

# オンライン受講にあたって (推奨環境と事前準備)

# 推奨環境のご案内

オンライン受講では、受講システムとしてZoomを利用します。  
受講にあたっては、通信端末（パソコン推奨）、Webカメラ、ヘッドセットまたはマイク付きイヤホン、インターネット環境などを各自で事前にご用意ください。  
※通信費等は受講者負担となります。

## 【推奨環境】

### 1 ブラウザ

推奨 Edge 12+、Firefox 27+、Chrome 30+IE、 Safari 7+

### 2 OS

推奨 PC:Windows8以降, macOS 10.9以降

### 3 解像度と通信速度

推奨 ~2-3 Mbps (下り)

※通信速度の確認方法 <https://fast.com/ja/>

### 4 CPU (処理速度) : プロセッサ

推奨 デュアルコア 2 Ghz 以上 (Intel i3 / i5 / i7 または AMD と同等)

### 5 RAM (作業容量) : 実装RAM

推奨 4 GB

※ZOOMの公表値（最低動作環境）の詳細については、「ZOOMヘルプセンター」 > 「始めに」 > 「Windows、macOS、およびLinuxのシステム要件」をご確認ください。

<https://support.zoom.us/hc/ja>

# 受講準備

- ・通信状況の安定、アプリの接続状況の安定の為、パソコンでの参加をお勧めします。
- ・以下のページからアプリケーションがインストールできます。

<https://zoom.us/download>

※アプリケーションは最新版をインストールしてください。

※パソコンで参加の場合は、インストールは必要ありません。  
送られた招待URLをクリックするだけで、Zoom ミーティングに参加することができます。

# 接続テスト

ご使用のパソコンで参加できるか、事前に接続テストができます。

<https://zoom.us/test>



※オンライン受講をより安全で快適に受講するためには、最新のOSならびにブラウザおよび当該OS等が十分に動作する端末機器の利用を推奨しております。また、コンテンツの品質が端末機器、端末機器の設定、インターネット接続の帯域幅、接続速度、選択したコンテンツ等の要因により影響を受けることがあります。推奨の動作環境であっても皆様の環境によっては正しく表示されない場合もありますので、事前に接続テストを行った上で、ご参加下さい。

# トラブルシューティング

## ※音声聞こえない／マイクで発言ができない

オーディオ（音声）は接続されていますか？

▶画面左下に「オーディオに参加」ボタンは表示されていませんか？

表示されている場合はボタンを押して音声に接続することで解消する可能性があります。

パソコン自体の音声はONになっていますか？

▶Windowsの場合は、右下のスピーカーマークをご確認ください。

Macbookなどをお使いの場合は、右上のスピーカーアイコンをご確認ください。

イヤホンやマイクは正しく接続されていますか？

▶接続状況を確認いただき、ご使用の機材に不具合がないことをご確認ください。

マイクはミュートになっていませんか？

▶左下にマイクアイコンが表示されている場合は、マイクがONになっていることをご確認ください。

## ※Webカメラの映像が映らない

Webカメラは正しく接続されていますか？

▶まずはビデオマークの右側の^マークから「ビデオ設定」をご確認ください。内蔵カメラの場合は、不具合の可能性があります。またUSBで接続されるタイプの場合は、別のUSBポートに接続し直しをお試しくください。

ビデオボタンはONになっていますか？

▶左下のビデオアイコンがONになっていることをご確認ください。斜線が表示されている場合はOFFとなっております。

# 受講上の注意

- ・パソコンにカメラ・マイクが内蔵されていない場合は、機器に外付けできるカメラとマイクをご用意下さい。
- ・使用機器は常に電源につないだ状態で使用するなど、バッテリー切れを起こさないように留意してください。また、使用する機器は受講中常にネットワークに接続してください。
- ・研修受講中は、パソコンの負荷軽減のため、研修に必要なソフトウェア以外は開かないようにしてください。映像の途切れや、通話の接続不良などのトラブルが起きることがあります。
- ・周囲の音や会話が入ると研修進行の妨げになりますので、ヘッドセット又はイヤホンマイクの使用を強く推奨します。

**※参加にあたって接続方法など不安な点などありましたら、事務局までご連絡ください。個別で受講環境整備の支援をさせていただきます。**

<事務局>

一般社団法人茨城県リハビリテーション専門職協会

TEL 029-306-7765 メールアドレス：[reha-info@irpa.jp](mailto:reha-info@irpa.jp)