



オンラインの使い方

～Zoomの場合～

今回の目的

- オンライン（特にZoom）の使い方に慣れ、オンライン研修や会議に参加しやすくなる（苦手意識がなくなる）
- コロナ禍で生じているフレイルについて、その予防や対応方法を一緒に考える

内容

0. Zoomの導入～事前準備と入り方～
1. Zoomの機能と使い方（基本編）
2. オンラインの主な配信方法
3. Zoomの機能と使い方（企画・運営編）
4. オンラインを開催する上でのポイント



Zoomの導入

～事前準備と入り方～

パソコン使用の推奨

※Zoom初心者の方、特に会議など
双方向で使用する場合は、スマホでなく、
パソコンでの使用をおすすめします。

理由は…

- ・ 操作項目がスマホによって異なる
- ・ 操作項目が隠れているので、操作に手間取る
- ・ 画面が小さい など

※できればWi-Fiではなく、
有線でつないだ方が電波が安定します。

Zoomのダウンロード～パソコンの場合①～

- ① 「Zoomミーティング」をYahooやグーグルなどの検索エンジンで検索し、クリックする。



The screenshot shows a search engine interface with the search term 'zoomミーティング' entered in the search bar. The search bar is highlighted with a red border. Below the search bar, the search results are displayed. The first result is 'Zoomミーティング - Zoom', which is also highlighted with a red border. The text below the result describes the benefits of Zoom, such as being able to join meetings from any device and integrate with a calendar.

zoomミーティング × 🔍 検索 +

約4,880,000件 1ページ目

検索ツール ▾

🔍 [zoomミーティング参加方法](#) [zoomミーティング設定](#) [zoomミーティング参加](#) で検索

[zoom.us/jp-jp/meetings.html - キャッシュ](#)

[Zoomミーティング - Zoom](#)

どのデバイスからでも簡単にミーティングの主催・参加ができ、素早いコラボレーションを実現します。場所やデバイス問わず参加できる。Zoomをお使いのカレンダーと連携させることで、デスクトップからモバイルまであらゆる ...

[ビデオファーストの一体型 ...](#) - [無料サインアップ](#) - [Covid-19感染拡大における ...](#) - お客様

Zoomのダウンロード～パソコンの場合②～

②画面右上「RESOURCES」から

→「Download Zoom Client」をクリックする



The screenshot shows the Zoom website interface. The browser address bar displays <https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>. In the top right corner, the 'RESOURCES' menu is highlighted with a red box. A dropdown menu is open, showing the following options: 'Download Zoom Client' (highlighted with a red box), 'Video Tutorials', 'Live Training', 'Webinars and Events', 'Zoom Blog', 'FAQ', 'Privacy and Security', and 'Security Resources'. The main content area features the text 'Zoomミーティングとチャット' and '簡単・高品質の企業向けビデオ会議'. There is a text input field for 'メールアドレスを入力' and an orange button that says 'サインアップは無料です'.

Zoomのダウンロード～パソコンの場合③～

③ 「ミーティング用Zoomクライアント」の
「ダウンロード」をクリック。

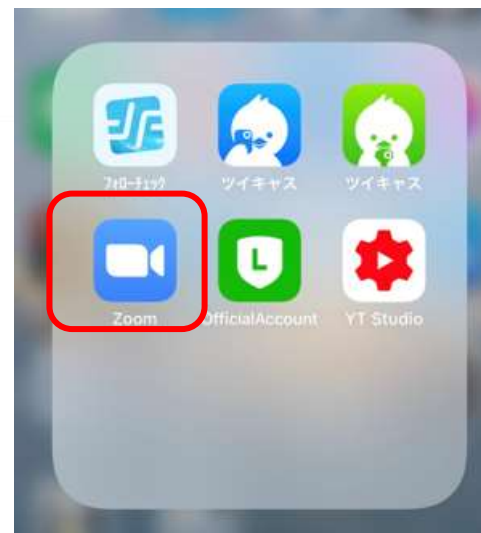
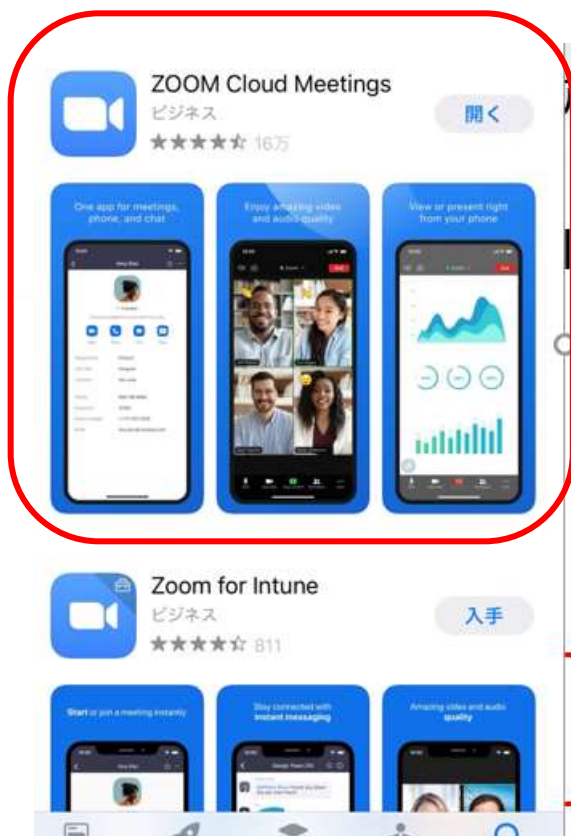
→クリック画面左下「Zoom installer.exe」をクリック。
ダウンロードが開始され、Zoomがインストールされる。



The image shows a screenshot of a web browser window displaying the Zoom website's download page. The browser's address bar shows the URL https://zoom.us/download#client_4meeting. The page content includes the Zoom logo, navigation links for 'ソリューション', 'ミーティングに参加する', 'ミーティングを開催する', and 'サインイン', and a prominent orange button that says 'サインアップは無料です'. Below this, the heading 'ミーティング用Zoomクライアント' is followed by a paragraph explaining 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' button is highlighted with a red box, and next to it, the version 'バージョン5.4.9 (59931.0110)' is listed. At the bottom of the browser window, a Windows taskbar notification is visible, showing a blue Zoom icon, the filename 'ZoomInstaller.exe', and a link 'ファイルを開く'. This notification is also highlighted with a red box. To the right of the notification, a lightbulb icon and text indicate that users can choose to automatically save files or display messages before downloading.

Zoomのダウンロード～スマホの場合～

「**ZOOM Cloud Meetings**」アプリをインストールする。
(iOS・iphoneの場合はApp Store
Androidの場合はGoogle Playで検索する)



※画面はiphoneです

入り方～Zoomアドレスを使用する場合～

- あなたを予約されたZoomミーティングに招待しています。

トピック: ○○

時間: 2020年○月○日 08:00 PM

Zoomミーティングに参加する

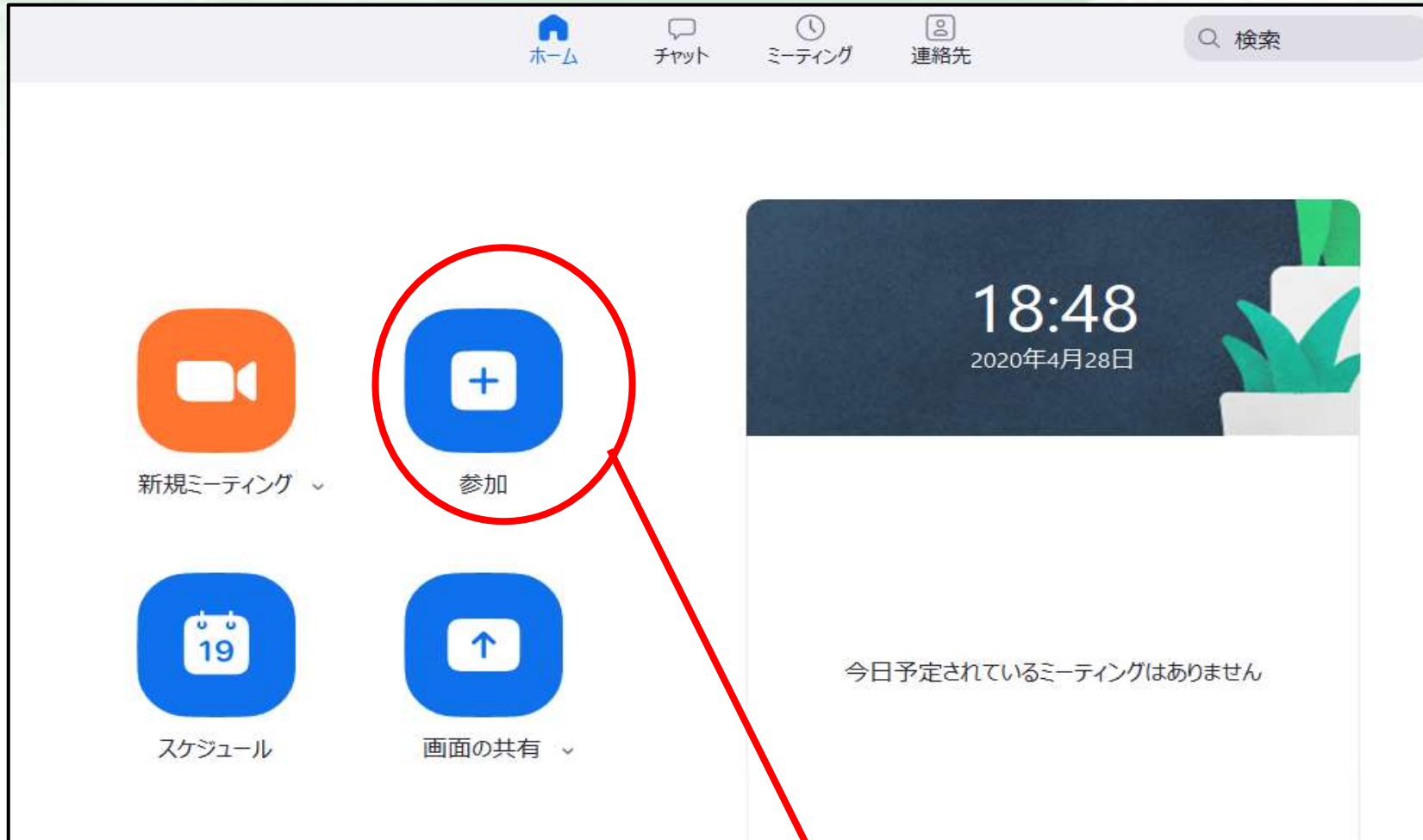
<https://us02web.zoom.us/j/816666>

- ミーティングID: ○○○ ○○○○ 3291
パスワード: 00○○○○

この情報を使
って入ることも
できます

このアドレスをクリックしても、自動的にZoomをダウンロードできます
その後、ミーティングに参加できます

入り方～P CでI Dを使用する場合（1）～



ここから参加する

入り方～PCでIDを使用する場合（2）～

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

Seiji Yokoyama

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

ここに
ミーティング
IDを入力

ミーティングパスコードを入力

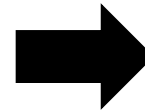
ミーティングパスコード

ミーティングに参加する キャンセル

入り方～スマホでIDの場合～



ここから
参加する





Zoomの機能と使い方

(基本編)

ZoomのPC画面と操作一覧

画面表示

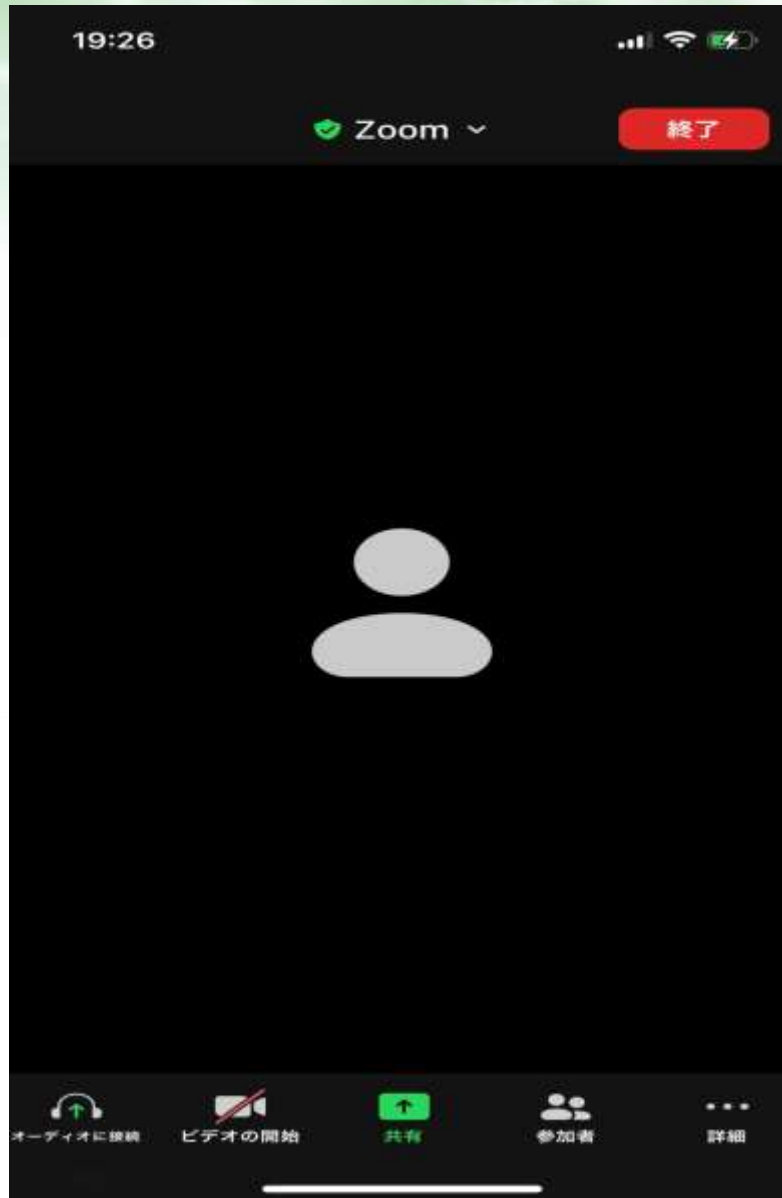


音声 自分の画面

チャット 資料共有 反応

退出

Zoomのスマホ画面と操作一覧



退出

音声

チャットなど

自分の画面 資料共有

パソコン使用の推奨

※Zoom初心者の方、特に会議など
双方向で使用する場合は、**スマホ**でなく、
パソコンでの使用をおすすめします。

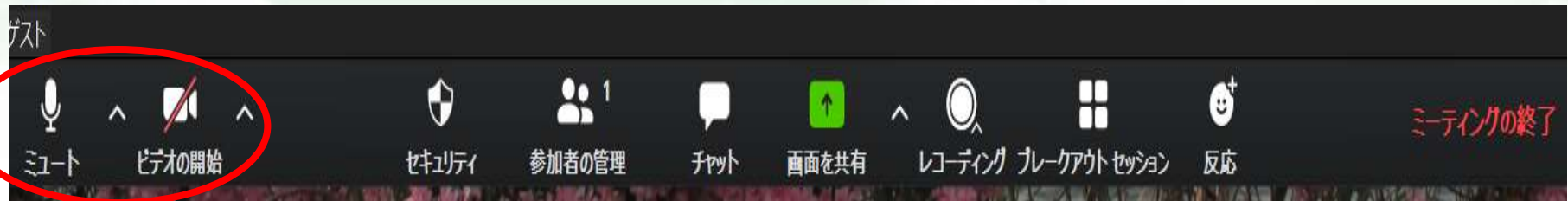
理由は…

- ・操作項目がスマホによって異なる
- ・操作項目が隠れているので、操作に手間取る
- ・画面が小さい など

※できればWi-Fiではなく、
有線をつないだ方が電波が安定します。

Zoomの操作方法（基本）

画面下の操作パネル ※設定でこの表示内容は変わります。・・・の中に項目がある事も

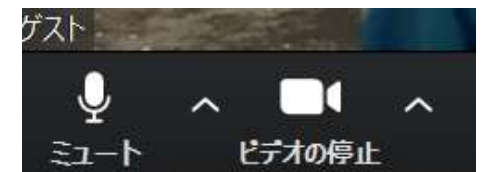


- ・ ミュート：自分の声が相手に届くか、届かないか
- ・ ビデオの開始：自分が相手に映るか、映らないか

自分の音も画面も出ていない



自分の音も画面も出ている



Zoomの表示方法

2種類の見方



スピーカービュー



ギャラリービュー

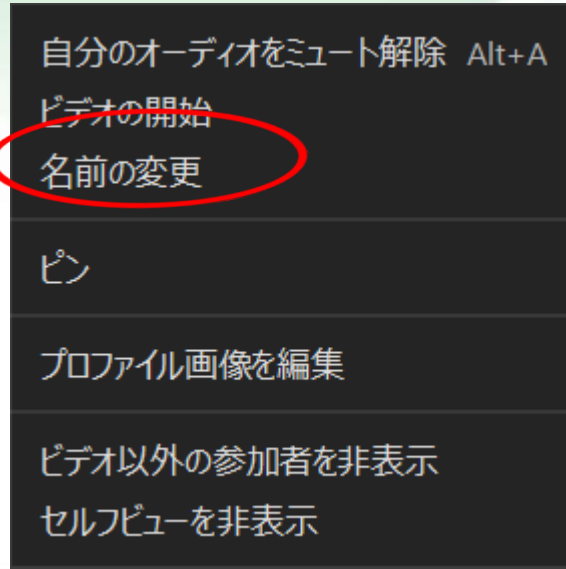


パソコンだと
右斜め上あたり
に切り替えボタン

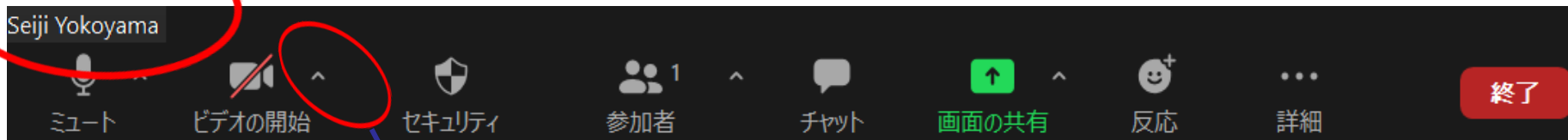
- スピーカービュー：話している人が画面に
(セミナー用)
- ギャラリービュー：参加している全員が画面に
(会議・飲み会用)

名前の変更・背景の変更

ここを右クリック
すると、右の
項目が出ます



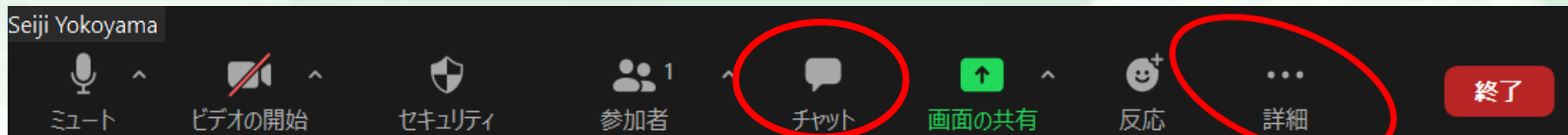
※ただし、この会議
のみの名前です



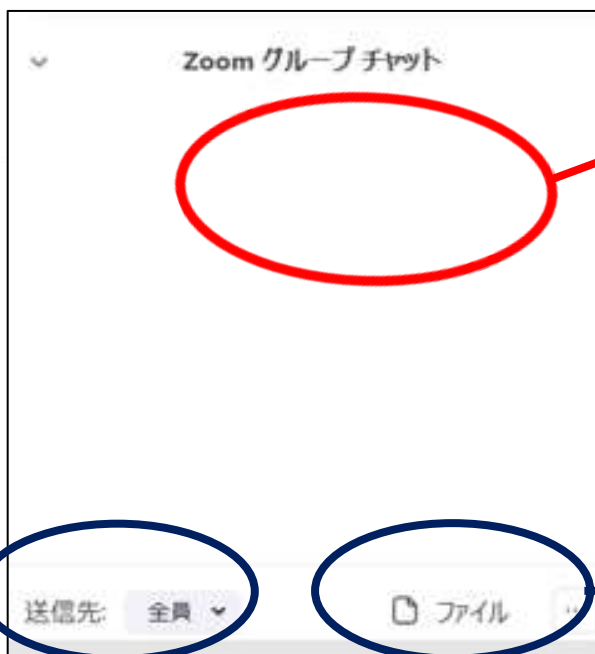
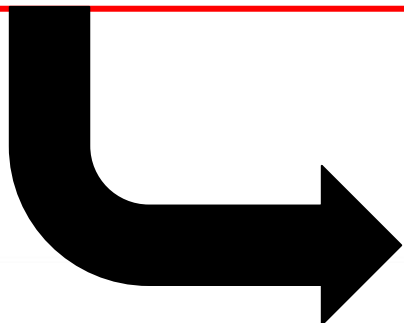
この矢印で背景
を変えられます



チャットの使い方



押すと文章での会話（チャット）ができるようになります
※見つからない場合は・・・の中にあります



文章を打ち込むと
皆に表示されます

送る相手を選べます

内容の保存
ができます

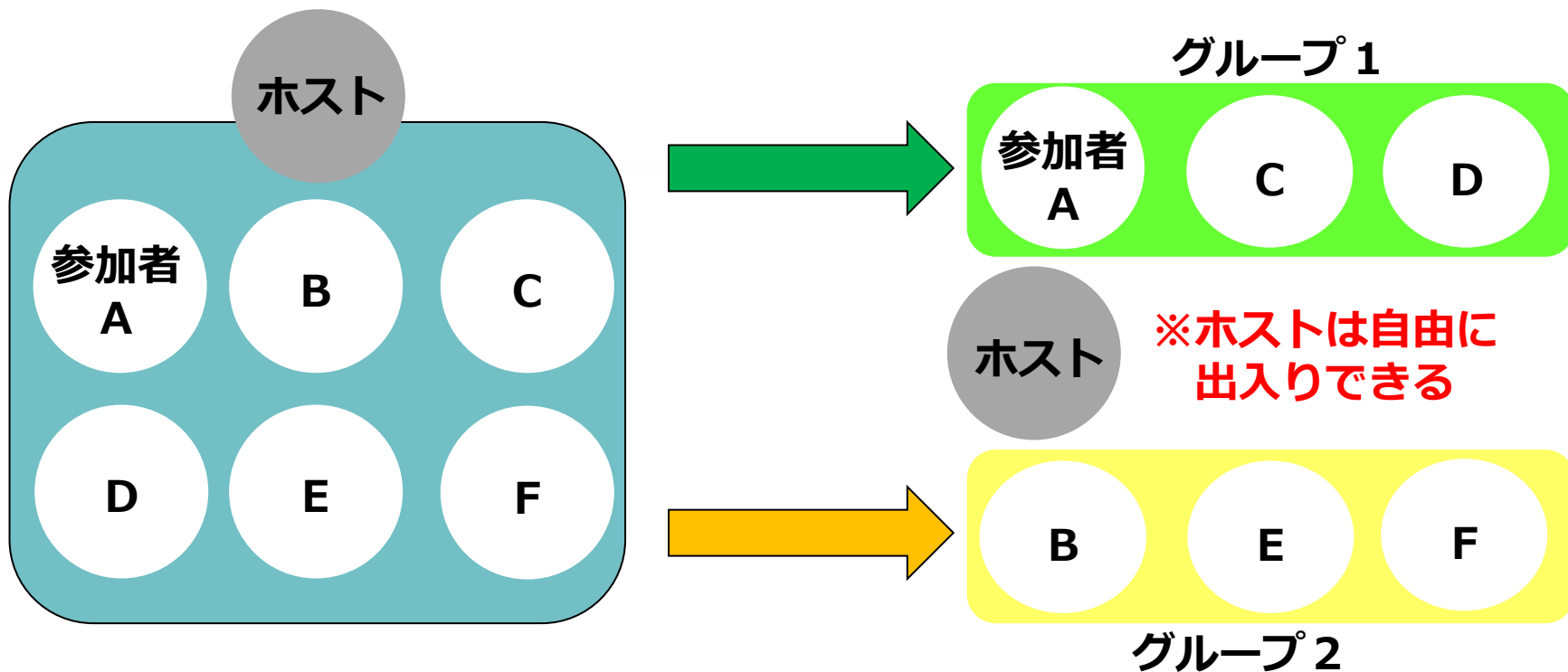
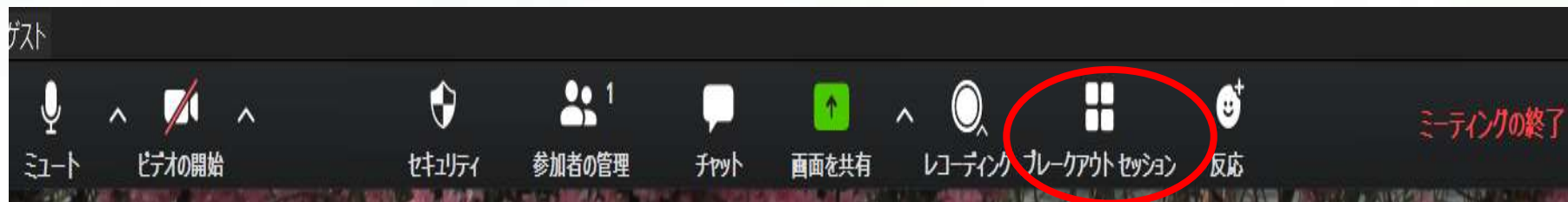
反応・手を挙げる



意見を言いたい方は、押すと「手を挙げる」ことができます

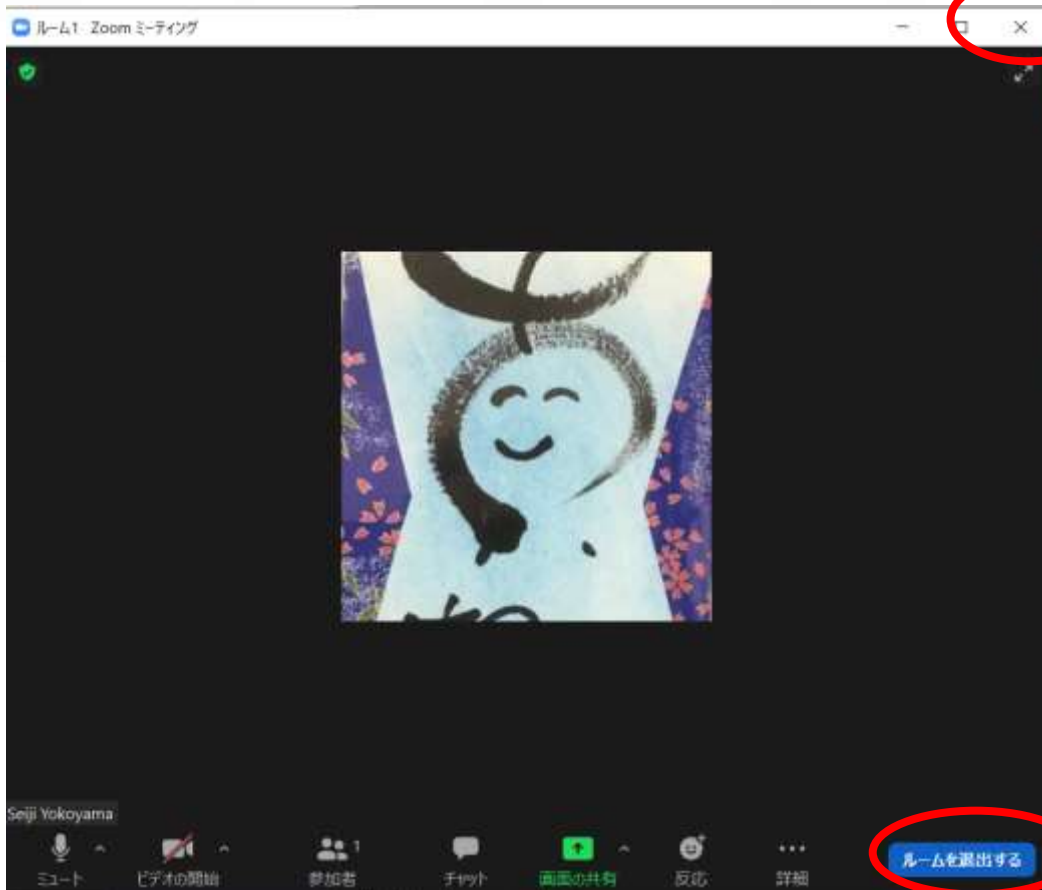
ブレイクアウトルーム

ミーティングの最中に、参加者を別々のルームに割り当てることができます
※つまり、グループワークができる



ブレイクアウトルームの退出

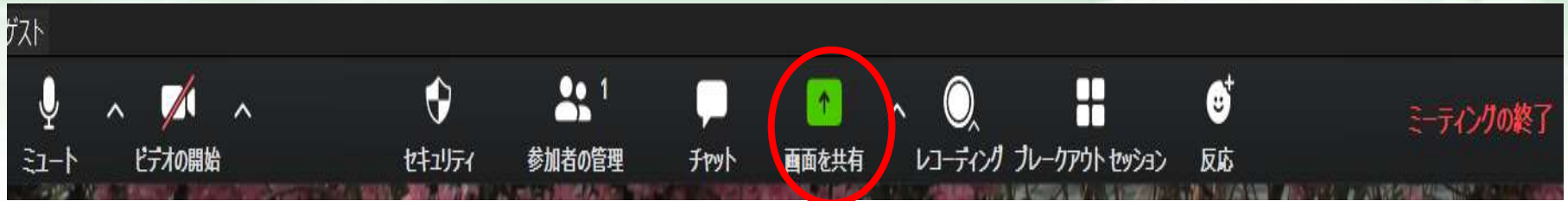
- ・ホストが「停止」を押すと、
60秒後に全員元の部屋に自動的に戻る



※この×を押すと、
この会議全てから退出して
しまう（Zoomの終了）

こちらを押して
ブレイクアウトルームから
退出することも可能

画面（資料や動画）を共有する方法



事前に関いた
パソコン画面や
スマホ画面を
皆に見せます

※ただし、
ホスト（管理者）の
許可が必要です

動画と音声を共有する方法

The screenshot displays the Zoom meeting toolbar at the top. From left to right, the icons are: Video Off, Security, Manage Participants (1), Share Screen (green), Pause, and Comment. The 'Details' icon (three dots) is circled in red. Below the toolbar, the meeting ID '859-7662-9111' and 'Share Off' status are visible. The main video area shows two participants high-fiving. A context menu is open over the video, listing various options. The option 'Share Computer Audio' is circled in red.

ビデオの開始 セキュリティ 参加者の管理 新しい共有 共有の一時停 コメントを付 詳細

ID: 859-7662-9111 共有の停止

チャット

ブレイクアウトセッション

このコンピューターにレコーディング
クラウドにレコーディング

参加者の注釈を無効にする
注釈者の名前を表示

フローティングミーティングコントロールを非表示 Ctrl+

コンピューターの音声を共有

フルスクリーンビデオクリップのための共有を最適化

ミーティングの終了

※参加者のPC画面や動画を一緒に見れます。ただし動画の音声を
出す場合は、詳細の「コンピューターの音声を共有」を押します

Zoomのメリット・デメリット

【メリット】

- Zoomアドレスだけで簡単に入れる
- 比較的、データが軽い（通信環境に左右されづらい）
- 無料なのにチャットや画面の共有など
いろいろなことができる

Zoomアドレス↓


Zoomミーティングに参加する

<https://us02web.zoom.us/j/816666>

【デメリット】

- 使っている人が多い
- アドレスがあれば、簡単に入れてしまう

※怪しいメッセージやリンクは押さない



オンラインの 主な配信方法

オンラインでできること

オンラインとは、ネットワーク（インターネットなど）につながっている状態の事。

- ゲーム
- 会議
- セミナー
- トレーニング
- 飲み会
- 体操・動画鑑賞など



オンライン○○に必要なツール

- ・インターネットにつながる環境



- ・Web会議ツール（Zoomなど）



- ・インターネットに接続できるPCやスマホ

- ・イヤホンマイクやWebカメラなど

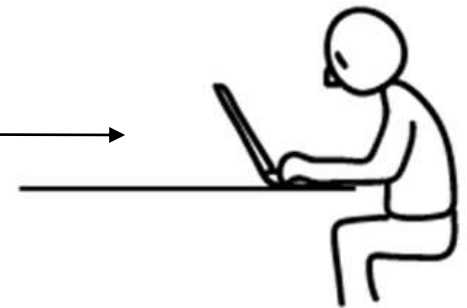


ウェビナー (Webセミナー)

インターネットを利用してWeb上で行うセミナーや講演会、研修のこと



どこでも
見たり
聴いたり
することができる



オンデマンド配信

録画された動画を予め配信元に登録しておくことで、
視聴者が好きな時に見ることができる配信方式のこと

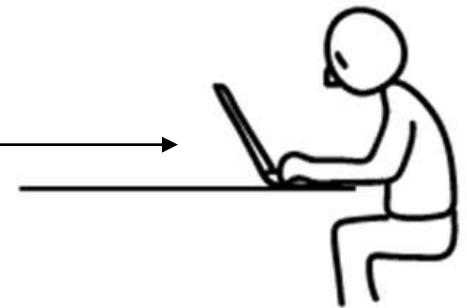
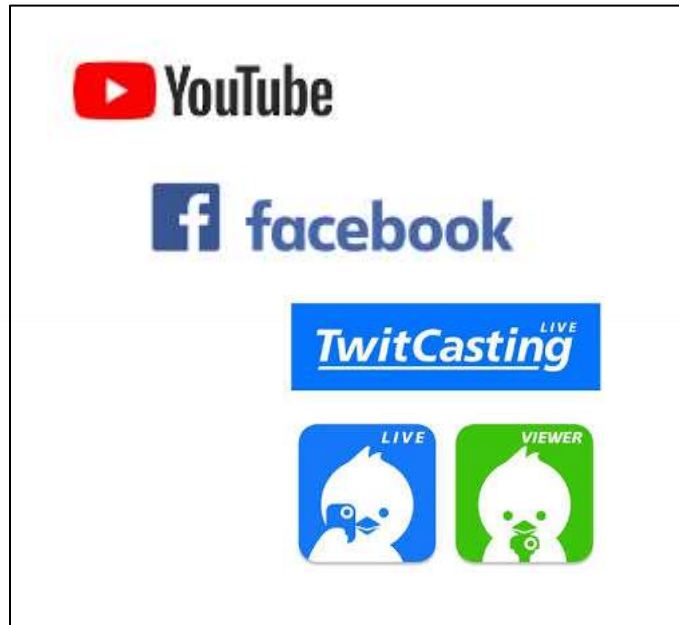


いつでも
どこでも
観ることが
できる

A large yellow circle containing three elements: at the top, a blue-bordered box for 'いきいきアカデミー' (Ikiki Academy) with the text 'オンラインではじまる!' and a row of small icons; at the bottom left, the 'hulu' logo in green on a black background; and at the bottom right, the 'Paravi' logo in blue and yellow.

ライブ配信

YouTubeやSNS（Facebookやツイキャスなど）を使って、リアルタイムで動画を配信すること



リアルタイム
で視聴する

オンライン会議



- ・ オンラインで打ち合わせ
- ・ メリット：
出向かなくていい
資料を共有可能
- ・ デメリット：
無料だと40分で切れる
時間が長くなりやすい
ルール設定（ミュート等）

オンライン研修

- ・ オンラインでの研修

- ・ メリット：
出向かなくていい
誰でも参加しやすい

- ・ デメリット：
電波・機器の問題
料金・参加者の確認
ルール設定（ミュート等）



ミーティング：双方向
ウェビナー：一方向

オンラインサロン

いきいきアカデミー オンラインでスタート

認知症予防、寝たきり予防をうちで！

新しい生活様式では、地元での暮らしが中心になり、地域の新たな繋がり、行ける場が大切になってきます。また、家の中での時間が増え、高齢者のみならず、ネクストシニアにとっても筋力低下の危険が増し、今後の健康に影響を及ぼす事が懸念されています。

いきいきアカデミーはオンラインと対面の身体測定会を組合せ、体の調子を整え、認知症予防の知識を得たり、地元の人気講師やドクターの話も聴ける、コミュニティ型の新しいオンラインサロンです。お昼のひ

魅力的なコンテンツが沢山 ひと月のプログラム例

曜日	水	金	土
第一	音読で 認知症予防	気功+筋トレ ストレッチ	身体測定会 (対面)
第二	コンディショニング とタオル体操	発酵 コンダテ教室	
第三	使いこなそう My スマホ	おしゃれで 脳トレ	
第四	東洋の知恵 やさしい体づくり	Dr.に聞いてみよう！ 身体の話・病気の話	

身体測定会以外にも、予約制でzoom繋ぎ方、スマホをテレビに繋いで大きく見るなどの少人数の対面レッスンもご用意しています。新しい情報は、「いきいきアカデミー公式LINE」で配信しています。ぜひお友達申請してくださいね。

いきいきアカデミーのお申し込みはこちらから→



このプロジェクトは、健康寿命を1日でも長く、安全な暮らしを地元で目指し、代表である認知症予防専門士の岩井ますみが自身の経験と介護の経験から、地元の高齢者のプロに声をかけ、地域のつながりを大切に、認知症予防、介護予防を楽しく、正しい知識で伝える「脳も街も活性化するプロジェクト」として2017年に活動を開始しました。

2018年日本認知症予防学会「献上賞」
2019年千葉コラボ大賞・千葉県知事賞



いきいきタオル体操

活動の情報・お問合せ

✉ ikiikikigai@gmail.com

📘 いきいき生きがいプロジェクト

📞 line公式 いきいきアカデミー

いきいき
生きがい
プロジェクト
-いちかわ-

いきいき
アカデミー

More Info:
<https://ikiikikigai-project-ichikawa.jimdofree.com/>

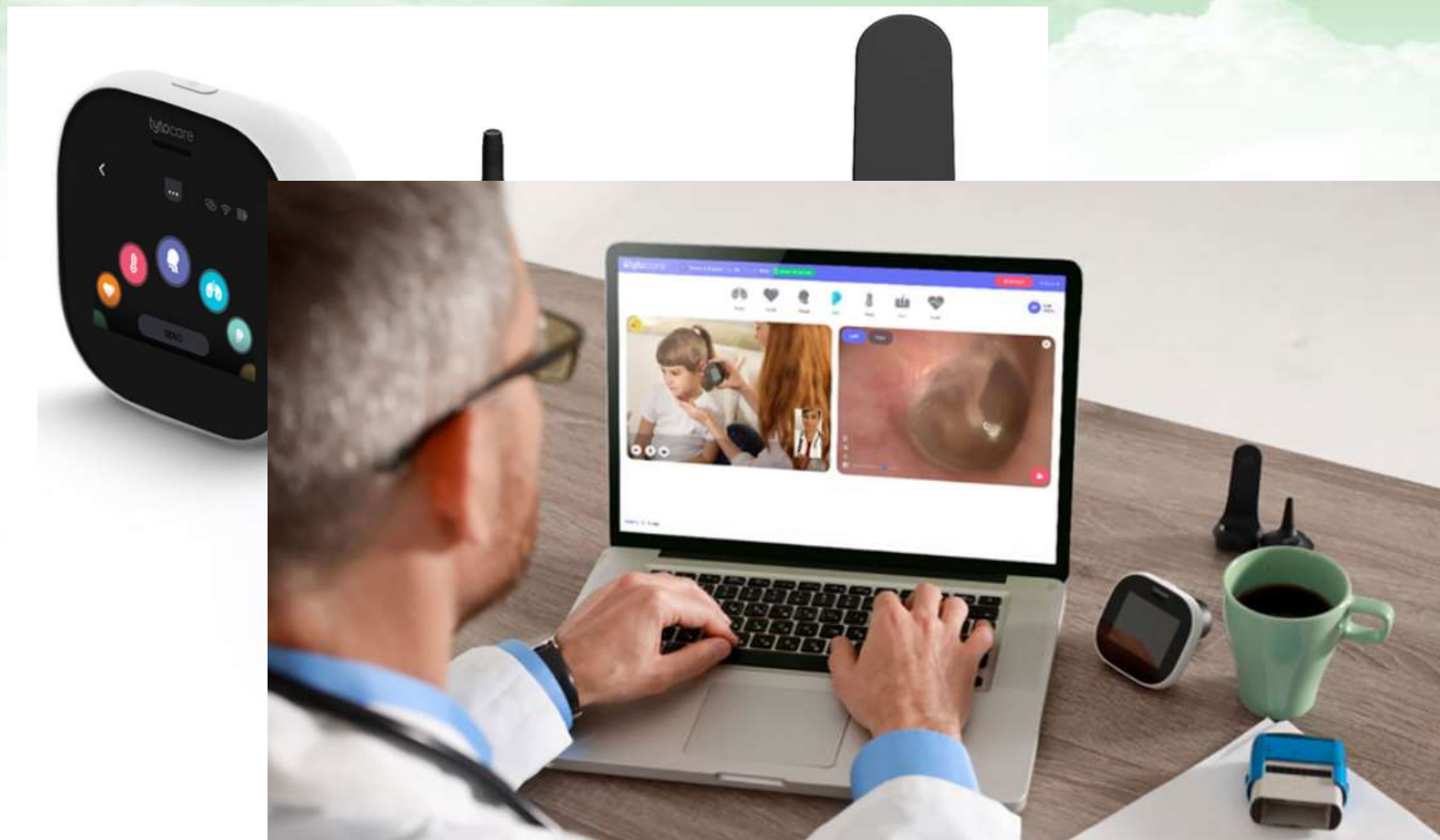
脳も体もおうちで整える。繋げる

いきいき生きがい
アカデミー
オンライン

あなたの
興味や楽しみを
手箱に
つなげる



オンライン医療

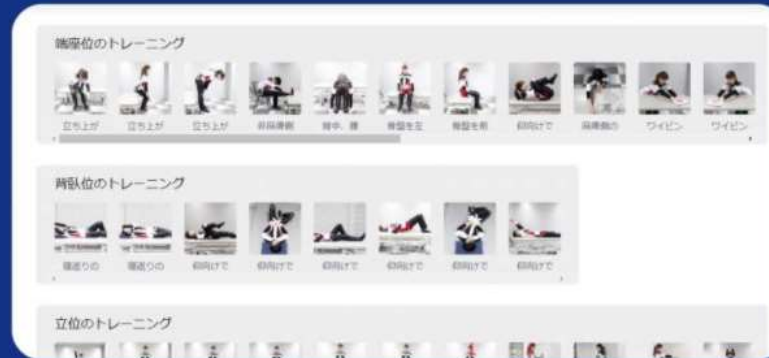


オンラインリハビリの時代へ？

オンラインリハビリ

エクサウィザーズと北原病院グループ
共同開発したオンライン遠隔リハビリサービスの試験導入開始

脳卒中/片麻痺患者の自宅リハビリをセラピストが遠隔でサポート



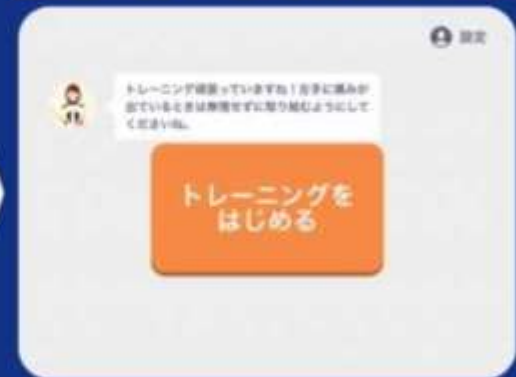
動画を見ながらトレーニング



動画と体調をセラピストに送信




セラピストがアドバイスを返信



オンラインのいい所と課題

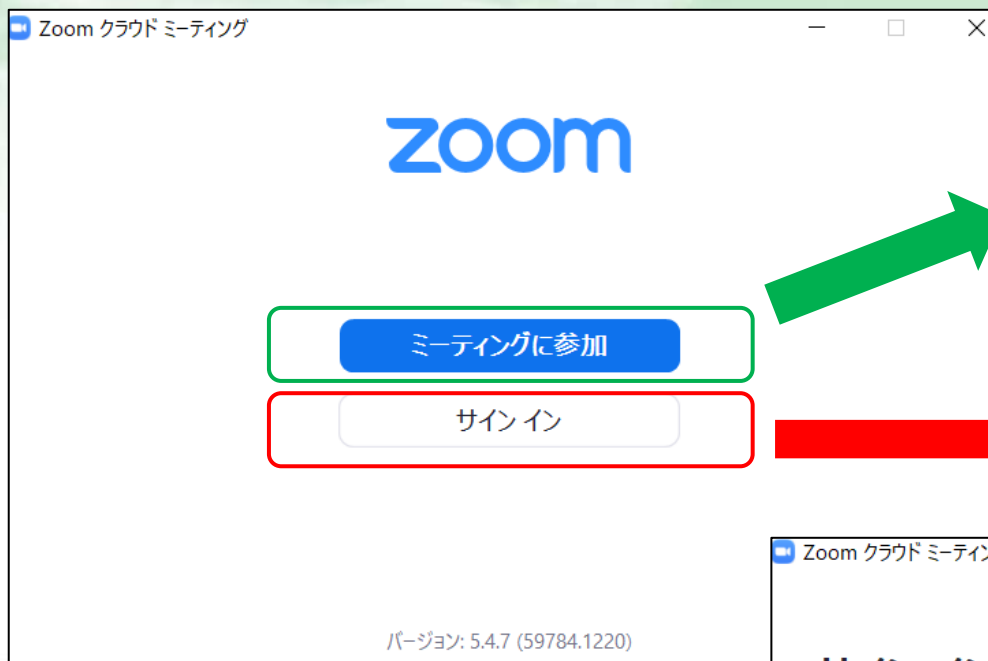
いい所	課題点
<ul style="list-style-type: none">• どこでも受けられる (行かなくてもいい)• アーカイブならば、 いつでも見られる• 感染面で安全• 参加しやすい (人数制限がないなど)	<ul style="list-style-type: none">• 通信環境に左右される• セキュリティ• ライブ感がない (講師が寂しい)• 並列で会話ができない• 苦手意識• 参加費の回収方法



Zoomの機能と使い方

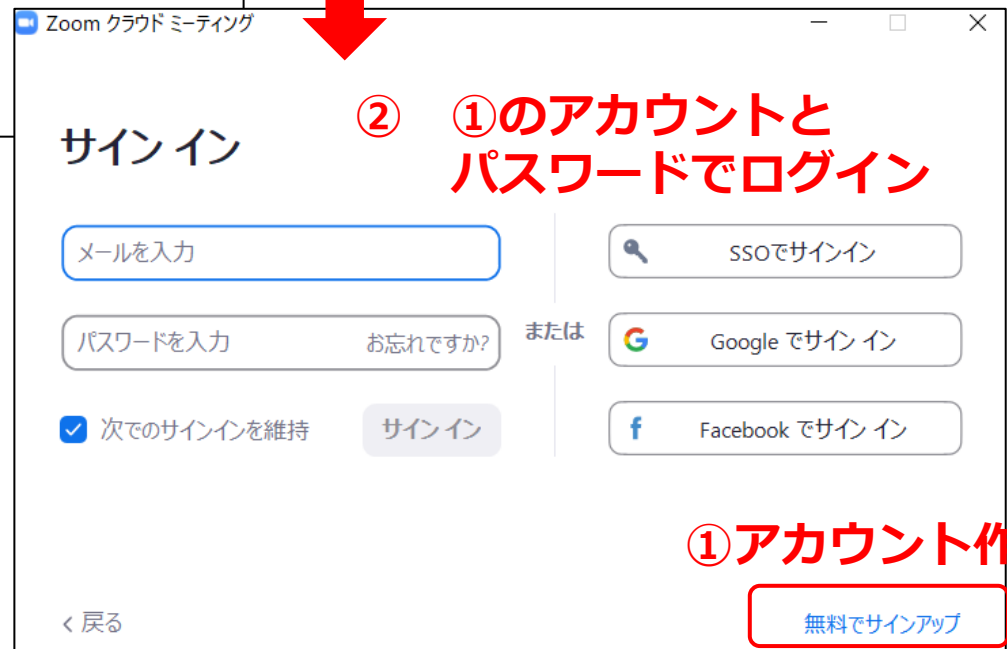
(企画・運営編)

アクセス画面



誰かの会議に
参加する場合
(会議IDで入る)

自分で会議を開催する場合
(会議ID・Zoomアドレスの発行)



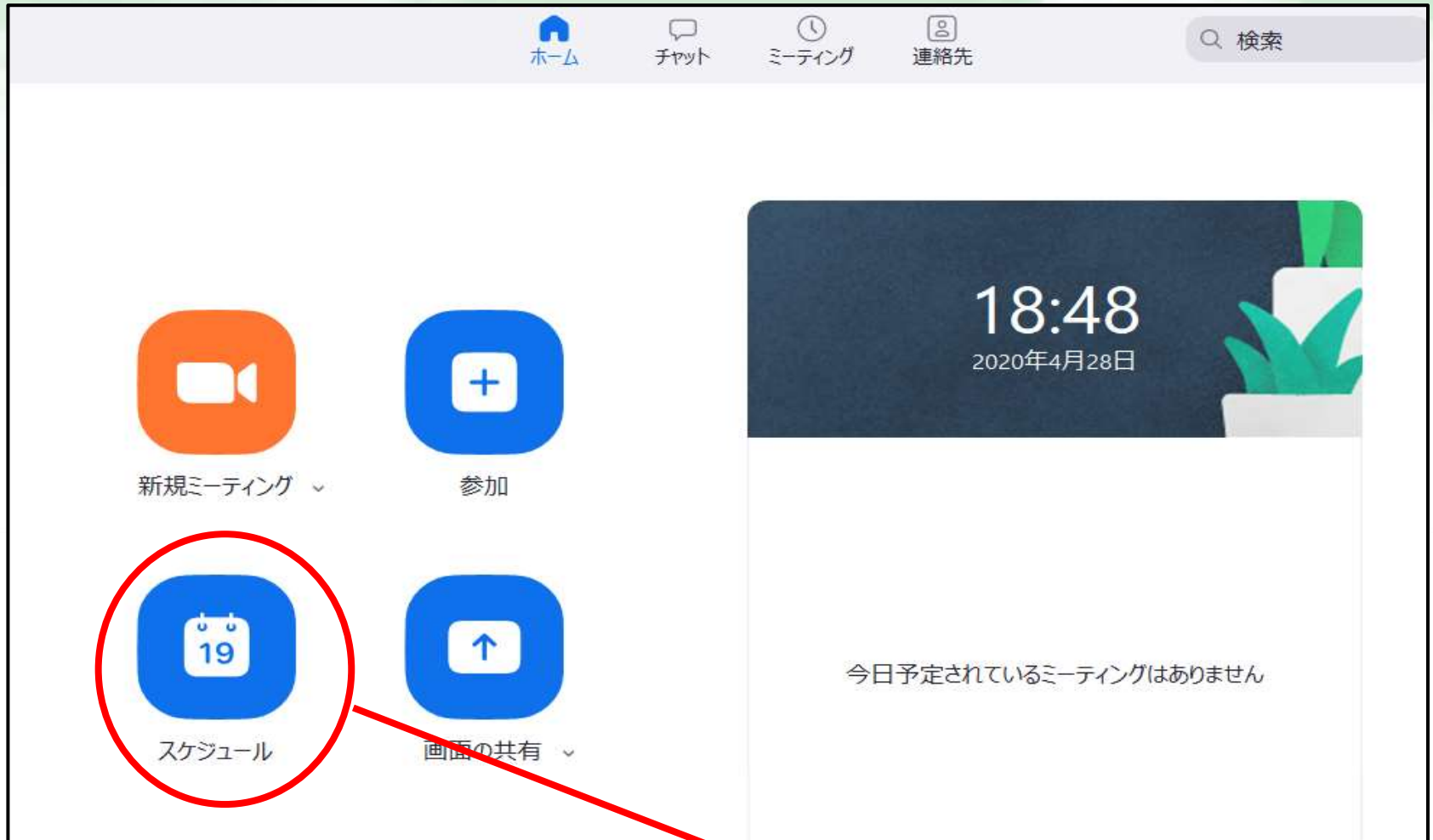
① アカウント作成

ミーティング画面一覧



**新しいオンライン
会議を予定する**

予定の立て方（1）



予定を立てる場合は、ここを押す

予定の立て方（2）

トピック

いちぶら2020

開始日時: 火 12月 22, 2020

19:30

持続時間: 3時間

0分

定期的なミーティング

タイムゾーン: 大阪、札幌、東...

ミーティングID

生成されたID 835 7377 7457

個人ミーティングID 233 378 8802

セキュリティ

パスコード 1222

Only users who have the in :an join the meeting

待機室

Only users admitted by the host can join the meeting

ビデオ

ホスト: オン オフ

参加者: オン オフ

オーディオ

電話

コンピューターオーディオ

電話とコンピューターオーディオ

サードパーティ製オーディオ

日本と米国からダイヤルイン [編集](#)

カレンダー

Outlook

Google カレンダー

他のカレンダー

詳細オプション

行うミーティングの名称

日付と開始時刻を設定

無料版では、最大40分
までしかできない

※ただし一度終えて、もう1回
設定すれば、実施可能

パスコードか、待機室（ホ
ストの許可後は入れる）
のどちらかは必ず選択

※ホストより前に参加させられる

詳細オプション

任意の時刻に参加することを参加者に許可します

エントリー時に参加者をミュート

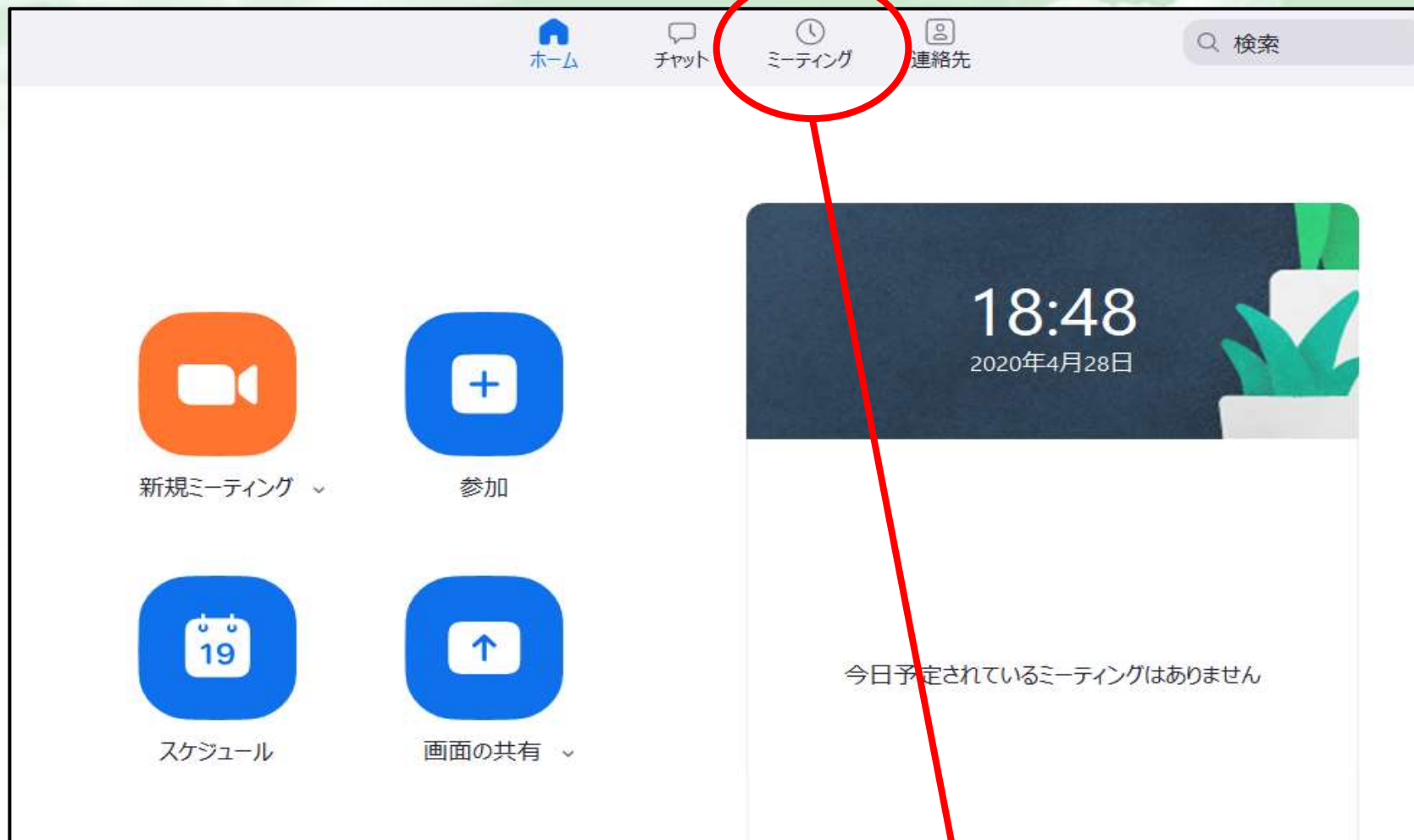
認証されているユーザーしか参加できません: Zoomにサインイン

ミーティングを自動的にレコーディングする

代替ホスト:

john@company.com

予定の確認・伝達（1）



予定を確認し、参加者に案内を出したい場合は、ここを押す

予定の確認・伝達（２）

The screenshot shows the Zoom mobile app interface for a meeting titled "健康教室の Zoom ミーティング". The top navigation bar includes icons for Home, Chat, Meeting, and Contacts, along with a search bar. The meeting details on the right show the time "20:00 - 20:30" and "24分で開始". Below this are buttons for "開始", "招待をコピー", "編集", and "削除". A red circle highlights the "招待をコピー" button, and another red circle highlights the link "ミーティングへの招待を表示" below it. A red line connects the "招待をコピー" button to a text box at the bottom of the page.

健康教室の Zoom ミーティング

20:00 - 20:30 | 24分で開始

ミーティングID:

招待をコピー

編集

削除

ミーティングへの招待を表示

ここを押して、それを相手の
LINEやメール等に貼り付けて送る

予定の確認・伝達（3）

- あなたを予約されたZoomミーティングに招待しています。

トピック: ○○

時間: 2020年○月○日 08:00 PM

Zoomミーティングに参加する

<https://us02web.zoom.us/j/816666>

- ミーティングID: ○○○ ○○○○ 3291
パスワード: 00○○○○

この情報を
使って参加する
こともできます

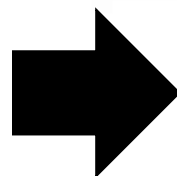
**このZoomアドレスをコピーして相手に送れば、
相手はそれをクリックするだけで参加が可能**

参加者の管理



なにか
あった時に
こちらを

押すと
参加者全員の
一覧を出せます



全員の音を
消せます
(ミュート)

意見を言いたい
方は、押すと
「手を挙げる」
ことができます

ホスト以外の画面共有の許可



管理者以外の参加者
も画像や動画を
見せられる
ようになります



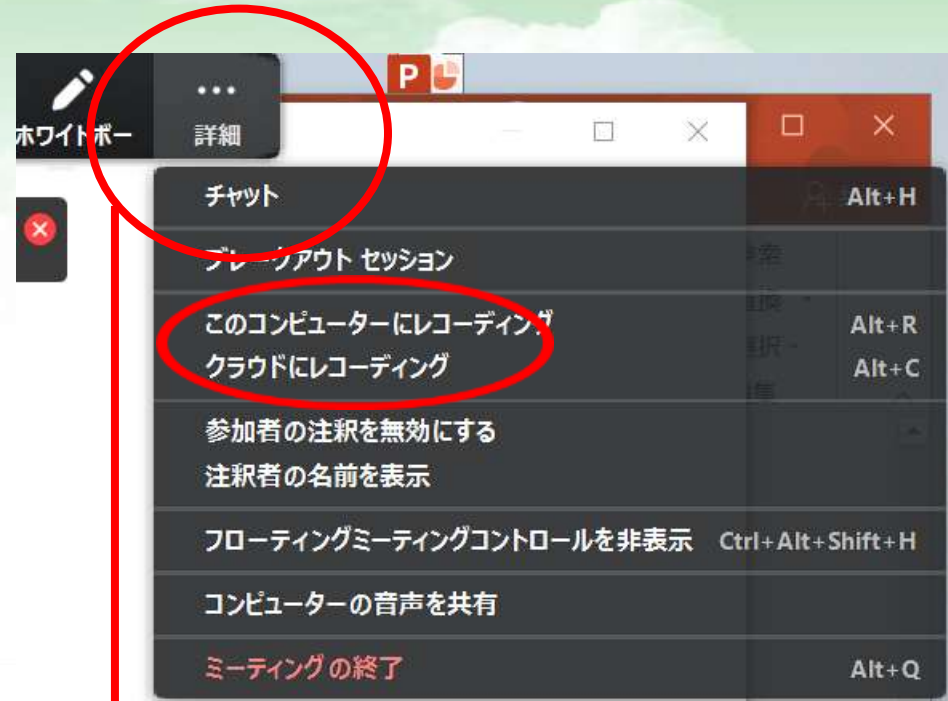
パソコンや
スマホの画面を
皆に見せること
ができます

録音・録画（レコーディング）



このボタンを押すと録音・録画ができるようになります

※ただし、ホスト（管理者）の許可が必要です



画像や動画を共有している時はここからレコーディングできます

会議を終了すると、自動的に処理が行われ、録音・録画したデータが使えるようになります



オンラインを開催 する上でのポイント

- 開催時、参加者は基本的にミュートにする
- 同じ部屋で同じミーティングを開くと、ハウリングするので注意。一方の音声を無くす
- ネットワーク環境を確認・整えておく
- (特にホストは) 前もって入室し、開催しておく
待機室の人にはできるだけ待たせない
- ホストは複数が望ましい)
- わからなくなったら、一度退出して、入り直す