

オンライン講座 受講マニュアル

オンラインで講座を受講いただく際のポイントをまとめております
事前にご一読いただき受講へ臨んでください

一般社団法人日本NLP能力開発協会

はじめに

講義は「**zoom**」というWEB会議システムを使用します。
受講前にパソコンにzoomをインストールしておいてください。

【zoomアプリのインストール方】

① zoom公式ホームページのダウンロードページにアクセスします。

<https://zoom.us/download>

② Windows OS 7/8/8.1/10以降、Mac OS10.7以降のパソコン
は下記からダウンロードします。



zoomアプリのアイコン
が作成されます



研修受講の流れ（全体像）

①当日まで

- 受講の前日までに、**事前準備と事前テスト**を行う
- 受講日に使用するzoom会議室URLをメールで受け取る

②当日

- 受講時間までに指定のURLよりzoom会議室へログインする
- ログインすると自動的に待合室に入るので、承認されるまで待合室で待機する

③当日

- zoomを使用し研修を受講する

準備物 **受講前に必ず準備をしておいてください**

1. インターネット接続可能なパソコン

可能な限りパソコンをお使いください。

※スマートフォンは操作が限られてしまうため、できる限りご遠慮ください。

2. WEBカメラ

パソコン内蔵のWEBカメラでも可能です。

3. マイク・スピーカー機能のあるPC接続可能なイヤホン

パソコン内蔵のマイク・スピーカーでも可能です。

4. テキスト、ワークシート

- ・事前課題がある場合は事前にご連絡します。
- ・テキスト、ワークシートは受講者専用ページからダウンロードください。
必要があれば印刷をしてください。



パソコン
(ネット接続可能なもの)



Webカメラ
(PCに内蔵のものも可)



マイク&スピーカー
(カメラに内蔵のものも可)

zoom利用の推進環境

※PCでの受講を推奨しております

| | |
|---------------------|---|
| 設備 | <ul style="list-style-type: none">インターネット接続 – 有線またはWiFi |
| サポートされるオペレーティングシステム | <ul style="list-style-type: none">MacOS 10.7以降を搭載のMac OS XWindows 10Windows 8または8.1Windows 7SP1以降を搭載のWindows VistaSP3以降を搭載のWindows XPUbuntu 12.04またはそれ以降Mint 17.1またはそれ以降Red Hat Enterprise Linux 6.4またはそれ以降Oracle Linux 6.4またはそれ以降CentOS 6.4またはそれ以降Fedora 21またはそれ以降OpenSUSE 13.2またはそれ以降ArchLinux (64ビットのみ) |
| サポートされるブラウザ | <ul style="list-style-type: none">Windows : IE7+、 Firefox、 Chrome、 Safari5+Mac : Safari5+、 Firefox、 ChromeLinux : Firefox、 Chrome |
| プロセッサの要件 | <ul style="list-style-type: none">プロセッサ<ul style="list-style-type: none">最低 : 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相当) |
| 推奨される帯域幅 | <ul style="list-style-type: none">zoomで使用される帯域幅は、参加者のネットワークに基づいて最高のエクスペリエンスが得られるように最適化されます。帯域幅は自動的に3G、WiFiまたは有線環境に応じて調整されます推奨される帯域幅 :<ul style="list-style-type: none">1対1のビデオ通話の場合 : 高品質ビデオの場合は600kbps (上り/下り)、HDビデオの場合は1.2 Mbps (上り/下り)グループビデオ通話の場合 : 高品質ビデオの場合は600kbps/1.2Mbps (上り/下り) ギャラリービューの場合 : 1.5Mbps/1.5Mbps (上り/下り) |

zoomの事前テスト

受講前に実際に研修で使う機器（パソコン・イヤホン・マイク等）を用いて下記の確認を行ってください。

1. 受講日までに下記URLからzoomのテストを実施してください。

<zoomテストミーティングURL>

<https://zoom.us/test>

▽必ず下記を確認してください▽

- ネット環境(問題なく繋がることを確認ください)
- 画面が正常に表示されるか
- マイク・スピーカーのテスト

2. 事前テストの段階で問題があった方は、弊社へご連絡ください。

※事前テストを行わない場合、

- 音声が届かない、マイクが使えない
- zoomのダウンロードに時間がかかり、講義についていけないなどのトラブルが予想されます。**必ず事前にテストを行ってください。**

zoomテスト手順①

1. 事前テストURLをクリックする

<http://zoom.us/test>

2. zoomテストページで、青色の「参加」ボタンを押す



3. お使いのパソコンまたはスマートフォンで初めてzoomを使用する場合は、zoomのダウンロード画面に移るので、ダウンロードをする

zoomテスト手順②

4. スピーカー&マイクをテストする



- ① **[スピーカーのテスト]**をクリックしてサウンドを再生する。音が聞こえない場合は、テストボタン横にあるプルダウンから別のスピーカーを選択するか、出力音量を調整する。
- ② **[マイクのテスト]**をクリックしてマイクをテストする。
 - ・zoomがオーディオの音を拾うと**緑色の入力レベルバー**が動く
 - ・話し終わったら**[レコーディング]**をクリックする
 - ・録音した音声再生される
 - ・自動的に入力音量を調整したい場合は、**[自動で音量を調整]**にチェックを入れる

事前テストで音声がつまくつながらないとき

事前テストで音声がつながらないときは以下の原因が考えられます（ピンプラグタイプのイヤホン）。

【原因①】イヤホンがマイク付きでない

→マイクがついているか確認のうえ、マイク付きイヤホンを使う。

【原因②】マイクの故障

→他の機器につないで、マイクが機能しているか確認する。

他の機器で正常に使用できる場合は、パソコンに問題がある可能性があります。

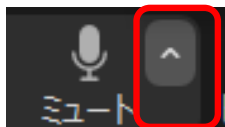
【原因③】ピンプラグの接触不良

→プラグを抜き差ししてみる（接点復活剤のスプレーも有用）。

【原因④】マイクミュートのスイッチが入っている

→ヘッドセットの場合はマイクミュートのスイッチが入っていることがあります。

イヤホンマイクの場合は通常ミュートスイッチがないため、考えにくいかとは思いますが念のためご確認ください。



補足：

マイクマーク隣の「^」を押して表示されるマイクのリストに出てくるのはUSB接続機器のみです。ピンプラグにイヤホンマイクをさしても項目は増えません。

当日の準備

当日は受講時間までに下記の準備をしておいてください

1. 受講環境を整える（周囲の音が入らない静かな場所にて受講ください）

受講に集中するため、また、情報保護の観点からも、オフィスまたは自宅等の静かな場所で受講してください（カフェなどでの参加は可能な限りご遠慮ください）。

* カメラ使用の際、背景の映り込みにご注意ください。

2. 以下の準備をしてください

- ・ PCの立ち上げ
- ・ 通信状況の確認（有線接続、安定したWi-Fi環境での受講を推奨します）
- ・ マイク、スピーカーの動作確認

3. zoomの会議室URLを確認ください

- ・ 会議室URLは、事前に送付したメールをご確認ください。
- ・ 開催前日になっても会議室URLが届いていない場合は当協会にご連絡ください。

受講の準備

受講時間前になりましたら、下記の準備をしてお待ちください

1. zoomの会議室URLをクリックしログインする（必要があれば名前を変更する）

会議室URLは、事前に送付したメールをご確認ください。

URLリンクをクリックしてもうまく接続できない場合は、一度zoomアプリを終了し再度ログインを試みてください。

また、会議室で表示される名前について必要があれば適切な名前に変更し参加ください。
（変更の方法は次ページ以降を参照）

2. zoom会議室がオープンされるまで、待合室にて待機ください

会議室URLにログインすると、自動的に待合室に入ります。

時間になりましたらホストが入室を許可しますので、遅れることのないよう画面の前で待機ください。

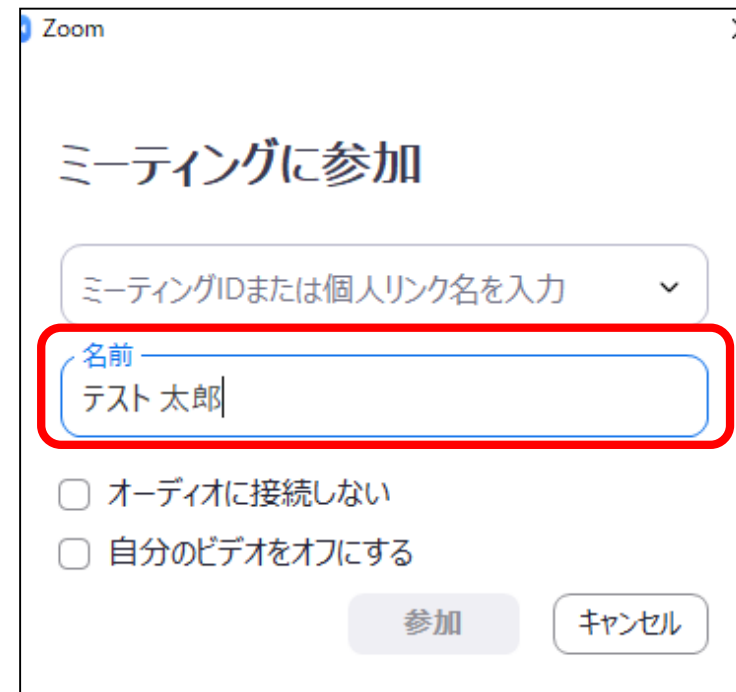
※会議室は講座開始時間の15分前にオープンする予定です。

※お客様のご都合で遅れてスタートした場合でも、お時間の延長などは承りかねますのでご注意ください。

受講の準備（名前の変更①）

【参加前に変更する】

会議IDや会議室名で招待された場合は「参加」をクリックすると名前が表示されるので、お申込みのお名前に変更をします。
URLでログインする際は、ミーティングの参加前に名前を変えられない為参加後に変更してください。

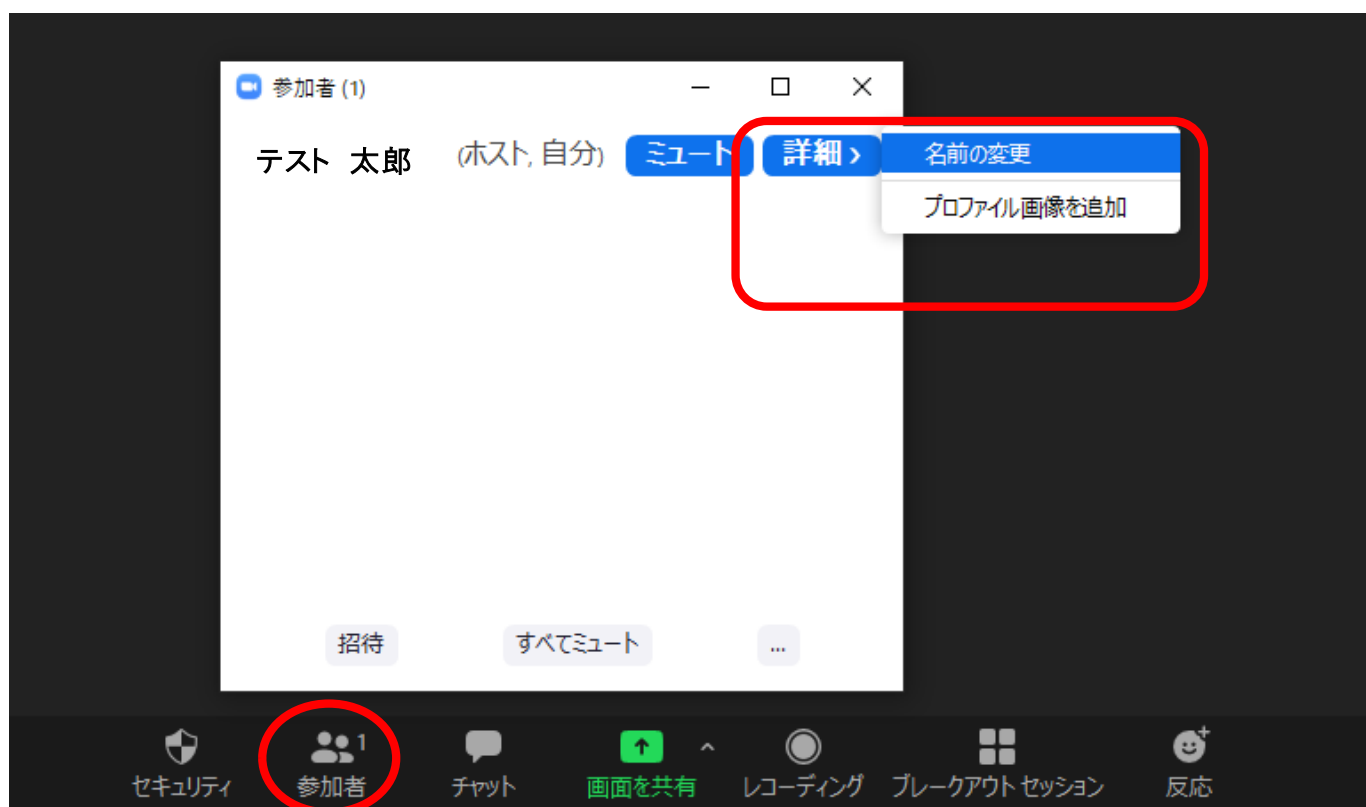


受講の準備（名前の変更②）

参加後に変更する場合は下記の手順で行います

【参加後に変更する】

ログイン後「参加者」をクリックし、自分のアカウントにカーソルを合わせると「詳細」が表示されます。詳細＞から**名前の変更**で変更します。



zoomの機能について

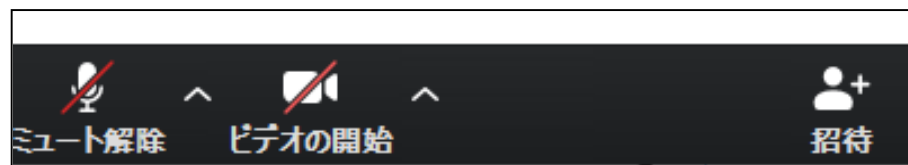
zoom画面下のボタンには下記のような機能があります。
講座で必要な機能は次ページ以降で使い方を紹介しています。



音声（マイク・スピーカー）

初期状態ではマイクは「ミュート」になっています。**講義中や、他者の話しを聴く間は「ミュート」にしてください。**グループワークや発言をする際は、「ミュート 解除」をクリックし、マイクを「オン」にして発言してください。

画面左下



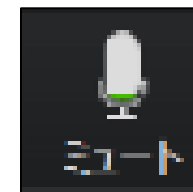
ミュートの状態



クリックで
切り替え



オンの状態

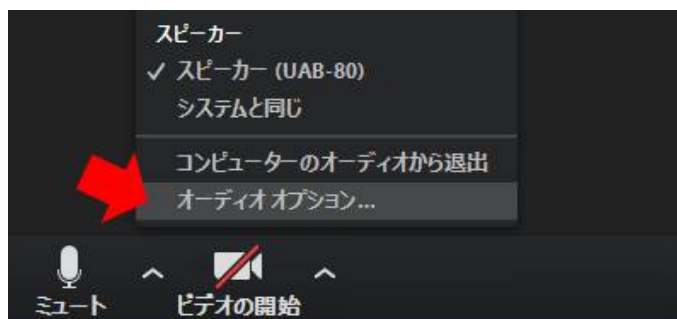


音声が届かない、音が聞こえない際には…

講座が始まって音声が届かない、音が聞こえない際には、以下対応を数字の順番に沿って実施してください。すべて対応しても音声が届かない場合には、事務局スタッフまで口頭もしくはチャットでお問い合わせください。

1. ビデオをOFFにした状態で受講する。
2. 一度、zoomを退出し、再入室する（同じURLから再度入室が可能です）。
3. 音声設定を確認する（下記を参照ください）。
4. PCを再起動し、zoomに再入室する。

「ミュート」の右側にある「^」からオーディオオプションをクリック



コンピューターのオーディオをテストからスピーカーのテスト、マイクのテストを行う

A screenshot of the Zoom audio test settings window. The window is titled 'コンピューターのオーディオをテスト' (Test Computer Audio). It has two main sections: 'スピーカーのテスト' (Test Speaker) and 'マイクのテスト' (Test Microphone). Both sections have a 'スピーカーのテスト' (Test Speaker) button and a 'マイクのテスト' (Test Microphone) button, both of which are circled in red. There are also volume sliders and checkboxes for 'マイクを自動調節' (Automatically adjust microphone) and 'ミーティングへの参加時に、自動的にコンピューターでオーディオに参加' (Automatically join audio when joining meeting).

テスト音がスピーカーもしくはイヤホンから聞こえていればOK

レコーディングした自分の声が聞こえていればOK

よくある質問

| | よくある質問 | 回答 |
|---|--------------------------------------|---|
| ① | 画面に顔を出す必要がありますか？ | 質疑応答の際やグループワークがある場合は、基本的に動画はONでご受講いただきます。 |
| ② | 誤ってログアウトしてしまいました。どうすればいいですか？ | 再度会議室URLをクリックすることで、会議室へ戻ることができます。その際に、会議室のIDを求められることがあるので、会議室URLが送られてきたメールをご確認ください。 |
| ③ | zoomの操作を確認できる資料は他に何かありますか？ | zoomの公式サイトに、使い方の説明が載っています。スマートフォンで参加される方も、公式サイトより使い方を確認ください。 ✓ https://zoomy.info/zoom_perfect_manual/ |
| ④ | 講義中にパソコンがフリーズしてしまいました どうすればいいですか？ | 一旦退室し、再度会議室URLをクリックして入室してください。 何度もフリーズする場合は通信環境の問題が考えられますので通信環境の改善を図ってみてください。 |

FAQ

- ◆Q : zoom中にチャットが重くて書き込めませんでした。パソコンの影響でしょうか？
A : 通信環境の影響が大きいです。再度読み込みを行うか通信速度の改善を試みてください。
- ◆Q : マイクはONになっていて問題なさそうなのですが、声が聞こえません。
A : マイクとzoomの相性の問題かもしれません。他のマイクや内蔵マイクなどで試してみてください。
- ◆Q : 音声が届かなくなったり、途切れたりします。
A : 通信環境により一時的に途切れる可能性があります。一時的なものであれば、通信環境が改善されれば、元に戻ります。頻繁に続く場合はビデオをOFFにするなどして通信環境の改善を図ってください。
- ◆Q : ハウリングや雑音があり、音声が届かにくい状況です。
A : 他のスピーカーが雑音（外部の騒音など）を拾っている可能性があります。他のPCのマイクをミュートにして、再度確認してみてください。
- ◆Q : ビデオがONになりません。
A : 画面左下のカメラマークをクリックしてカメラをONにしてみてください。それでもONにならない場合には正しいカメラが選択されているか確認してください。
- ◆Q : 通信回線は問題ないのにzoomだけ接続が切れることがあります。「サービスに接続できません。ネットワーク接続を確認して、もう一度やり直して下さい。エラーコード104103」という表示が出ます。
A : ネットワーク障害、あるいはファイアウォールの遮断による切断かも知れません。一部のウィルス検知ソフトがzoomの通信を不正な物と認識している可能性があります。

当日トラブルが発生した場合

- まずは、本資料を参考に解決に取り組んでください。
- 解決できないときはzoomのチャットでトラブルの内容を報告してください。
- 弊社からの連絡をお待ちください。対応をご案内します。

！ 緊急の場合！

zoomチャットも使えない状況になりましたら、
下記のメールアドレスまでご連絡をお願いいたします。

【連絡先】 support@nlp-japan.net

【本文】 氏名、トラブル内容、電話番号

※必要に応じて事務局より連絡いたします。