



## 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。なるべく静かで動ける環境を用意し、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/ OS 不問)

※)タブレット/スマートフォンでの参加はご遠慮ください。

※)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)

- ▶ 5Mbps の速度の出るインターネット環境が必要です。

※不安な方は回線速度の測定サービスにてご確認ください: <https://fast.com/ja/>

- ▶ 30GB 以上の通信データ量が必要です。

※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

WEB 会議システム ZOOM を利用します。

まだ ZOOM を使ったことのない方は、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できません)

- ・ ZOOM 事前準備&設定

[http://www.thecoaches.co.jp/pdf/zoom\\_manual\\_onleine\\_20200812.pdf](http://www.thecoaches.co.jp/pdf/zoom_manual_onleine_20200812.pdf)

### ● 受講場所

学びを最大限にするため、安心してお話できる、静かで集中できる、

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。

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。