
  - (1)Zoomアプリから参加
  - (2)招待メールURLから参加
- 5.その他

オンライン研修で受講者が  
できること

- ①講義を受ける。
- ②講師からの問いかけに反応する。
- ③講師へ質問する。
- ④受講者同士で意見交換する。
- ⑤チャットを活用して質問等を送信する。
- ⑥グループでの検討内容を口頭で発表する。

オンライン研修で受講者が  
できないこと

- ①研修の録画、録音、キャプチャ、スクリーンショット等や内容のSNSへの投稿等の行為。  
・著作権・肖像権を守って受講してください。  
発覚次第、著作権・肖像権侵害 として対処いたします。
- ②研修で使用する資料の画像などの公開。
- ③不特定多数へのID、パスワードの送付。  
またはID、パスワードのネット掲載は厳禁！

# 1. オンライン研修受講の準備

## (1) 受講環境の準備

①各自で学習に集中できるより良い環境を工夫。

②インターネット回線の環境確認

・通信容量無制限等で長時間安定して映像・音声等の視聴が可能な通信環境を準備。通信環境により、講義が聞こえづらくなる場合があります。無線LAN、ポケットWi-Fiでの受講も可能ですが、有線LANでの受講を推奨します。

## (2) 機器の準備

- ①受講用パソコン(カメラ付き)またはタブレット等
  - ・パソコンは1人1台準備してください。
  - ・パソコンにカメラの搭載がない場合は、Webカメラを用意し、受講していることが確認できる位置に設置してください。
  - ・複数人が同部屋で同時に受講する場合は、ハウリング防止のため、必ずヘッドセットを使用してください。
  - ・タブレット、スマートフォンでも受講可能ですが、資料を映すため画面の大きな端末を推奨します。
- ②ビデオ会議アプリ「Zoom」のインストール(3.参照)
  - ・研修受講には、ビデオ会議アプリ「Zoom」を使用いたします。
- ③送付講義資料の確認
  - ・送付された講義資料が、受講される研修会の資料で間違いがないか事前にご確認下さい。

機材・環境	内容	
パソコン ※1人につき1台	OS	Windows10以降、macOS 10.9以降
	CPU	デュアルコア2Ghz以上 (i3/i5/i7またはAMDと同等)
	メモリ	4GB以上
	その他	マイクやカメラが内蔵されている。 内蔵されていない場合は、Webカメラや マイクロフォンを接続する。
インターネット回線	通信容量無制限等で長時間安定して映像・音声等の視聴が可能な通信環境。	
静かな環境	各自で学習に集中できるよりよい環境を工夫。	

※パソコンのOS等は2020年9月1日現在となります。最新情報やより詳しく知りたい方は、こちらをご参照ください。  
<https://support.zoom.us/hc/ja/articles/201362023-System-Requirements-for-PC-Mac-and-Linux>

### (3) 受講者への お願い

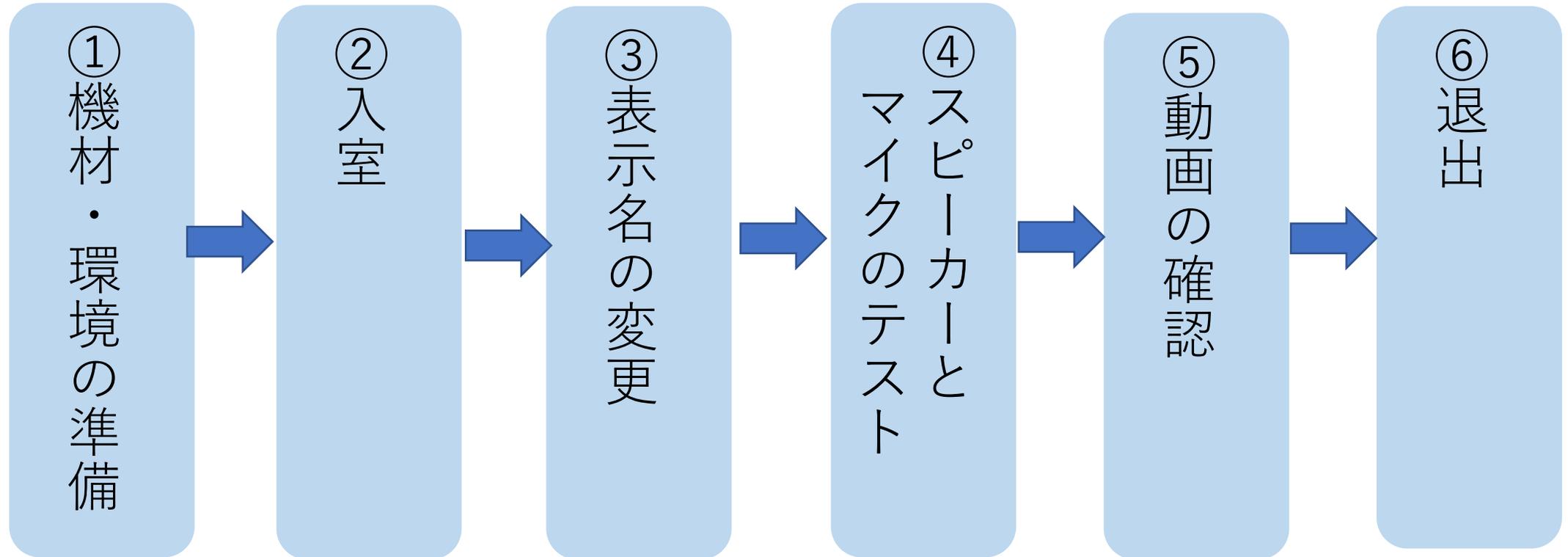
- ①受講者の利用している通信環境によっては、映像が止まる、音声  
が途切れる等、うまく受講できない場合があります。事務局では対  
応しかねますので、各自、安定した通信環境を確保してください。
- ②受講者自身で機材・環境の確認・調整をしてください。
- ③迷惑メールフィルターを設定している場合は、当会からのメール  
を受信できるよう設定してください。
- ④研修当日の受講側に起因するトラブルに対処している時間は、  
受講時間とみなしませんのでご注意ください。

## (4) 当日の受講にあたって

- ①開始時刻の30分前には事前に届いている招待メールより入室できます。  
ビデオ会議アプリ「Zoom」から参加する際は、研修のミーティングIDとパスコードを入力し、【施設名】氏名の順に名前を変更して参加してください。
- ②開始20分前から担当者よりZoomの動作・視聴確認を行います。使用方法にご不明点がございましたら、担当者にご連絡ください。
- ③参加後はビデオを「ビデオの開始」にし、音声をミュート  した状態でお待ちください。「ビデオの開始」にした後は、ご自身の顔が映っているか確認をお願いします。
- ④講義中は講師または担当者から指示があるまで「ミュート」で受講してください。
- ⑤講義中は講師の指示に従うようにしてください。
- ⑥講師からの問いかけにはオーバーなくらいのリアクション  で反応してください。
- ⑦休憩時間以外はパソコンの前から離れないでください。
- ⑧担当者からの指示により、出席確認を行います。  
Zoomミーティングに入室していても、担当者から指示したことに反応がなければ、出席とみなしません。

## 2. 接続テストについて

### (1) 接続テストの流れ



🌸 接続テストは、「機材・環境の確認（映像がクリアに映るか、音声が聞こえるか等）」、「Zoom操作練習（入退室・表示名変更等）」を目的に実施していただきます。

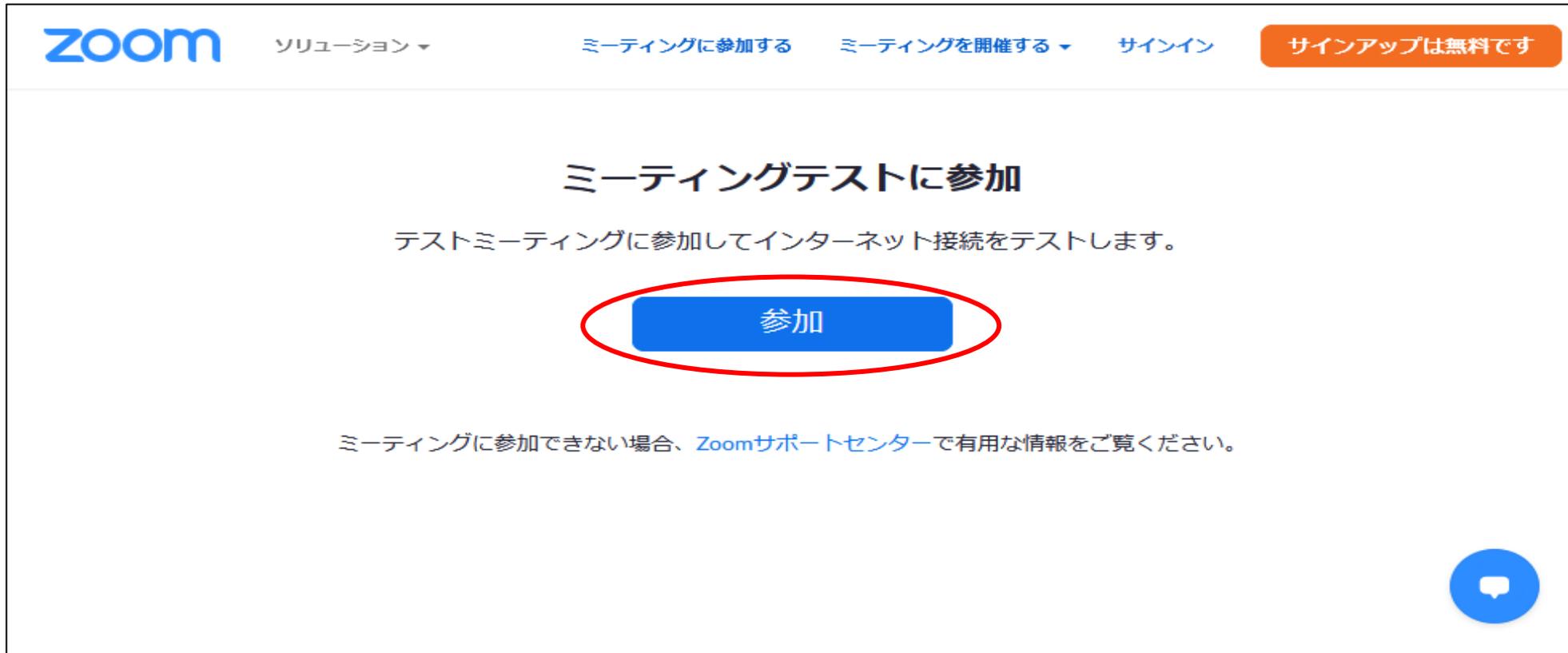
🌸 受講者ご自身で必ず研修当日に使用する機材、環境で実施してください。

## (2) 接続テストの方法

インストール後テスト接続を行う場合は、下記のURLにアクセスしテストを実施してください。

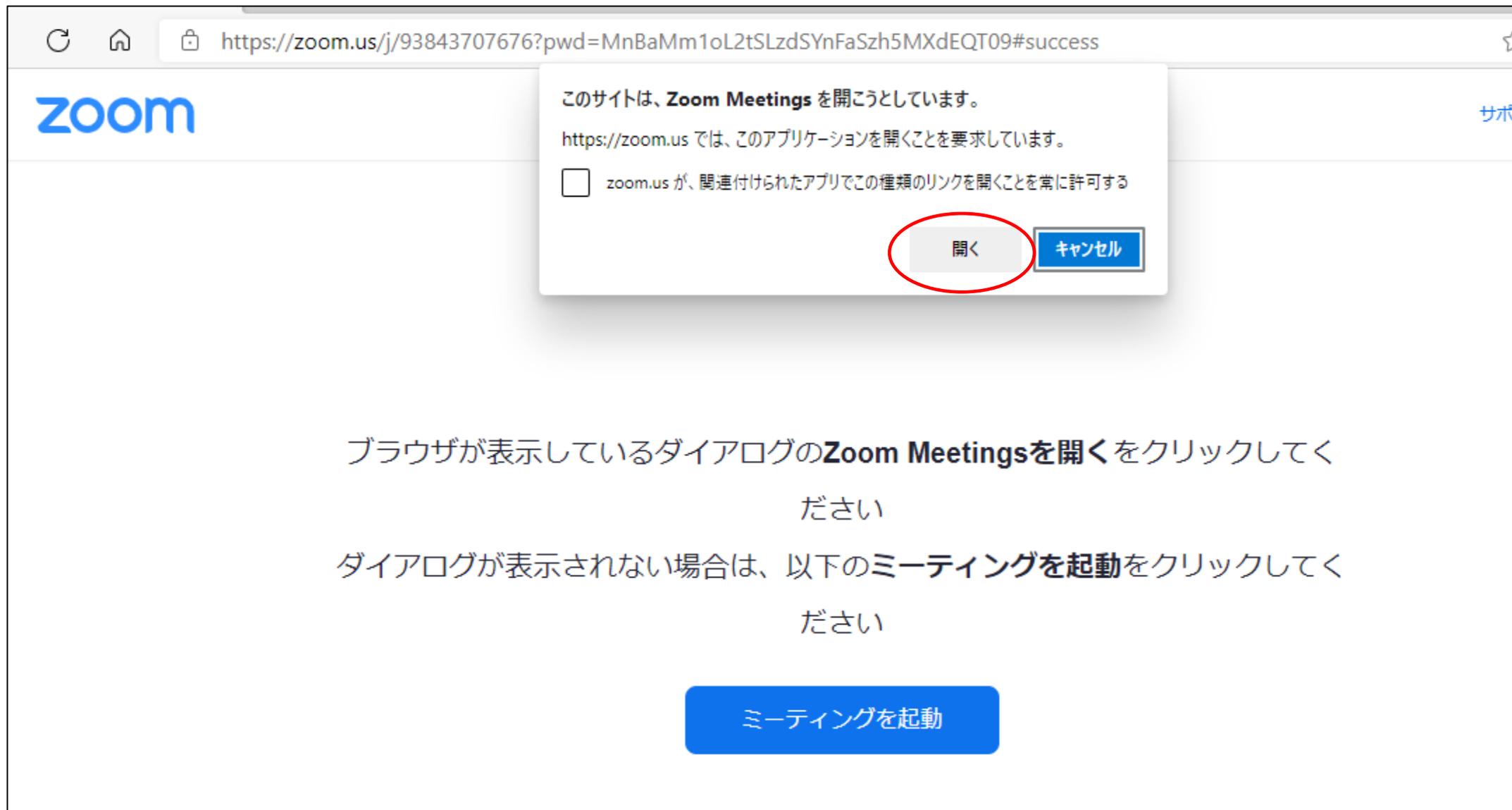
テストURL : <https://zoom.us/test>

①下記の画面から「参加」を選択する。



※テストミーティングに参加してインターネット接続をテストします。

## ②開く



The screenshot shows a web browser window with the URL `https://zoom.us/j/93843707676?pwd=MnBaMm1oL2tSLzdSYnFaSzh5MXdEQT09#success`. The Zoom logo is visible in the top left. A dialog box is centered on the screen, containing the following text:

このサイトは、**Zoom Meetings** を開こうとしています。  
https://zoom.us では、このアプリケーションを開くことを要求しています。

zoom.us が、関連付けられたアプリでこの種類のリンクを開くことを常に許可する

At the bottom of the dialog box, there are two buttons: "開く" (Open) and "キャンセル" (Cancel). The "開く" button is circled in red.

ブラウザが表示しているダイアログの**Zoom Meetingsを開く**をクリックしてください

ダイアログが表示されない場合は、以下の**ミーティングを起動**をクリックしてください

[ミーティングを起動](#)

### ③接続中

zoom

サポート

ブラウザが表示し

ダイアログが表示さ



をクリックしてく

をクリックしてく

#### ④スピーカーをテスト

The screenshot shows the Zoom web interface. At the top left is the Zoom logo. In the center, there is a large text area with the following text: "ブラウザが表示しているダイアログのZoom Meetingsを開くをクリックしてください" and "できない場合は、以下のミーティングを起動をクリックしてください". Below this text is a blue button labeled "ミーティングを起動".

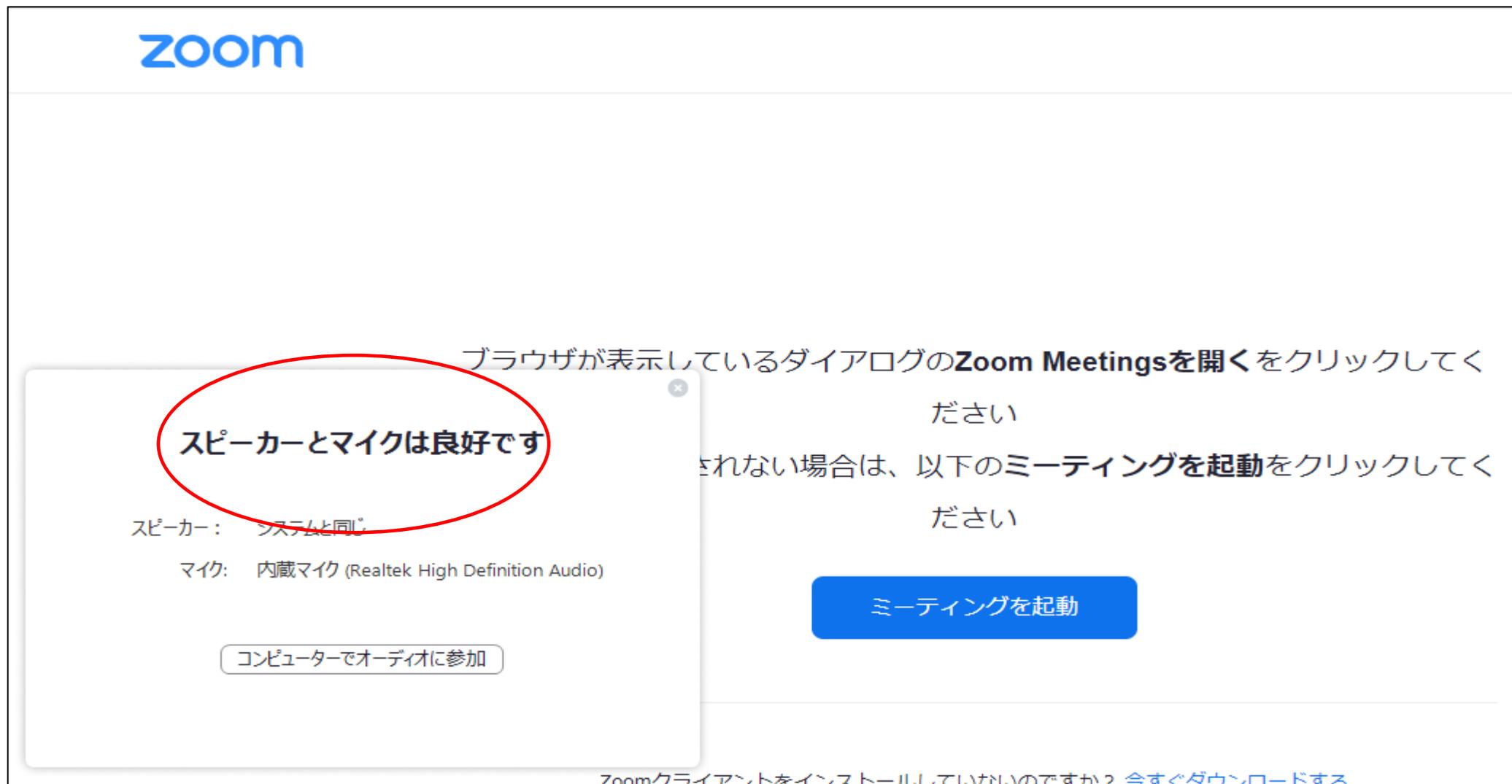
Overlaid on the interface is a dialog box titled "スピーカーをテスト中...". The main question in the dialog is "着信音が聞こえますか?". There are two buttons: "はい" (Yes) and "いいえ" (No). The "はい" button is circled in red. Below the question, there are two settings: "スピーカー1:" with a dropdown menu set to "システムと同じ", and "出力レベル:" with a volume slider.

At the bottom of the dialog box, there is a link: "Zoomクライアントをインストールしていないのですか? [今すぐダウンロードする](#)".

## ⑤マイクをテスト

The screenshot shows the Zoom meeting setup interface. At the top left is the Zoom logo. The main heading reads "ブラウザが表示しているダイアログのZoom Meetingsを開くをクリックしてください" (Click on "Open Zoom Meetings" in the dialog box displayed in the browser). Below this, there is a blue button labeled "ミーティングを起動" (Start Meeting). A dialog box titled "マイクをテスト中..." (Testing microphone...) is overlaid on the page. The dialog box contains the question "話してから話をやめます、返答が聞こえますか。" (I will talk and then stop. Can you hear the answer?). There are two buttons: "はい" (Yes) and "いいえ" (No). The "はい" button is circled in red. Below the question, there is a dropdown menu for "マイク1:" (Microphone 1) showing "内蔵マイク (Realtek High Definition A...)" and a volume slider for "入力レベル:" (Input level). At the bottom of the dialog box, there is a link: "Zoomクライアントをインストールしていないのですか? [今すぐダウンロードする](#)" (Don't you have the Zoom client installed? [Download now](#)).

⑥スピーカーとマイクが正常なことを確認



The screenshot shows the Zoom meeting start interface. At the top left is the Zoom logo. The main content area contains instructions in Japanese: "ブラウザが表示しているダイアログのZoom Meetingsを開くをクリックしてください" (Click on 'Open Zoom Meetings' in the dialog displayed in the browser) and "できない場合は、以下のミーティングを起動をクリックしてください" (If you cannot do this, click on 'Start Meeting' below). A blue button labeled "ミーティングを起動" (Start Meeting) is visible. A white dialog box is overlaid on the screen, displaying the status of audio devices: "スピーカー: デフォルトと同じ" (Speaker: Same as default) and "マイク: 内蔵マイク (Realtek High Definition Audio)" (Microphone: Built-in microphone (Realtek High Definition Audio)). A button labeled "コンピューターでオーディオに参加" (Join with computer audio) is at the bottom of the dialog. The text "スピーカーとマイクは良好です" (Speaker and microphone are good) is circled in red. At the bottom of the page, there is a link: "Zoomクライアントをインストールしていないのですか？ 今すぐダウンロードする" (Don't you have the Zoom client installed? Download now).

zoom

ブラウザが表示しているダイアログのZoom Meetingsを開くをクリックしてください

できない場合は、以下のミーティングを起動をクリックしてください

ミーティングを起動

スピーカーとマイクは良好です

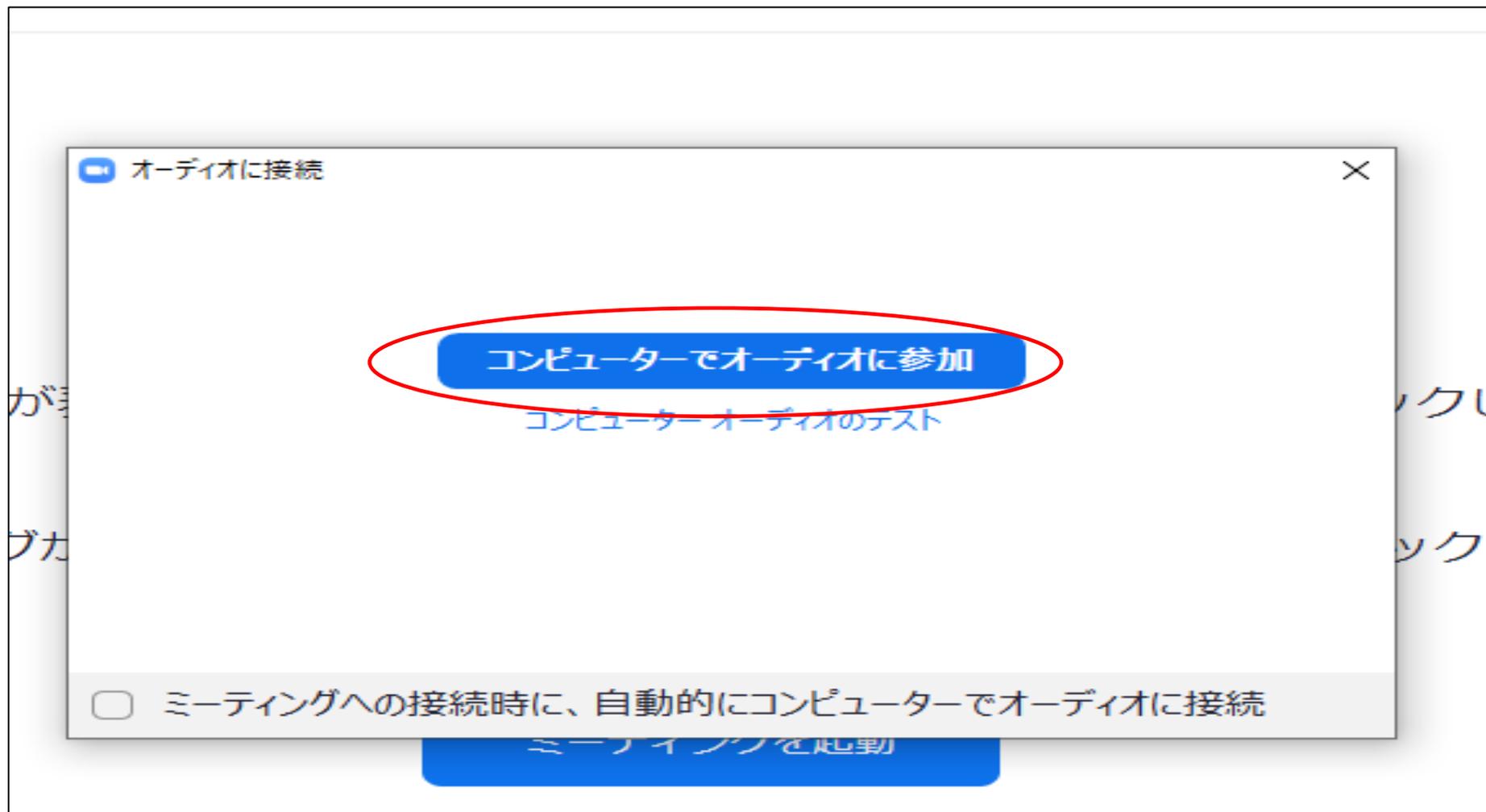
スピーカー: デフォルトと同じ

マイク: 内蔵マイク (Realtek High Definition Audio)

コンピューターでオーディオに参加

Zoomクライアントをインストールしていないのですか？ 今すぐダウンロードする

⑦「コンピュータでオーディオに参加」を選択し、接続。



⑧カメラが接続されている場合、「ビデオ付きで参加」を選択し、ご自身の顔が映っていることを確認してください。



### 3. Zoomアプリインストール

①PCで下記のURLからZoomインストーラーをダウンロードする。

<https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>

サイトの一番下「ダウンロード」をクリックする。



The screenshot shows the footer of the Zoom website. The 'ダウンロード' (Download) link is circled in red, and a red arrow points from the text above to it. The footer contains several columns of links and information.

概要	ダウンロード	営業担当	サポート	言語
<a href="#">Zoomブログ</a> <a href="#">お客様</a> <a href="#">弊社のチーム</a> <a href="#">採用情報</a> <a href="#">統合</a> <a href="#">パートナー</a> <a href="#">投資家たち</a> <a href="#">プレス</a> <a href="#">メディアキット</a> <a href="#">How to Video</a>	<a href="#">ミーティングクライアント</a> <a href="#">Zoom Roomsクライアント</a> <a href="#">ブラウザ拡張</a> <a href="#">Outlookプラグイン</a> <a href="#">Lyncプラグイン</a> <a href="#">iPhone/iPadアプリ</a> <a href="#">Androidアプリ</a> <a href="#">Zoomバーチャル背景</a>	1.888.799.9666 <a href="#">営業部にお問い合わせください</a> <a href="#">計画と価格設定</a> <a href="#">デモをリクエスト</a> <a href="#">ウェビナーとイベント</a>	<a href="#">Zoomをテストする</a> <a href="#">アカウント</a> <a href="#">サポートセンター</a> <a href="#">ライブトレーニング</a> <a href="#">フィードバック</a> <a href="#">お問い合わせ</a> <a href="#">アクセシビリティ</a>	日本語 <a href="#">WordPress</a> <a href="#">LinkedIn</a> <a href="#">Twitter</a> <a href="#">YouTube</a> <a href="#">Facebook</a>

Copyright ©2020 Zoom Video Communications, Inc. All rights reserved. [プライバシー](#)および[法務ポリシー](#) | [広告について](#) | [Do Not Sell My Personal Information](#) | [クッキー](#) | [選択設定](#) | [セキュリティ](#)

## ②ダウンロードする。



The screenshot shows the Zoom Download Center page in a web browser. The page title is "ダウンロードセンター" (Download Center). Below the title, there is a section for "ミーティング用Zoomクライアント" (Zoom Client for Meetings). The text explains that the client is automatically downloaded when starting or joining a meeting, but can also be downloaded manually. A blue "ダウンロード" (Download) button is circled in red. To the right of the button, the version number "バージョン5.5.1 (12488.0202)" is displayed. At the bottom of the page, a yellow notification bar shows the download progress: "cdn.zoom.us から ZoomInstaller.exe (14.4 MB) を実行または保存しますか?" (Do you want to run or save ZoomInstaller.exe (14.4 MB) from cdn.zoom.us?). The "実行(R)" (Run) button in this bar is also circled in red.

## ③実行。



This is a close-up of the yellow notification bar from the previous screenshot. The text reads "cdn.zoom.us から ZoomInstaller.exe (14.4 MB) を実行または保存しますか?". The "実行(R)" button is circled in red, and a red arrow points from the "ダウンロード" button in the previous screenshot to this button.

④ダウンロード開始。※ダウンロードに多少時間がかかることもあります。

⑤実行後、下記のサインイン画面が表示されればインストールが完了です。



## 4. 研修会に参加する

(1) Zoomアプリから参加。

①下記の画面の「ミーティングに参加」を選択する。



② 「ミーティングID（9桁の数字）」を入力し、その下に「ご自身の氏名」を入力し、「参加」を選択する。

Zoom

## ミーティングに参加する

ミーティングIDまたは個人リンク名を入力

nkq34

将来のミーティングのためにこの名前を記憶する

オーディオに接続しない

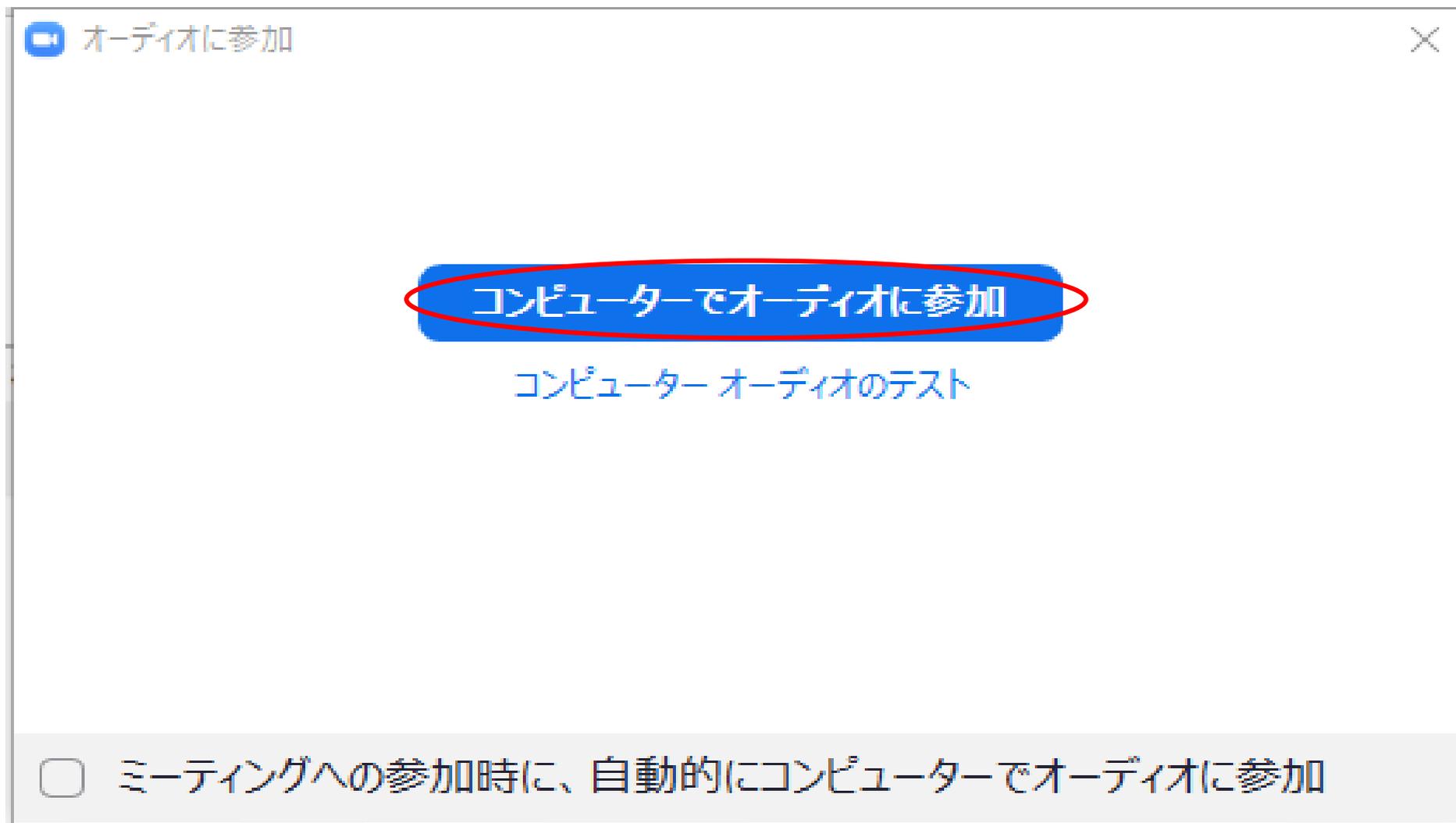
自分のビデオをオフにする

参加 キャンセル

③主催者側からの参加許可を待つ。

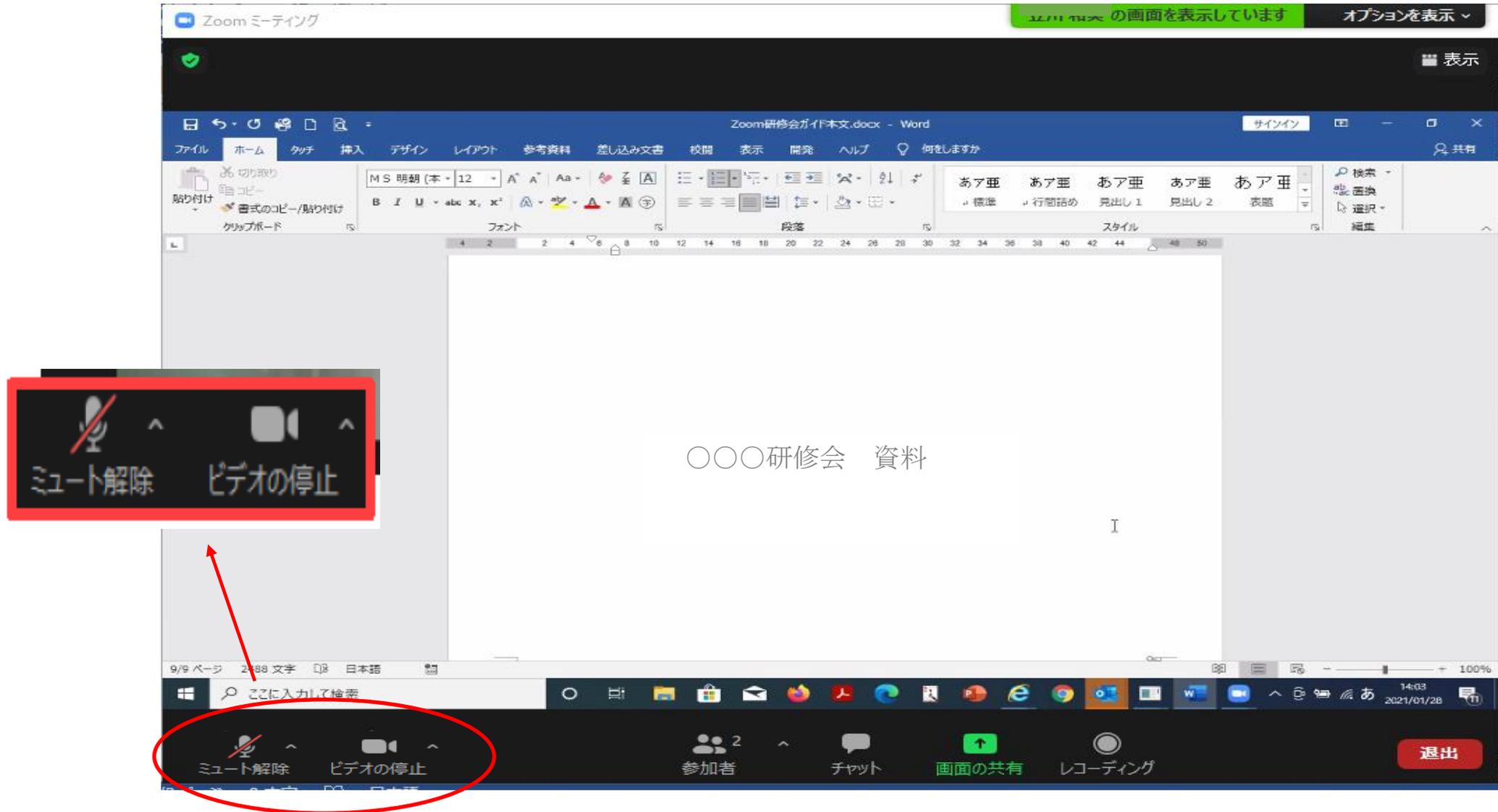


④ 「コンピューターでオーディオに参加」を選択する。



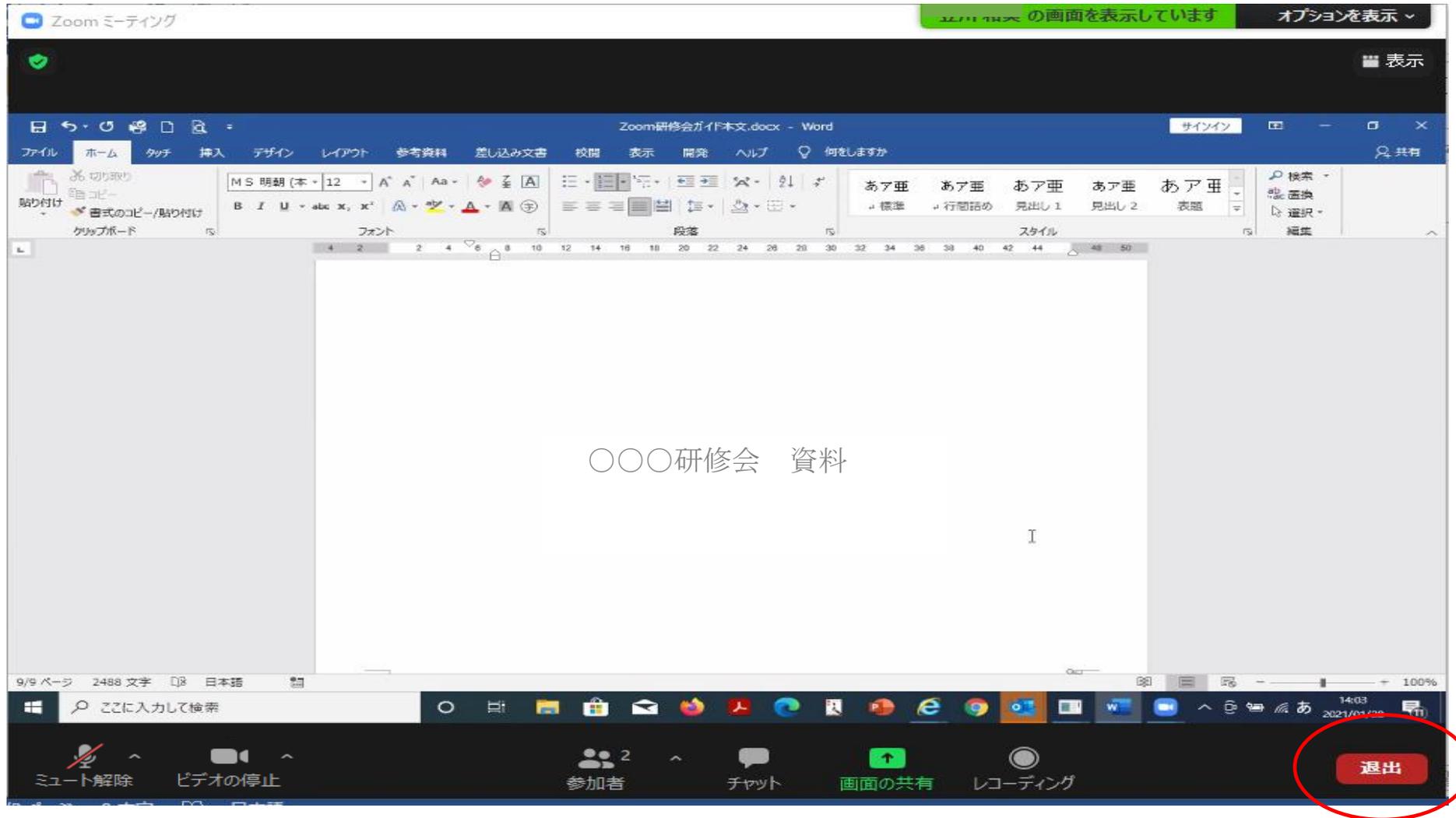
### ⑤受講開始。

受講中は講師または担当者の指示があるまで、「ミュート」で受講してください。



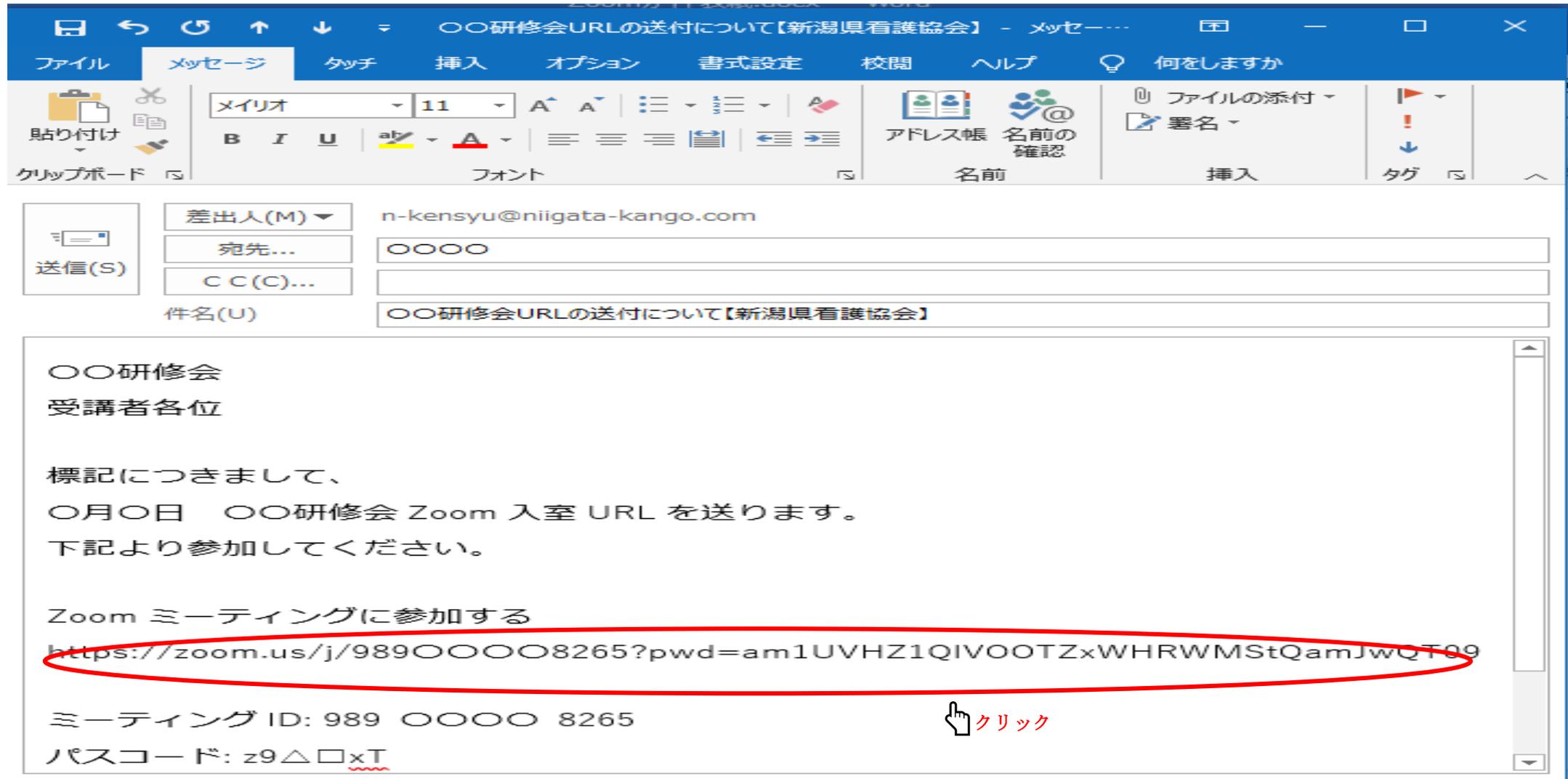
⑥終了後、退出する。

受講終了時は、画面右下の「退出」を選択し、終了します。



## (2) 招待メールURLから参加

①研修会主催者より事前に送られた招待URLをクリックする。



The screenshot shows an Outlook window titled "〇〇研修会URLの送付について【新潟県看護協会】 - メッセー...". The ribbon includes "ファイル", "メッセージ", "タッチ", "挿入", "オプション", "書式設定", "校閲", "ヘルプ", and "何をしますか". The "メッセージ" ribbon is active, showing options for "貼り付け", "クリップボード", "メーリオ", "11", "A", "A", "B", "I", "U", "フォント", "名前", "アドレス帳", "名前の確認", "ファイルの添付", "署名", "挿入", and "タグ".

The email header shows the sender as "n-kensyu@niigata-kango.com", the recipient as "〇〇〇〇", and the subject as "〇〇研修会URLの送付について【新潟県看護協会】".

The email body contains the following text:

〇〇研修会  
受講者各位

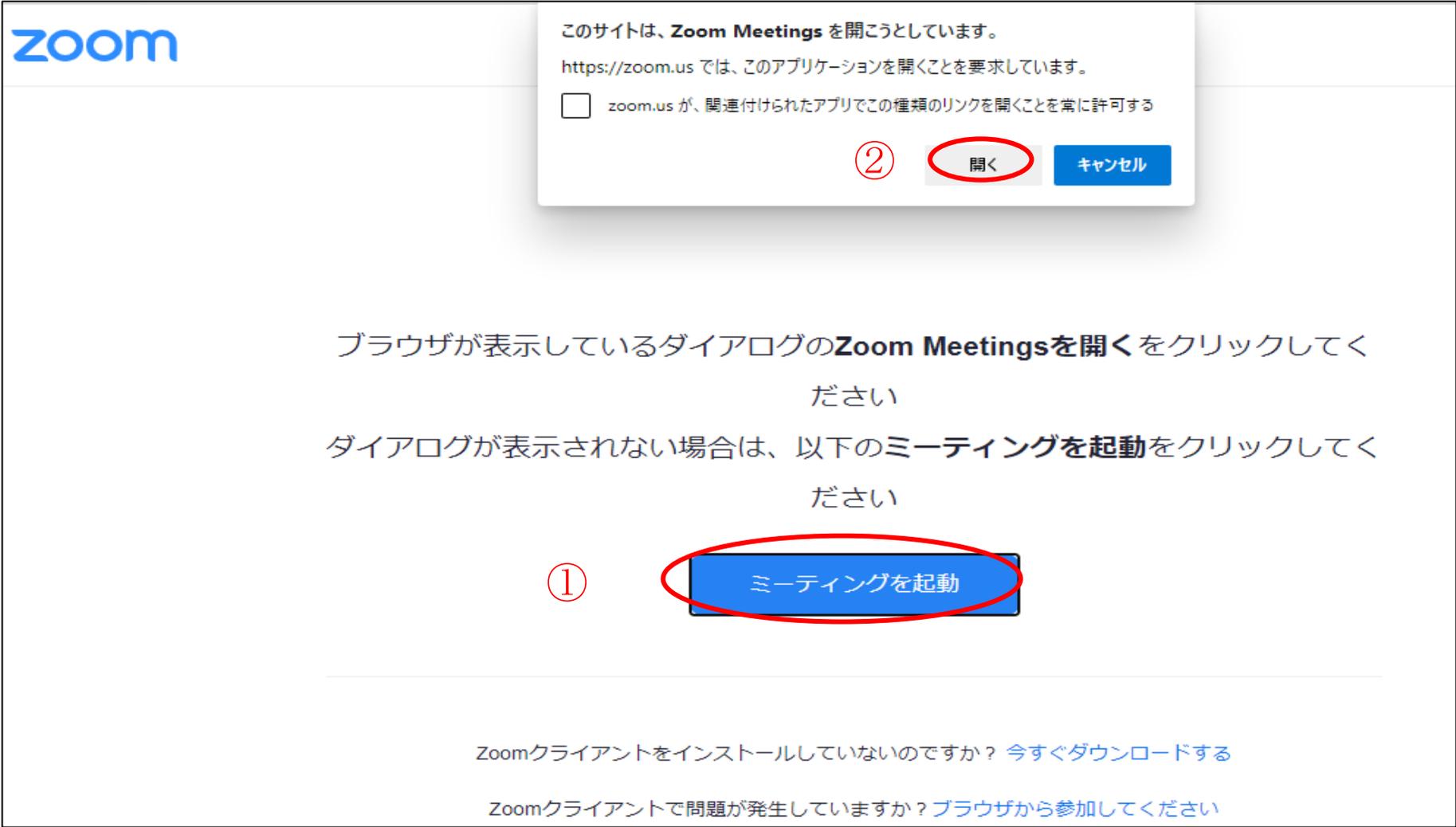
標記につきまして、  
〇月〇日 〇〇研修会 Zoom 入室 URL を送ります。  
下記より参加してください。

Zoom ミーティングに参加する  
<https://zoom.us/j/989〇〇〇〇〇8265?pwd=am1UVHZ1QIVOOTZxWHRWWMStQamJwQT09>

ミーティング ID: 989 〇〇〇〇 8265  
パスコード: z9△□xT

A red circle highlights the Zoom URL, and a hand icon with the text "クリック" (Click) points to it.

## ②ミーティングを起動して、Zoom Meetingsを開く。



The screenshot shows a Zoom web interface. At the top left is the Zoom logo. A white dialog box is centered, containing the following text: "このサイトは、Zoom Meetings を開こうとしています。" (This site is trying to open Zoom Meetings.), "https://zoom.us では、このアプリケーションを開くことを要求しています。" (https://zoom.us is requesting to open this application.), and a checkbox with the text "zoom.us が、関連付けられたアプリでこの種類のリンクを開くことを常に許可する" (Allow zoom.us to always open this type of link in the associated app). The checkbox is unchecked. To the right of the dialog box are three buttons: a red circle with the number "2", a button labeled "開く" (Open) which is circled in red, and a blue button labeled "キャンセル" (Cancel).

ブラウザが表示しているダイアログの**Zoom Meetingsを開く**をクリックしてください

ダイアログが表示されない場合は、以下の**ミーティングを起動**をクリックしてください

① **ミーティングを起動**

---

[Zoomクライアントをインストールしていないのですか？ 今すぐダウンロードする](#)

[Zoomクライアントで問題が発生していますか？ ブラウザから参加してください](#)

③名前を入力し、ミーティングに参加する。



The image shows a Zoom dialog box titled "Zoom" with a close button (X) in the top right corner. The main heading is "名前を入力してください" (Please enter your name). Below this is a text input field containing "〇〇 〇〇". Underneath the input field is a checked checkbox with the text "将来のミーティングのためにこの名前を記憶する" (Remember this name for future meetings). At the bottom, there are two buttons: "ミーティングに参加する" (Join Meeting), which is highlighted with a red oval, and "キャンセル" (Cancel).

Zoom

## 名前を入力してください

〇〇 〇〇

将来のミーティングのためにこの名前を記憶する

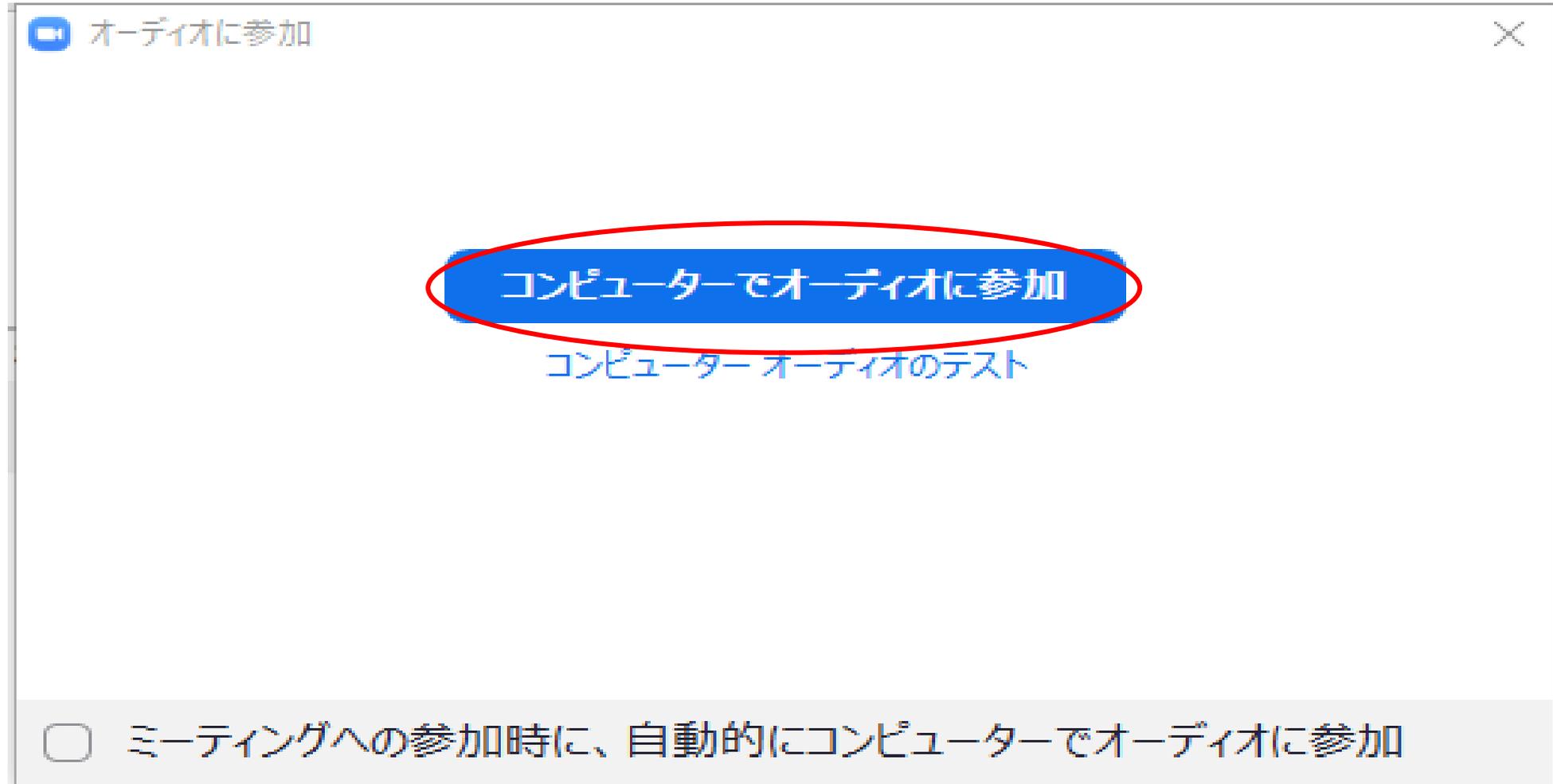
ミーティングに参加する

キャンセル

④主催者側からの参加許可を待つ。



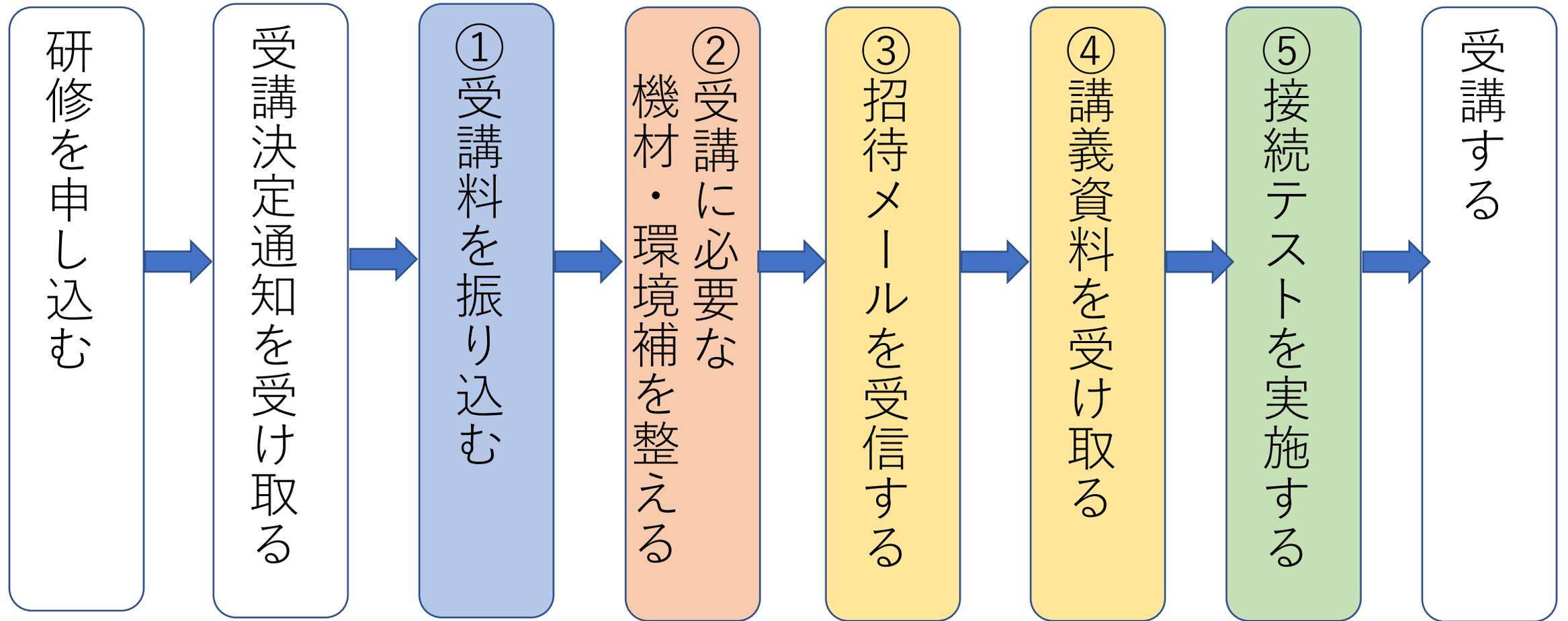
⑤ 「コンピューターでオーディオに参加」を選択する。



⑥ 4. 研修会に参加する (1) ⑤以下同様。

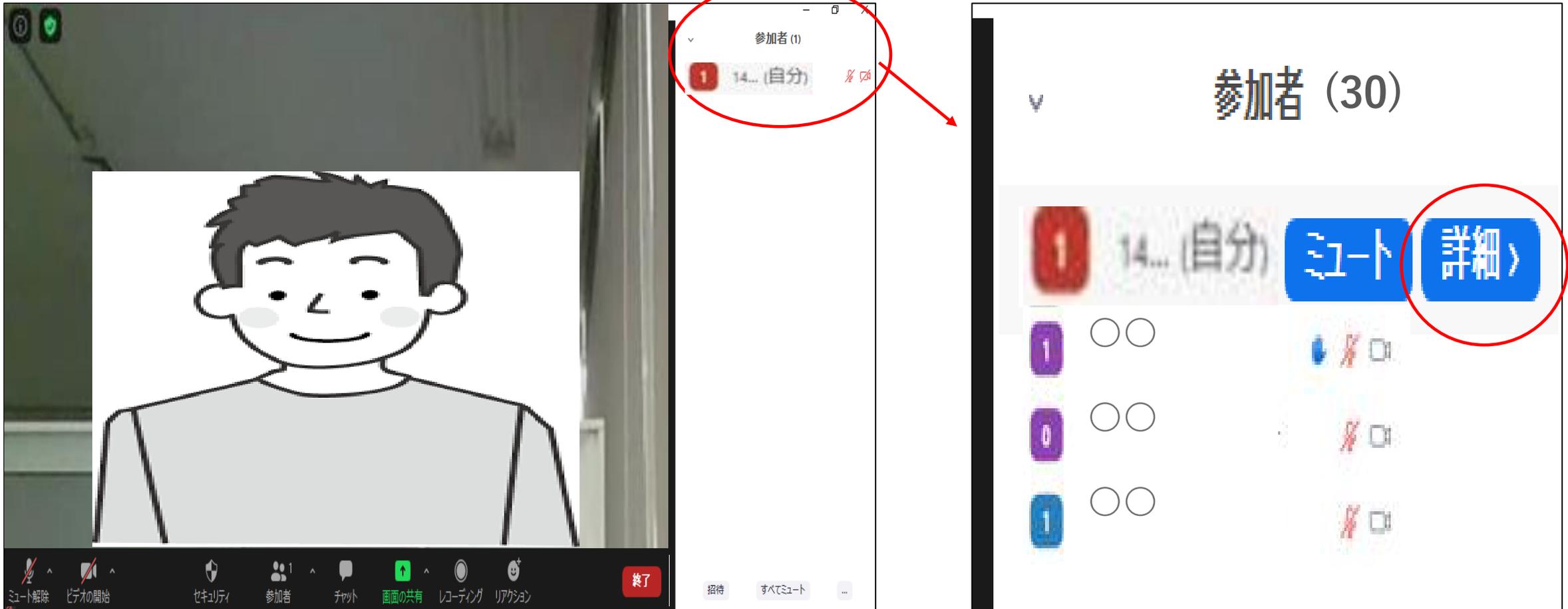
## 5. その他

### 申し込みから受講までの流れ



# 名前の変更の仕方

①画面右側の参加者一覧の(自分)と表示されている箇所にカーソルを合わせると、「詳細」ボタンが表示されます。



②名前を変更する。

名前の変更から新規の名前を入力する。

