

---

# Zoom の使い方

---

**LEC**東京リーガルマインド





# 目 次

1-1	Zoom の事前準備編	1
1-1-1	Zoom とは	1
1-1-2	Zoom を利用する際の必要な機器	1
1-1-3	Zoom を利用する際のインターネット接続環境	1
1-1-4	Zoom のインストール方法	2
1-1-5	パソコンでのインストール	2
1-1-6	スマホでのインストール	3
1-2	Zoom の使用方法	4
1-2-1	Zoom アカウントの登録方法	4
1-2-2	Zoom の起動とミーティングに参加する方法	5
1-2-3	Zoom ミーティングの基本機能	7
1-3	Zoom の使用に関するよくある質問	9



## 1-1 Zoom の事前準備

### 1-1-1 Zoom とは

---

Zoomとは、Zoomビデオコミュニケーションズが提供するクラウドコンピューティングを使用したWeb会議サービスの名称です。

Zoomサービス内にミーティングルームを開設し、ミーティングIDやパスワードを共有するユーザー同士でWeb会議を行うことができます。現在はテレワークや在宅勤務でのWeb会議で広く活用されています。

Zoomは無料版、有料版に分類され、4つのプランが用意されています。

- ① 無料版
- ② 有料版：ビジネス、プロ、企業の3種類

Zoomは無料版であれば誰でも自由に使用することができ、ダウンロード・インストールに料金が発生することはありません。

### 1-1-2 Zoom を利用する際の必要な機器

---

- (1) ウェブカメラ
- (2) マイク：ウェブカメラに内蔵されているマイクで可能です。
- (3) スピーカー：ヘッドセットやイヤホンでも可能です。

ノートパソコンや、画面一体型のデスクトップパソコンの場合、機器が内蔵されていることも多いです。

それ以外のデスクトップでは、これらの機器を別途用意する必要があります。

### 1-1-3 Zoom を利用する際のインターネット接続環境

---

- (1) 有線 LAN 環境を推奨
- (2) スマートフォンにはウェブカメラ・マイク・スピーカーが内蔵されていますが、接続には通信料がかかるのでWi-Fiが必須です。

Wi-Fi環境下でも、家庭内で同時にWi-Fiを利用すると接続が不安定になる場合があるため、注意が必要です。

## 1-1-4 Zoom のインストール方法

---

Zoomをインストールする際は、ご使用のブラウザで「Zoom ダウンロードセンター」(<https://zoom.us/download>) を検索して、ダウンロード画面を表示してください。

パソコンとスマホでは操作手順が異なります。

## 1-1-5 パソコンでのインストール

---

パソコンでインストールする場合、Windows・Macとも操作画面は同じです。



※2024年4月15日以降に提供されているバージョンは、名称が「**Zoom Workplace**」となっています。

### (1) パソコン (Windows) の場合

- ① 「Zoom Workplace desktop app」の「ダウンロード」をクリックします。
- ② 表示される「ZoomInstaller.exe」の「ファイルを開く」をクリックします。

### (2) パソコン (Mac) の場合

- ① 「Zoom Workplace desktop app」の「ダウンロード」をクリックします。
- ② 「“Zoom Us”でのダウンロードを許可しますか？」と表示されたら、「許可」をクリックします。
- ③ 「Zoom.pkg」ファイルをダブルクリックします。
- ④ 「ようこそZoomインストーラへ」が表示されたら、「続ける」をクリックします。
- ⑤ インストール先の選択後、「続ける」をクリックします。
- ⑥ 「この操作には、コンピューター上に50.6MBの領域が必要です。」というメッセージが表示されるので、問題がなければ「インストール」をクリックします。
- ⑦ 「インストーラーが新しいソフトウェアをインストールしようとしています。」というメッセージが表示されるので、「パスワードを使用」をクリックします。
- ⑧ Mac にログインするときに利用する「ユーザー名」と「パスワード」を入力後、「ソフトウェアをインストール」をクリックします。

## 1-1-6 スマホでのインストール

### (1) スマホ (iPhone) の場合

- ① ダウンロードページのアドレス (<https://zoom.us/download>) を検索すると、「このページを“App Store”で開きますか?」と表示されるので、「開く」をクリックします。



- ② **入手** をクリックします。

### (2) スマホ (Android) の場合



- ① **GooglePlayからダウンロード** をクリックします。



- ② **インストール** をクリックします。

### 参 考

1. Zoomはインストール終了後、自動的に起動します。
2. Zoomでは、主催者（ホスト）に招待されたユーザーはサインインなしでミーティングに参加することも可能です。
3. Zoomに招待されたユーザーは、ミーティング参加に必要なソフトウェアが自動的にダウンロードされますので、続けてインストールをします。

## 1-2 Zoom の使用方法

## 1-2-1 Zoom アカウントの登録方法



無料でサインアップ

- ① Zoom公式サイトを表示します。  
<https://zoom.us>
- ② 「無料でサインアップ」をクリックします。

### 年齢の確認

生年を確認してください。このデータは保存されません。

生まれ年

続ける

- ③ 生年（西暦）を入力します。
- ④ 「続ける」をクリックします。

### 始めましょう

メールアドレス

続ける

続行すると、Zoomのプライバシーステートメントとサービス規約に同意したことになります。

- ⑤ メールアドレスを入力します。
- ⑥ 「続ける」をクリックします。

メールを認証してください

こんにちは

サインアップするには、今から 10 分以内にこのコードを入力してください:

219487

- ⑦ 入力したメールアドレス宛に、**認証コード（数字6桁）**を知らせるメールが届きます。  
※左画像の認証コードは一例です。

### メールを開いてコードを確認してください

メールアドレス [ ] に届いた認証コードを入力してください

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

09:52

認証

- ⑧ 認証コードを入力します。
- ⑨ 「認証」をクリックします。



## アカウントを作成

フルネームとパスワードを入力してください。

**教育関係者の場合:**18歳未満の子供に教育サービスを提供する学校などの組織の代理として登録する場合は、こちらを確認してください

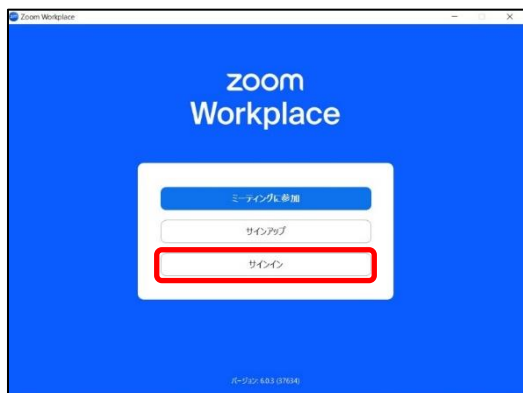
- ⑩ 名前を入力します。  
※ミーティング時の表示名になります。  
変更は可能です。
- ⑪ 設定したいパスワードを入力します。
- ⑫ 「続ける」をクリックして完了します。

### 1-2-2 Zoom の起動とミーティングに参加する方法

Zoomを起動するには、画面上のZoomアイコンをダブルクリックします。

受付開始時刻 (予定) ◦	上段 ミーティングID ◦
	下段 パスコード ◦
9:00〜 ◦	■■■■■ ◦
	■■■■■ ◦

- ① 参加するZoomのミーティングIDとパスコードを確認します。  
※受講証に記載されています。



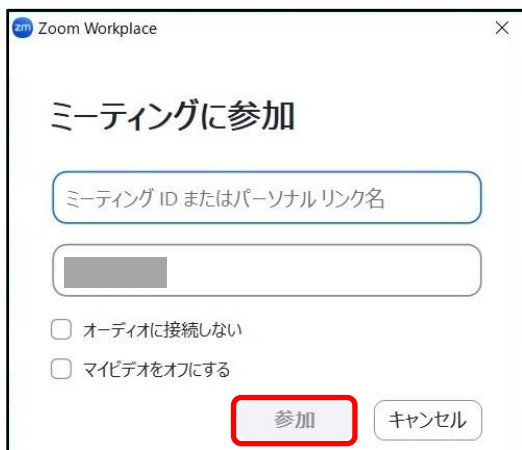
- ② 「サインイン」をクリックします。  
※ 「ミーティングに参加」をクリックすることも可能です。



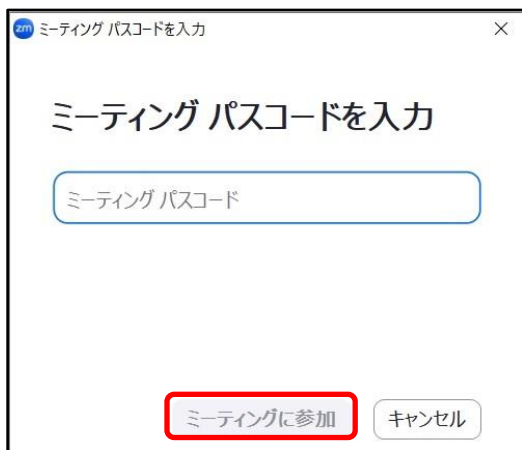
- ③ メールアドレスを入力します。
- ④ パスワードを入力します。
- ⑤ 「サインイン」をクリックします。



- ⑥ 「ホーム」画面が表示されます。
- ⑦ 「参加」をクリックします。



- ⑧ ミーティング ID を入力します。
- ⑨ 「参加」をクリックします。



- ⑩ パスコードを入力します。
- ⑪ 「ミーティングに参加」をクリックします。


## 1-2-3 Zoom ミーティングの基本機能


Zoomミーティング形式の研修で使用する基本機能は下記の通りです。



※画像はパソコンでのZoom使用時の例です。

### (1) オーディオ設定 ※スマホでは「ミュート／ミュートを解除」表記

マイクのマーク  をクリックすることで、マイクの音声のオン／オフを切り替えます。切り替えのタイミングは主催者（ホスト）の指示に従ってください。

※マイク音声オフ時→  (マイクのマークに斜線が入ります)

※マイクではなくヘッドホンのマーク  になっている場合、マイク及びスピーカーが無効になっています。以下の方法で有効にしてください。

#### 【パソコン (Windows) の場合】

ヘッドホンマークをクリックし、表示されるポップアップの「コンピューターでオーディオに参加」をクリックします。


#### 【スマホ (Android) の場合】


ヘッドホンマークをタップし、表示されるメッセージ（例：「WiFiまたは携帯のデータ」）をタップします。

## 【iPhone・iPadの場合】

ヘッドホンマークをタップし、「他のユーザーの音声を聞くにはオーディオに参加してください」というメッセージの下の「インターネットを使用した通話」をタップします。


### (2) ビデオの開始／停止

ビデオのマーク  をクリックすることで、Zoom画面に顔や上半身を映す場合と映さない場合とを切り替えます。


※ビデオオフ時→  (ビデオのマークに斜線が入ります)

### (3) 参加者


クリックすると、画面右側に参加者リストが表示されます。

自分の名前をポイントして  (詳細) をクリックし、「名前を変更」を選択すると表示名を変更できます。

### (4) チャット

参加者が主催者（ホスト）または参加者全員と意見交換・質問をしたい場合に使用します。画面右側下部のメッセージ欄に記入し、 キーを押すと送信されます。

実際の使用については、主催者（ホスト）の指示に従ってください。

チャットの内容を保存するには、 (詳細) をクリックして、「チャットの保存」をクリックします。チャットの内容を保存せずにミーティングを退出した場合は、チャットの内容は消えますのでご注意ください。保存した場合は、通常ドキュメント内のZoomフォルダに自動保存されます。

### (5) 退出

ミーティングから退出する際にクリックし、「ミーティングを退出」を選択します。

## 1-3 Zoom の使用に関するよくある質問

### Q 1. Zoomの使用中に画像が荒くなったり、音声途切れたりする。

A. 無線接続 (Wi-Fi) のパソコンを使用している場合に多く見られる現象です。接続距離的に可能な場合は、無線通信を使わず**有線で繋ぎましょう。**

※インターネットの接続には、有線接続と無線接続 (Wi-Fi) があります。

Zoom使用時に通信状況が悪く、上記のような状態になるのは、無線接続を使用している場合が多いのが実情です。

有線接続が不可能な場合は、以下をお試してください。


- ① ルーターの近くにパソコンを移動して、距離を可能な限り近づける。
- ② ルーターとパソコンの間に電波を通しづらい障害物がないかを確認する。
- ③ ルーターとパソコンの間に、Wi-Fiと同じ周波数を発する電子機器がないかを確認する。


※Wi-Fiの通信規格には「ac」「n」「a」「b」「g」等があり、「g」規格が多く使用されています。「g」は2.4MHz (メガヘルツ) という周波数で、これは電子レンジなどの周波数と同じです。自宅で電子レンジを使用すると電波が途切れる場合があるのでご注意ください。

改善策として、Wi-Fiを「a」で接続し直してみる等があります。

- ④ 無線ルーターや受信機 (子機) が機械的に劣化していないかを確認する。

### Q 2. ビデオが映らない。

A. まず、ビデオオフの設定 (  ←ビデオのマークに斜線が入っている状態) になっていないかご確認ください。

ビデオオンの状態 (  のマーク) にもかかわらず映らない場合は、**カメラが無効になっている**可能性があります。以下の手順でカメラを有効にしてください。

#### 【パソコン (Windows) の場合】

- ① 「スタート」メニューから「設定」 (歯車のマーク) を選択。
- ② 「プライバシー」を選択し、左側の一覧から「カメラ」を選択。
- ③ 「このデバイスのカメラへのアクセスはオフになっています」となっている場合は「変更」をクリックし、「このデバイスへのアクセス」を「オン」にする。

### 【スマホ (Android) の場合】

- ① ホーム画面で「設定」（歯車のマーク）を選択し、「アプリ」をタップ。
- ② 「〇〇個のアプリをすべて表示」をタップし、アプリの一覧から「カメラ」を選択。
- ③ 「権限」あるいは「許可」を選択し、「カメラ」をタップ。
- ④ 「許可しない」が選択されている場合は、「常に許可」あるいは「アプリの使用中的み許可」を選択。

### 【iPhone・iPadの場合】

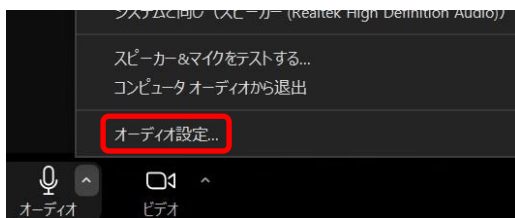
- ① ホーム画面で「設定」を選択し、「プライバシー」をタップ。
- ② 「カメラ」を選択し、「Zoom」の右横にあるスイッチをオンにする。

※カメラが正しく動作している場合も、カメラの正面に目線が来るよう、パソコンやスマホのカメラ位置を調整する必要があります。手ぶれにもご注意ください。また、背景画像の使用は顔や表情等が通常の画面と異なるため推奨しません。



### Q 3. 音声が聞こえない。

A. 音声の出力先の設定に問題がある可能性があります。以下をお試しください。



- ① 「オーディオ」アイコンの右にあるポップアップから「オーディオ設定」を選択します。



- ② 音量が小さくなり過ぎていないか確認します。
- ③ 「スピーカーのテスト」の右にあるポップアップをクリックし、出力先を確認します。

※使用しないスピーカーが出力先になっていないかご確認ください。

※ヘッドホン（イヤホン）を使用する場合、出力先もヘッドホン（イヤホン）を選択する必要があります。



# LEC東京リーガルマインド

著作権者 株式会社東京リーガルマインド

©2024 TOKYO LEGAL MIND K.K., Printed in Japan

無断複製・無断転載等を禁じます。