

# Zoom(ズーム) 使用方法



P2 Zoomのインストール方法 -パソコン編-

P5 Zoomのインストール方法 -スマホ・タブレット編-

P13 Zoomからオンライン運動プログラムへの参加方法

P16 Zoomの使い方（音声・映像の接続方法、名前の変更・退出方法について）

P19 【応用編】バーチャル背景への変更方法

# Zoomのインストール方法

-パソコン編-



1

ご利用のパソコンでインターネット（Internet Explorer・Google Chrome等）を開き、画面上部のURLアドレスバーの箇所に以下のアドレスを入力してください。

<https://bit.ly/3xh3u8E>

2

右記の画面が表示されたら、お使いのパソコンが64ビットの場合、「ダウンロード」ボタンを押してください。

32ビットの場合はこちら  
※ビット数はパソコンの設定から確認できます。

## Zoom デスクトップクライアント

デスクトップ用の電話、ミーティング、チャット、ホワイトボードなど。

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。

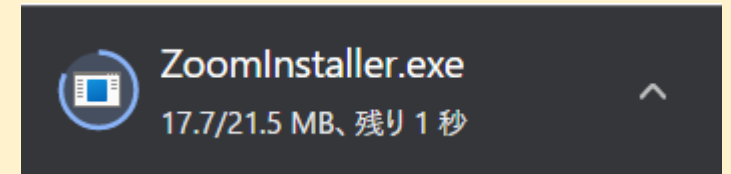
[ダウンロード](#) バージョン 5.15.5 (19404) (64 ビット)

[32 ビットクライアントをダウンロード](#) [ARM クライアントをダウンロード](#)

3

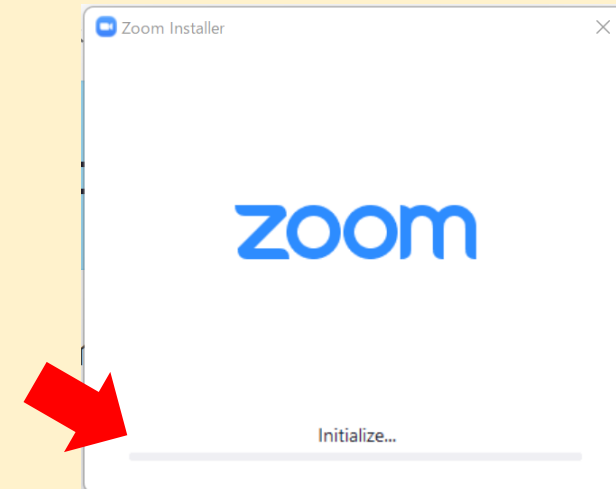
Zoomをインストールするファイルがコンピュータに自動的にダウンロードされます。ダウンロードが完了したらクリックして開き、インストーラーを実行します。

<例> お使いのパソコンにもよりますが以下のような表示がパソコン画面の下部に表示されます。



4

右記のような画面が表示されたら、Zoomのインストールをしているので、下のゲージがいっぱいになるまで少々お待ちください。  
(お使いのパソコンによって画面が異なる場合もございます。)



# Zoomのインストール方法

-スマホ・タブレット編-



QRコードで読み取ってアプリをインストールできます。

可能な方は以下を読み取ってインストールしてください。

QRコード読取以外の方法でインストールする方は次のページをご覧ください。

iPhone/iPadをご利用の方



<https://apple.co/3JcDL3R>

Androidをご利用の方



<https://bit.ly/3GCPyXm>

①以下のアプリを起動してください。

iPhone/iPadをご利用の方



AppStore

Androidをご利用の方

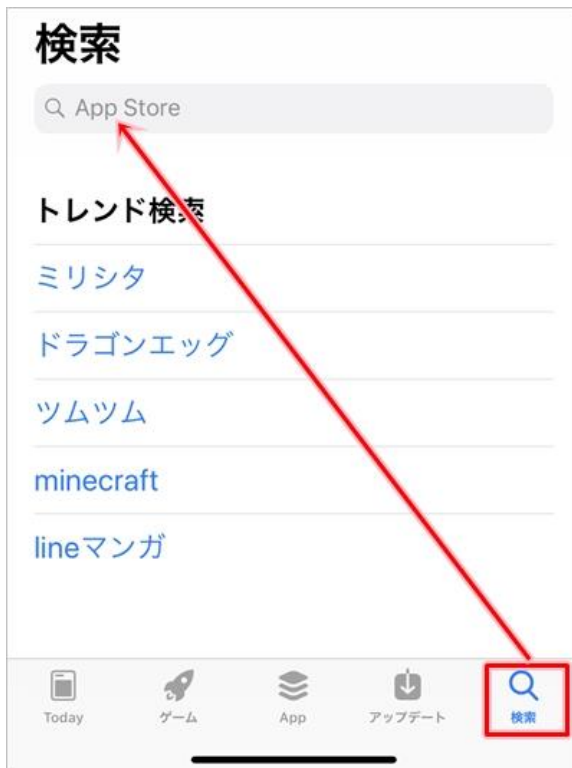


Playストア

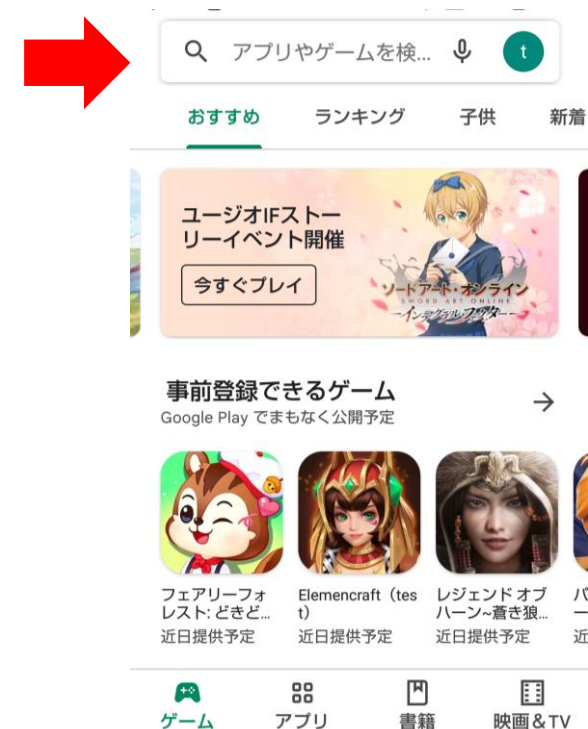


②検索バーに **Zoom** と入力してください。

iPhone/iPadをご利用の方



Androidをご利用の方



③ **Zoom-One Platform to Connect** をインストール(入手)する。  
インストールには少々時間がかかります。

※インストールは無料です。

検索結果に他のZoomアプリも多く表示されますので、  
お間違いないようにお気を付けください。



**Zoom - One Platform  
to Connect**

Zoom Video Communications...

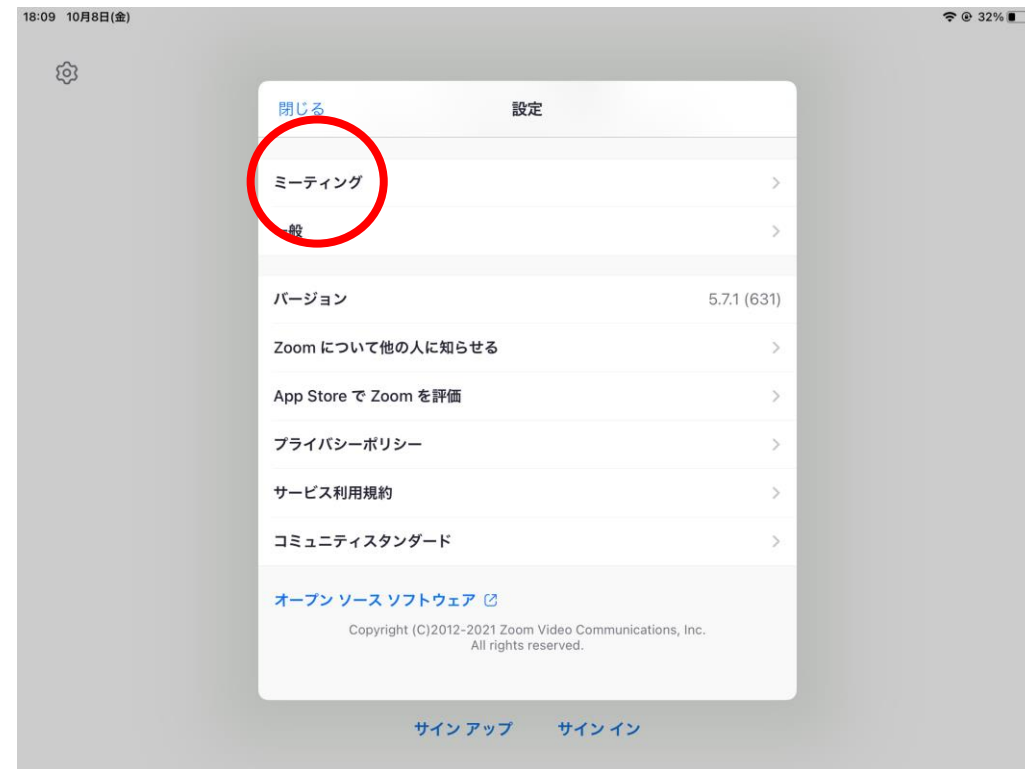
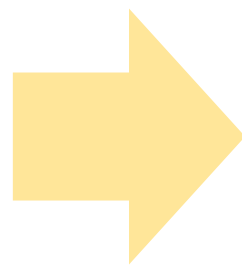
# 事前設定 -スマホ・タブレット編-

P10

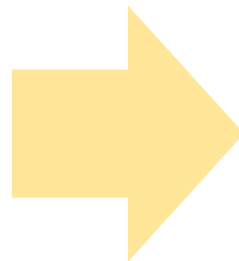
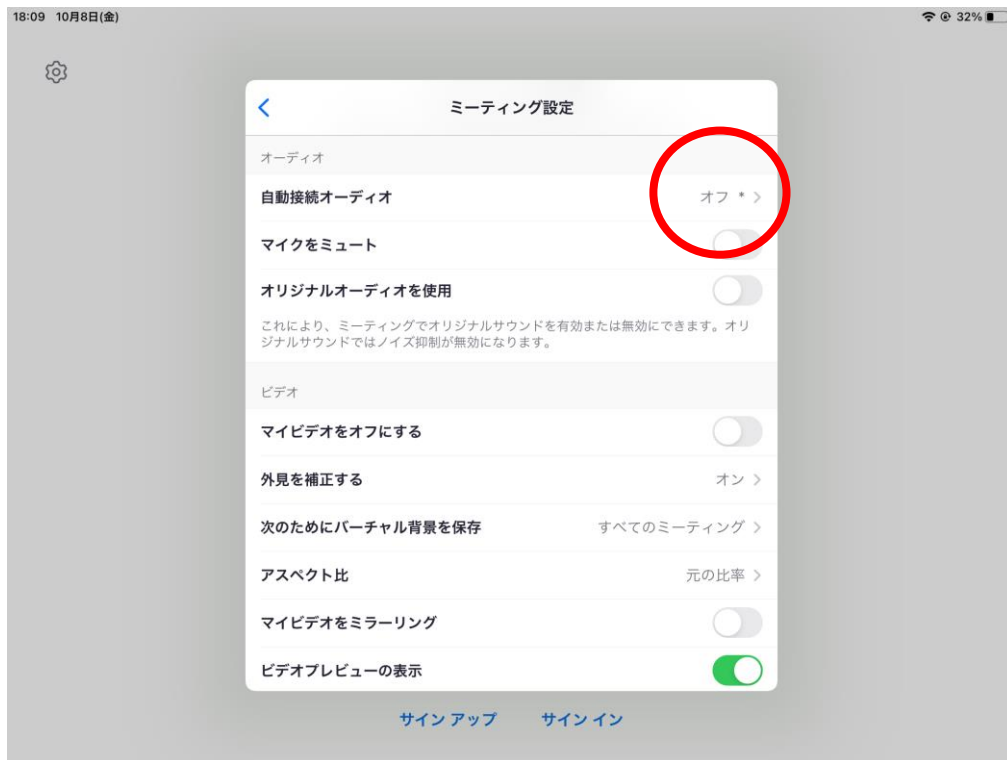
インストール完了後、以下の設定を済ませておくと  
Zoomを使用する際にスムーズに音声の接続が行えます。  
※お使いの端末によって表記が異なる可能性があります。



歯車マークの設定ボタンを選択

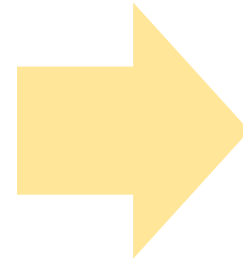
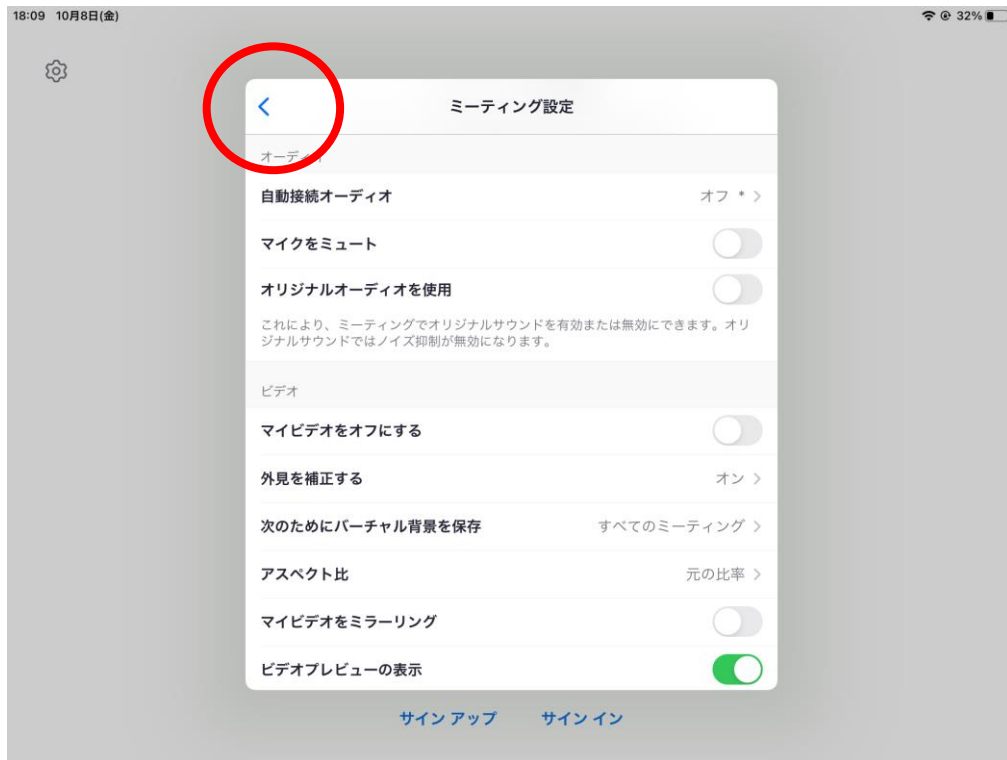


「ミーティング」を選択



「自動接続オーディオ」を選択

- ①「WiFi（または携帯のデータ）」を選択
- ②右上の「完了」を選択



画面左上の「<」のマーク（戻る）を連続で選択

この画面に戻ったら設定完了

Zoomから  
オンライン運動プログラム  
参加方法



LIVE

ライブ配信



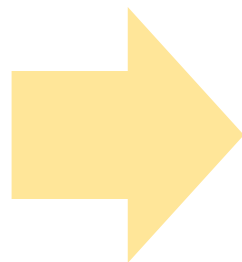
配信時間：月曜日 9：00～10：00

ストレッチ & ヨガ

～リラックスしながら、  
心とカラダを整えます～

担当インストラクター：

Junko



ライブ配信に参加されますか？

「月4回コース」「月8回コース」の方は、  
「はい」を選択するとライブ参加回数としてカウントします。

※同じライブ配信であれば、途中退出して再開する場合も、  
参加回数は「1回」としてカウントされますので、ご安心ください。

「無制限コース」の方、  
「プログラム無料お試し受け放題期間」の方も  
「はい」ボタンを押してご参加ください。

はい

戻る

プログラム開始時刻になりましたら、  
上の画像を押してください。

※開始時刻の10分前から入室可能です。

上記画面が出てきましたら、  
「はい」ボタンを押してください。

※「月4回コース」「月8回コース」の方は、  
このボタンを押すことで、参加回数として  
カウントされます。

Zoom Meetings を開きますか？

https://zoom.us がこのアプリケーションを開く許可を求めています。

zoom.us でのこのタイプのリンクは常に関連付けられたアプリで開く

Zoom Meetings を開く

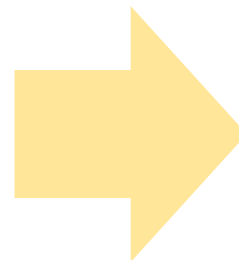
キャンセル

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

ミーティングに参加することにより、[サービス利用規約](#)と[プライバシーステートメント](#)に同意したことになります。

ミーティングを起動



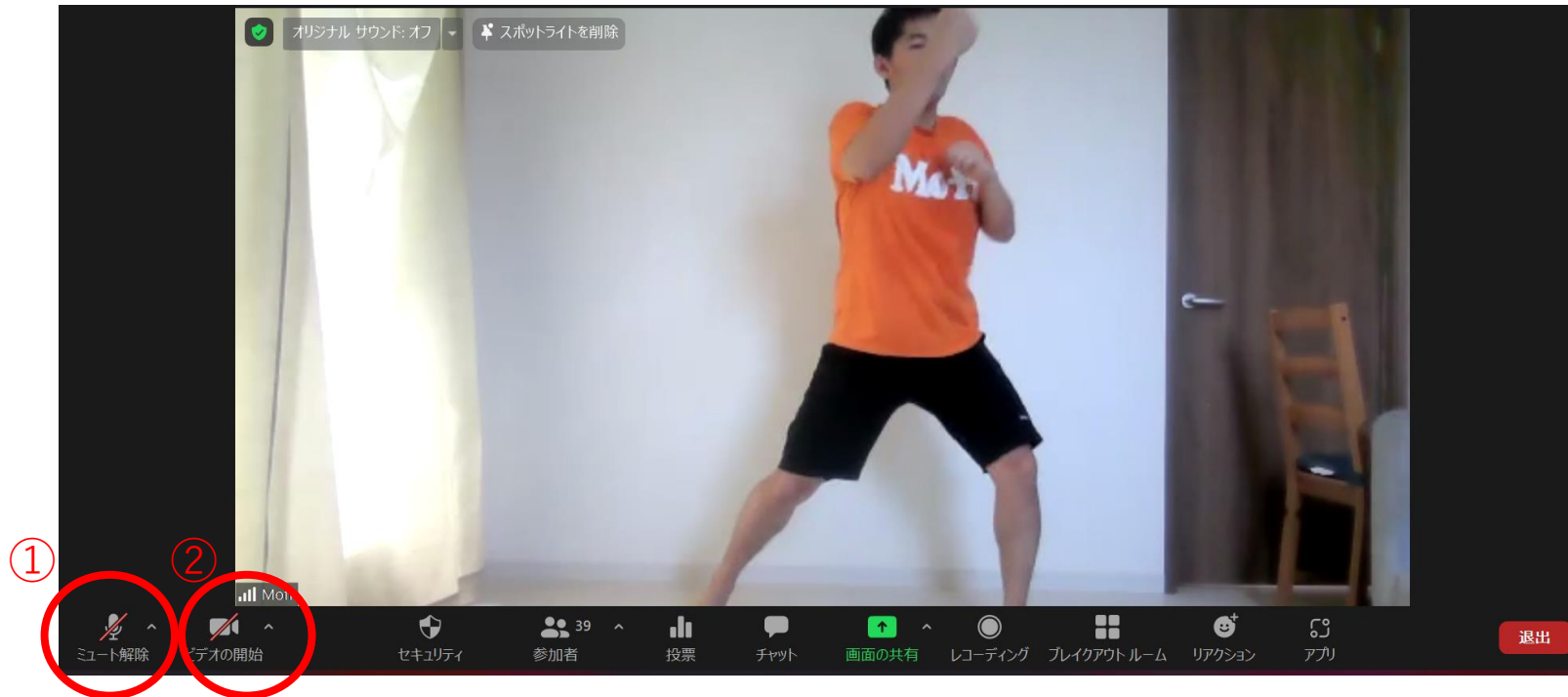
「Zoom Meetingを開く」 ボタンを押してください。

開始時刻になると、画面にトレーナーが出てきて開始します。



# Zoomの使い方



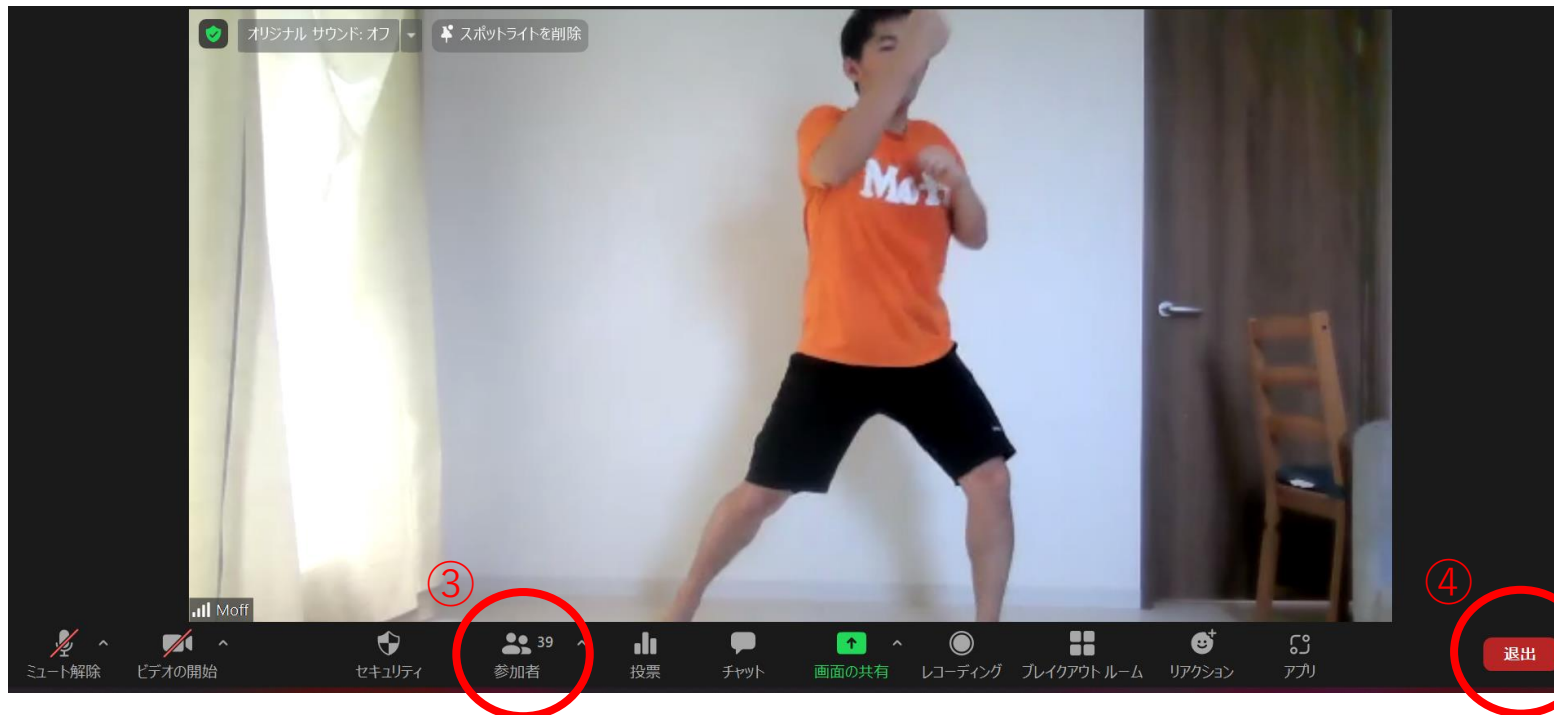


## ①音声の接続

オンライン運動プログラム中は参加の皆様をこちらでミュートにさせていただきますが、何か発言される際は、ご自身で**“ミュート解除”**を選択してお話してください。“ミュート解除”の斜線が外れたら、話せる状態になります。

## ②映像の接続

参加時はできるだけ皆様の様子が見えるよう**“ビデオの開始”**を選択してご参加ください。部屋の様子を映したくないという方は、**P19**から「**バーチャル背景への変更方法**」を記載しておりますので、ご参考ください。“ビデオの開始”の斜線が外れたら、ビデオがONになり、映っている状態になります。



## ③名前の変更

「参加者」ボタンを押すと現在Zoomに参加している人の名前一覧が表示されます。  
上の表示されている「〇〇(自分)」を選択し、「名前の変更」から、氏名・ニックネーム等を入力してください。

## ④退出方法

プログラムが終了し、Zoomを終了する際には赤色の「退出」ボタンを押すと、再度 **ミーティングを退出** という赤いボタンが表示されるので、選択するとZoomを終了する事ができます。  
※退出作業を行わない場合、Zoomにずっと接続したままになる事もあるのでお気を付けください。

!!!  
応用編

# バーチャル背景への変更方法



# バーチャル背景に変更

バーチャル背景とは、Zoomに参加する際、背景に任意の画像を使用できる機能のことです。その機能を使用するには以下の内容が満たされている事が条件になります。

## 前提条件①

バーチャル背景の設定ができるデバイス/OSであること。  
詳細は右記のページにてご覧いただけます。



<https://bit.ly/3JJY1tu>

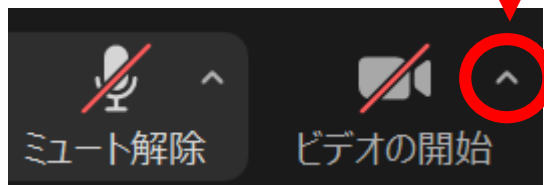
## 前提条件②

バーチャル背景に設定したい写真がZoomを使用するデバイス内に保存されていること。

# バーチャル背景に変更 -パソコン編-



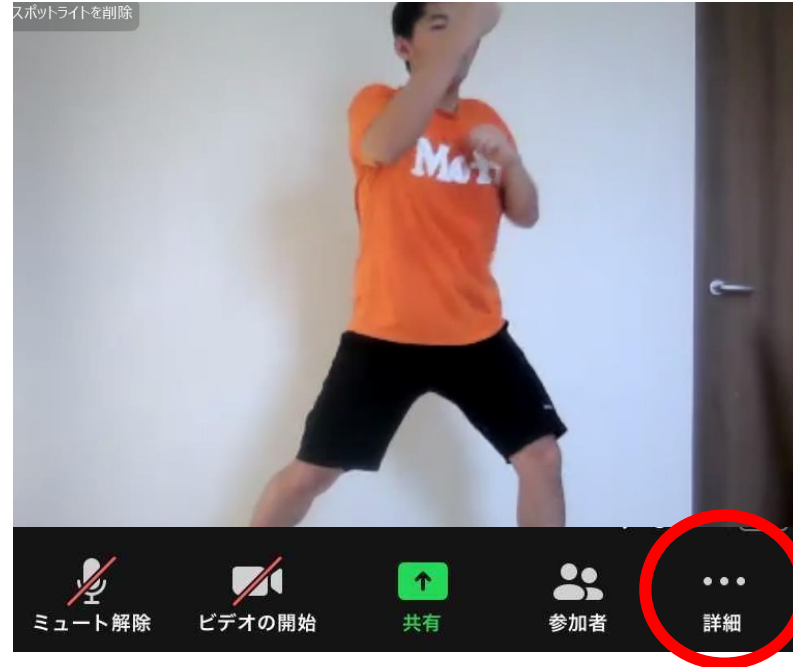
パソコンをご利用の方のバーチャル背景への変更方法です。



1. ビデオの開始ボタンの隣の上向きのマークを選択
2. “バーチャル背景” を選択
3. “背景とフィルター” を選択
4. +マークを選択し、背景にしたい写真を選択で完了



スマホ・タブレットをご利用の方のバーチャル背景への変更方法です。



1. “詳細”を選択
2. 背景とエフェクトを選択
3. +マークを選択し、背景にしたい写真を選択で完了

# 株式会社ファンケル

サプリメント相談室：**0120-750-210** (料金無料)

<月～土：朝9時～夜9時／日・祝日：朝9時～夕方5時>