Zoom(ズーム) 使用方法



もくじ

- 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-



Zoomのインストール -パソコン編-



ご利用のパソコンでインターネット(InternetExploier・GoogleChrome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

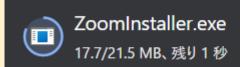
バージョン 5.15.5 (19404) (64 ビット)

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

Zoomのインストール -パソコン編-



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。





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

Androidをご利用の方





https://apple.co/3JcDL3R

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

Androidをご利用の方



AppStore



Playストア

Zoomのインストール -スマホ・タブレット編-

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



- ③Zoom Workplace 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。

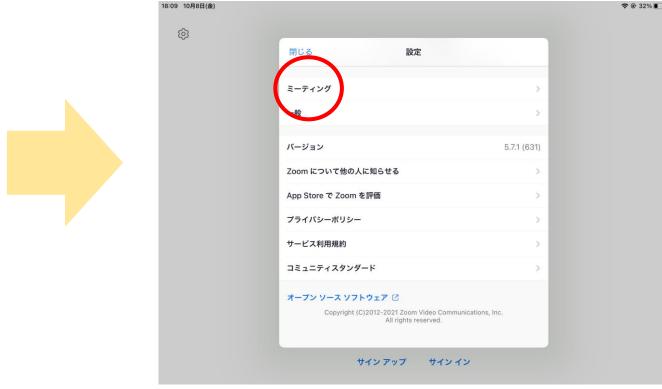


事前設定 -スマホ・タブレット編-

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ございます。

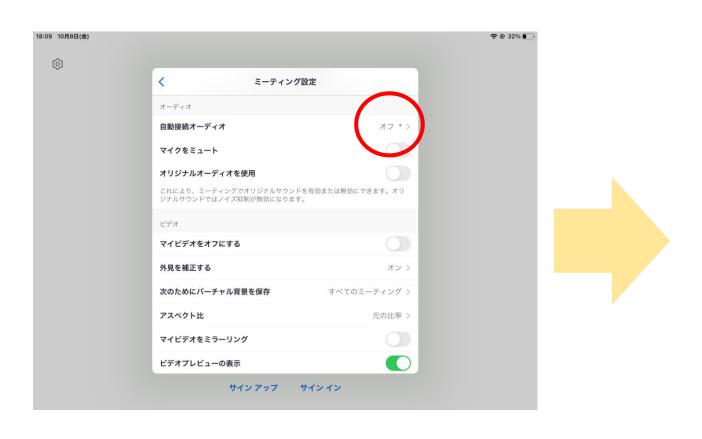


歯車マークの設定ボタンを選択



「ミーティング」を選択

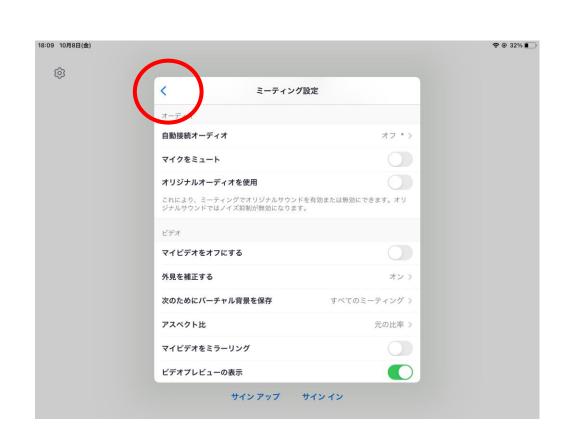
事前設定 -スマホ・タブレット編-

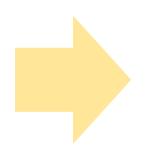




「自動接続オーディオ」を選択

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



Zoomからの参加方法

LIVE

ライブ配信



配信時間:月曜日9:00~10:00

|ストレッチ&ヨガ | ベーシック】

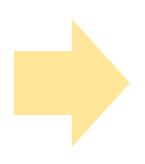
~リラックスしながら、 心とカラダを整えます~

担当インストラクター:

Junko

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。



ライブ配信に参加されますか?

「月5回コース」「月10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

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5回コース」「月10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からの参加方法

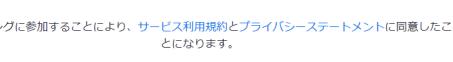


ブラウザが表示しているダイアログのZoom Meetingsを開くをクリックしてく ださい

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





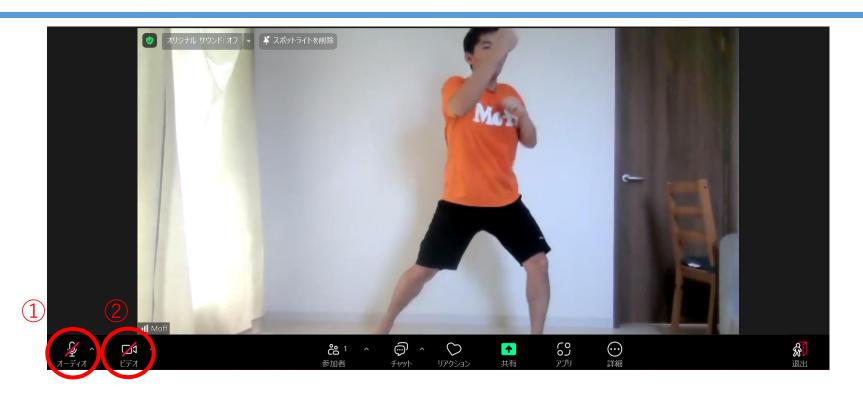
「Zoom Meetingを開く」ボタンを押してください。

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



Zoomの機能 -音声・映像の接続方法-



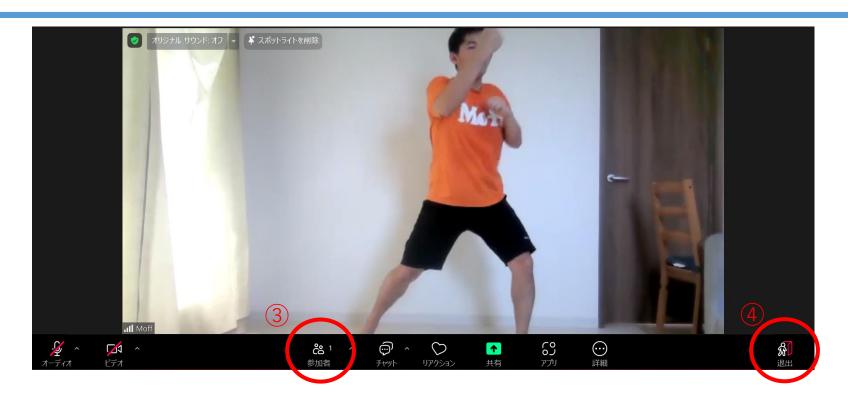
①音声の接続

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**"オーディオ"を選択**してお話しください。 "オーディオ"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"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。

Zoomの機能 -名前の変更・退出方法-



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「○○(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<u>ラムが終了し、Zoo</u>mを終了する際には右端の「**退出」ボタンを押し**、

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を終了することができます。 ※退出作業をおこなわない場合、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。



バーチャル背景への変更方法



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

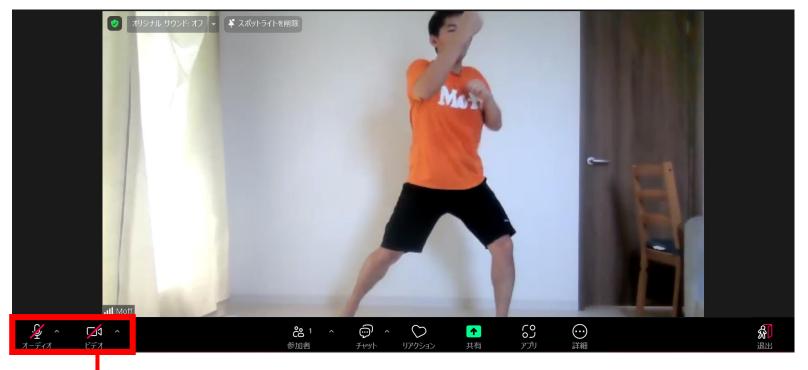
前提条件②

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。

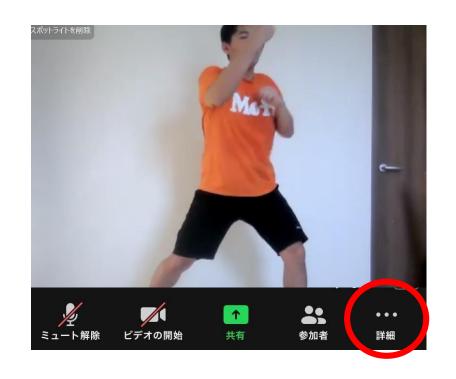




- 1. ビデオの開始ボタンの隣の上向きのマークを選択
- 2. "バーチャル背景を選択する" を選択
 - 3. "背景とエフェクト" が選択されていることを確認し、 +マークを選択し、背景にしたい写真を選択で完了



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"が選択されていることを確認し、 +マークを選択し、背景にしたい写真を選択で完了

<お問合せ窓口> 株式会社ファンケル

メールでのお問合せ: info@fancl.co.jp

お電話でのお問合せ:サプリメント相談室

0120-750-210 (料金無料) 朝9時~夕方5時