

Zoom ミーティングの始め方

～接続に必要な機材と手順～

PC

スマホ等

1. [Zoom ミーティングとは？](#)
2. 必要な機器
 - ① [パソコンまたはスマホ、タブレット等](#)
 - ② [内蔵カメラまたは外付け Web カメラ](#)
 - ③ [ヘッドセットまたはイヤホンマイク等](#)
3. インターネット回線
 - ① [回線速度の確認](#)
 - ② [外部から家までの回線（回線会社からインターネット機器まで）](#)
 - ③ [家の中での回線（インターネット機器から PC 等まで）](#)
4. Zoom アプリのインストールと接続テスト
 - ① [Zoom アプリのインストール](#)
 - ② [接続テスト](#)
 - ③ [Zoom アプリの更新確認](#)

この文書は、Zoom ミーティングを使ったことのない方向けのご案内です。すでに Zoom 使用経験をお持ちの方は、「Zoom 研修マニュアル(2) Zoom ミーティングの基本操作」をご参照ください。

1. Zoom ミーティングとは？

Zoom ミーティングとは：

- パソコンやスマートフォンを使ってビデオ会議を開催するシステム
 - 主催者から送られる URL またはミーティング ID にアクセスするだけでミーティングに参加できる
 - 参加するだけであればアカウントの作成は必要ない（無料アカウントを作成すれば、より詳細な環境設定と 40 分までのミーティング開催ができる）
- お申し込みの研修は、Zoom ミーティングを使って行われます。

2. 必要な機器

①パソコンまたはスマホ、タブレット等

- ここ数年以内に購入したものならば大丈夫です。
- 古い場合には、機器や OS が要件を満たしていることを「[システム要件](#)」でご確認ください。

②内蔵カメラまたは外付け Web カメラ

- ノート PC、スマホ、タブレットでは、画面上部に内蔵されています。



ノート PC 内蔵カメラの例

- デスクトップ PC では、モニターには付属されていないことが多いので、別途 Web カメラの購入が必要です（2000 円程度～）。



Web カメラの例

③ヘッドセットまたはイヤホンマイク等

- 内蔵マイクや Web カメラのマイクでは、雑音や PC 等が発する音声を拾いやすいため、極力ご用意ください。



ヘッドセットの例



イヤホンマイクの例

(φ3.5mm ミニプラグ×2 接続)

(φ3.5mm4 極ミニプラグ接続)

エレコム社 HP より

- 接続形式は上記のほか各種 USB 接続、Lightning 接続、Bluetooth 接続などがあります。ご使用の機器に合うものをご用意ください。



USB-A 接続



USB-C 接続



Lightning 接続

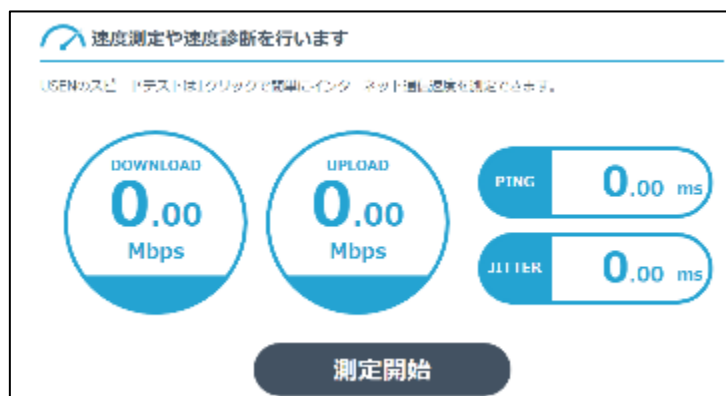


Bluetooth 接続

3. インターネット回線

①回線速度の確認

- 快適に Zoom ミーティングに参加するためには、速度 2～5 Mbps 以上（上り・下り）のインターネット回線が推奨されます。回線速度をご確認ください。



インターネット回線速度計測サイトの例
(USEN GATE 02)

<https://speedtest.gate02.ne.jp/>

- もし不十分な場合は、[②外部から家（職場）までの回線]、[③家（職場）の中での回線]に分けて検討を行い、環境の改善をお図りください。

②外部から家までの回線（回線会社からインターネット機器まで）

◎光回線	100～400Mbps	お勧め
○5G 回線	10～100Mbps	機器設置場所により速度低下
△4G 回線	5～40Mbps	機器設置場所により速度低下

- なるべく光回線での有線（ケーブル）接続をお勧めします。
- 据置型・携帯型 Wi-Fi 機器やスマホ本体の回線を使う際は、電波の受信環境の良い場所を選び、アンテナマークが良好で 5G 回線で接続できていることをご確認ください。

③家の中での回線（インターネット機器から PC 等まで）

◎有線 LAN	800～900Mbps	お勧め
○無線 LAN 「a」 (5GHz 帯)	30～800Mbps	遠方に届かない
△無線 LAN 「g」 (2.4GHz 帯)	30～300Mbps	電子レンジ、コードレスホン等の干渉を受けやすい

- なるべく LAN ケーブルによる有線 LAN 接続とお勧めします。
- 据置型・携帯型 Wi-Fi 機器にも、LAN ケーブルの差し込み口がついていることが

ありますので、PC にも LAN ケーブルの差し込み口がある場合には、なるべくケーブル接続にしましょう。

- 無線 LAN で接続する場合には、PC 等をなるべくインターネット機器（無線 LAN ルーターや据置型・携帯型 Wi-Fi 機器）に近い場所に置き、5GHz 帯（SSID に「a」と表示）で接続しましょう。

4. Zoom アプリのインストールと接続テスト

① Zoom アプリのインストール

PC

[Zoom HP](#) => リソース => ダウンロードセンター => Zoom デスクトップクライアント



スマホ等

各 OS アプリストア => 「Zoom」で検索 => 「Zoom Cloud Meetings」を入手

② 接続テスト

Zoom 社のテストミーティングに接続して、音声・画面が送受信できることをご確認ください。

PC

<https://zoom.us/test> => 「参加」ボタン => ポップアップに従いカメラ・スピーカー・マイクのテスト

スマホ等

<https://zoom.us/test> => 「参加」ボタン => 自動的にデバイステストが実施される

③Zoom アプリの更新確認

- PC では、ときどき Zoom アプリが最新版になっているかをチェックしましょう。
- 古いバージョンだと、ミーティング参加に支障をきたす可能性があります。

PC

Zoom アプリを起動 => 右上の自分のアイコン => 更新をチェック

スマホ等

スマホ版アプリでは、自動的に更新されます。