



オンラインコースご参加にあたって

オンラインコースはご自宅や会社の会議室等ご自身のスペースからご参加いただくこととなります。実際にコーチングセッションにもチャレンジしていただきますので、ご自宅の場合はご家族が出入りする場所ではなく、なるべく個室でかつ静かで動ける環境を用意してください。また、機材やインターネット環境が必要となりますのでご準備をお願いいたします。

● ご参加に必要な環境

- ▶ パソコン(デスクトップパソコンまたはノートパソコン)

※) タブレット/スマートフォンでの参加はご遠慮ください。

※) OSはWindows10以上、CPUはintel CORE i5以上を推奨します。

参考：<https://support.zoom.us/hc/ja/articles/201362023>

- ▶ ウェブカメラをご用意ください。(PC 備え付け可)

※) コース中はZOOMのビデオは常にオンにさせていただく必要があります。

- ▶ マイクとスピーカーをご用意ください。(PC 備え付け可)

※) ヘッドセットやマイク付きイヤホンの使用を推奨します。

- ▶ 5Mbpsの速度の出るインターネット環境。

※) ご不明な方は回線速度の測定サービスにてご確認ください：

[4TUhttps://fast.com/ja/](https://fast.com/ja/)

- ▶ 30GB以上の通信データ量が必要です。

※) コース期間中は30GB~40GBの通信量が必要となります。インターネット回線の契約状況をご確認ください。

● ご参加方法

ウェブ会議システム Zoom を利用します。

Zoom を初めてお使いになる方は、以下の「Zoom 事前準備&設定」の

3 ページから 5 ページを確認の上、Zoom クライアントアプリをインストールしてください。

(ブラウザでの参加は見える部分に制限があるためお勧めできません)

- Zoom 事前準備&設定

http://www.thecoaches.co.jp/pdf/zoom_manual_online_20200812.pdf

※) Zoom アプリからの参加を推奨します。また、Zoom は1ヶ月に約3回の頻度でバージョンが変わっています。ご受講前に必ず最新バージョンにUPしてご参加ください。

- 基本的な Zoom の使い方、詳細については下記にてご確認ください。

Zoom ヘルプセンター：<https://support.zoom.us/hc/ja>



● 受講場所

コースでは実際にコーチングを行います。ご自身も他の参加者の方も実際のテーマでお話いただくため、安心してお話ができ、静かで集中でき、個人のスペースが確保できる場所、そしてネットワーク環境のよいところからご参加ください。

(カフェや喫茶店などオープンなスペース、移動中などでの電車、車からのご参加はご遠慮ください。担当リーダーから退出をお願いする場合がございます)

また、エクササイズの内容によっては、身体を動かしていただく場合がございます。

● 注意事項

- 理由を問わず、録音録画撮影等は許可しておりません。

● オンライン受講についての FAQ (ご確認ください！)

https://www.thecoaches.co.jp/pdf/Zoom_FAQ.pdf