

# オンライン研修 受講者マニュアル

社会福祉法人岐阜県福祉事業団  
障害者地域支援・研修センター  
(ひまわりの丘地域生活支援センター内)  
連絡先：0575-29-7732（研修センター直通）  
080-4218-0920（研修携帯）



# オンライン研修受講者マニュアル

## 目次

1. 研修会場へ入るには
  2. マイク・カメラの動作確認
  3. 名前（表示名）を変える
  4. チャットでコミュニケーション
  5. 手を挙げるには（発言をしたい）
  6. 画面表示
  7. 振り返りテスト回答方法
  8. 研修会場を出る
  9. 受講時のマナー
  10. 回線通信速度・バージョン確認
- ※ 最後に



# オンライン研修受講者マニュアル


## 1.研修会場へ入るには

Zoomミーティングに参加する


[https://us02web.zoom.us/j/\\*\\*\\*\\*\\*](https://us02web.zoom.us/j/*****) ← ここをクリックしてサイトに入ります。

ミーティングID: \*\*\* \*\* \* ← ID入力を求められたら入力してください。

パスコード: \*\*\*\*\* ← パスコード入力を求められたら入力してください。



カメラ・マイク  
の準備はできて  
いますか？



事務局が入室を「許可」するのをお待ち下さい。



事務局が入室を「許可」しました。

# オンライン研修受講者マニュアル

## 2-1.カメラ・マイクの動作確認

### マイクを選択

- ✓ システムと同じ (マイク (USB PnP Audio Device))
- マイク (GENERAL WEBCAM)
- マイク (USB PnP Audio Device)

ここをクリックしてテストしてください

- ✓ Noise removal (it)
- パーソナルオーディオ分離
- ミュージシャン用パーソナルサウンド
- スピーカーとマイクをテストする**
- 電話の音声に切り替える
- コンピュータオーディオを切断する

オーディオ設定



# オンライン研修受講者マニュアル

zoom  
Workplace

① 研修事務局のZoomミーティング



## 2-2.カメラ・マイクの動作確認



ここをクリックするとビデオが停止します

オーディオ



ビデオ

参加者

チャット

リアクション

共有

ホストツール

詳細



# オンライン研修受講者マニュアル

ビデオエフェクトの設定で映り具合を確認できます

## カメラを選択

✓ GENERAL WEBCAM

背景をぼかす



アバターを表示する



ビデオの自動フレーム化



ビデオとエフェクトの設定

上向きの矢印をクリック



オーディオ



ビデオ



参加者 1



チャット



リアクション



共有



ホストツール



詳細



終了



# オンライン研修受講者マニュアル

## 3.名前（表示名）を変える



プロフィールを表示する  
自分のオーディオをミュート解除する Alt+A  
ビデオをオフにする

---

背景をぼかす  
ビデオとエフェクトの設定  
✓ アバターを表示する

---

プロフィール画像を追加する  
名前を変更する

①自分の画像上で  
“右クリック”する

# オンライン研修受講者マニュアル

zm 名前を変更する ×

以下に新しい名前を入力してください:

変更 キャンセル

②受講番号・ひらがな  
フルネームを入力して  
「変更」をクリック



SK8000ひまわりはなこ

# オンライン研修受講者マニュアル

## 4-2.事務局にチャット してみてください



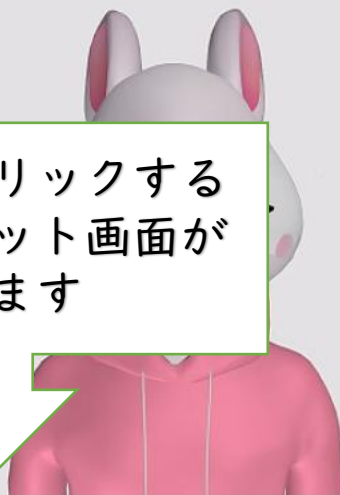
事務局管理PC



②「新しい  
チャット」をク  
リック

①ここをクリックする  
と右にチャット画面が  
開きます

事務局5



研修事務局のZoomミーティング



全員

新しいチャ...

宛先名前で検索

ここにメッセージを入力...

# オンライン研修受講者マニュアル

4-2.事務局にチャット  
してみてください



事務局6



事務局管理PC



事務局5

③「事務局管  
理PC」を選  
択

研修事務局のZoomミーティング



全員



新しいチャ...

宛先: 名前で検索

事務局5 (共同ホスト)

事務局6 (共同ホスト)

ここにメッセージを入力...

# オンライン研修受講者マニュアル

## 4-2.事務局にチャット してみてください



事務局管理PC



事務局5

③ここに入力して  
📍(右下)  
をクリックすると、  
チャットが  
送信されます

研修事務局のZoomミーティング



全員



新しいチャ...

宛先: 名前で検索

事務局5 (共同ホスト)

事務局6 (共同ホスト)

ここにメッセージを入力...



# オンライン研修受講者マニュアル

## 5.手を挙げるには(発言をしたい)

事務局6

事務局管理PC

「リアクション」をクリックして「挙手」を選択してください  
「挙手」以外は時間が経つと消えます

事務局5



# オンライン研修受講者マニュアル

## 6-1. 画面表示



スピーカー  
ギャラリー  
ダイナミックギャラリー **NEW**  
マルチスピーカー  
イマーシブ

ギャラリーソート方式  
ホストのビデオ表示順に従う

テーマを変更する  
ミーティングの壁紙を設定する

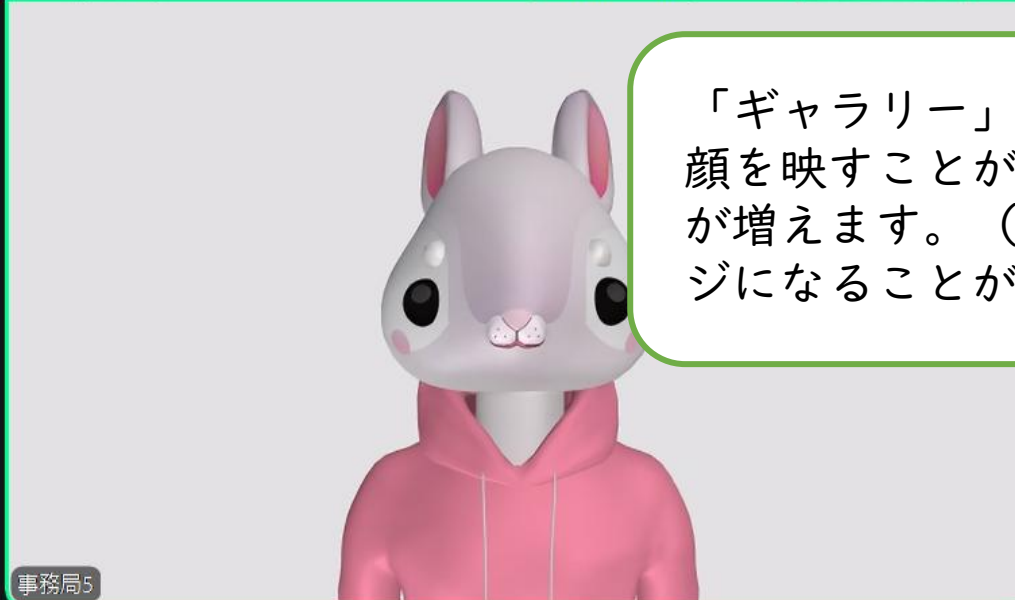
セルフビューを非表示にする  
音声参加者を非表示にする

ミーティング タイマーを表示する

全画面表示

「ギャラリー」だと画面で  
顔を映すことができる人数  
が増えます。（複数のペー  
ジになることがあります）

ここをクリック  
ク





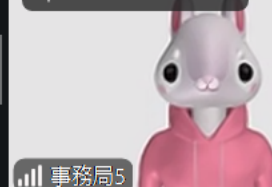
# オンライン研修受講者マニュアル

## 6-1. 画面表示

令和8年度  
岐阜県相談支援従事者初任者研修

## 研修ガイダンス (重要事項の説明)

★ スポットライトを削除



「画面共有」で話し手を  
「スポットライト」しています。

# オンライン研修受講者マニュアル

## 7-1. 振り返りテスト回答方法

<https://f7689a70.form.kintoneapp.com/public/c97cde0cfbccc8fff0dec68034a2c7c448c1291fd815bac6c512f5ff49f96c9e>



# オンライン研修受講者マニュアル

## 7-2. 振り返りテスト回答方法

- ・テスト回答が事務局に届いているかどうかの問い合わせには対応できません。
- ・メールアドレスを間違いのないように登録してください。
- ・未達の方には事務局から連絡します。
- ・当日、QRコードでも回答できますので、ご利用ください。



# オンライン研修受講者マニュアル



「退出」をクリックする

# オンライン研修受講者マニュアル

## 9. 受講時のマナー

- 基本は「①マイク＝ミュート」「②映像＝オン」で受講してください。
- バーチャル背景・ぼかしは使わないでください。（回線に負荷がかかります）
- 講師、事務局に伝えたいことがあれば、「チャット」を利用してください。  
「事務局管理PC」宛に送ってください。
- ジェスチャー・リアクションは大きめにお願いします。



# オンライン研修受講者マニュアル

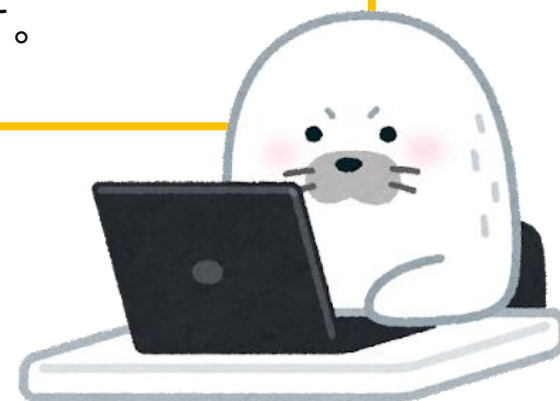
## 10-1. (参考) 回線通信速度・バージョン

- ・研修では動画を視聴するため、20Mbps以上が推奨です。
- ・次のサイトでテストしてみてください。

[FAST.com](https://www.fast.com/)

サイトにアクセスすると自動的に測定が開始されます。そのまま表示されるのは「下り」のみですが、「詳細を表示」を押すと「上り」も表示されます。

※ Googleの検索窓からも測定できる  
Googleの検索窓に「スピードテスト」と入れて検索すると、通信速度を測定することができます。「上り」「下り」の両方の結果が表示されます。





# オンライン研修受講者マニュアル

## 10-2. (参考) 回線通信速度・バージョン



- バージョンの確認とバージョンアップ方法  
・zoomアプリを開いて「サインイン」する。



# オンライン研修受講者マニュアル

## 10-3. (参考) 回線通信速度・バージョン

・Zoomの最新バージョン：6.7.0  
(12月15日現在)



・アカウントの表示をクリックして「更新をチェック」をクリックする。  
・「アップデート」が可能であれば行ってください。

右上のアカウントをクリック



# オンライン研修受講者マニュアル

## 最後に

- 研修中、何人かが機器の不具合などにより「落ち」ます。 **(必ず)**
- 私は **「絶対大丈夫」と思わないで**ください。そのために、  
スマホをお持ちの方はzoomのアプリをインストールしてすぐ再入室できるように準備してください。  
スマホでつながるときは、事業所や自宅でのWifiではなく、**4Gか5Gで接続してください。(ギガ使ってしまいますが)**  
\*その間にパソコンを再起動し再入室してください。(又は代替機)  
ルーターが受講場所の近くにあれば、LANケーブルで接続してください。Wifiと比べて安定しています。  
LANケーブルは「CAT6」以上を推奨します。



# オンライン研修受講者マニュアル

## もう一度マニュアルを確認したい

- 「岐阜県福祉事業団研修サイト」ホームページ→研修センターお知らせ→「一覧を見る」→「オンライン研修受講者マニュアル」

<https://training.gifu-fukushi.jp/course/>



www.gifu-fukushi.jp

社会福祉法人 岐阜県福祉事業団

研修サイト

研修会・講座を探す



お問い合わせ



研修会・講座を探す



研修について



センター案内



新着情報

## 研修会・講座情報

COURSE

バージョンが少し古い  
かもしれません

[ホーム](#) > 研修会・講座情報

ここにキーワードを入力

検索

以上で「おためしオンライン」は終了です。  
お疲れさまでした。

このあと、音声・画像を流します。(2分程度)  
確認できましたら退出してください。  
研修当日お待ちしております。



オンライン研修中のトラブルは  
080-4218-0920へ

体操、いっしょにやりましょうね



