

イージー・スイミング

オンライン・レッスン

参加マニュアル

目次

オンライン・レッスン参加の準備	2
iPhone を使う場合	5
Android スマートフォンを使う場合	
Windows パソコンを使う場合	

オンライン・レッスン参加の準備

必要なもの

- スマートフォンまたはパソコン:自分の姿を映すためのカ メラおよびスピーカー(またはイヤフォン/ヘッドフォン) が内蔵または装着されているもの ※カメラレンズを目の高さに合わせて設置したスマート フォンを推奨します。
- Amazon Kindle Fire でも動作確認済みですが、音声入力はありません(コーチとの会話はできません)。

あると便利なもの

- Bluetooth ワイヤレスイヤフォン/ヘッドフォン:スピーカ ーを使わない場合 (会話をするプライベート・レッスンでは必須です。)
- スマートフォン固定器具:スマートフォンを使う場合はスマホ固定アダプター付き三脚やスタンド付き自撮り棒があると便利です。

ご注意

- レッスンへの参加には Zoom アプリをインストールする必要があります(PC のブラウザを使う場合を除く)。
- · Zoom のアカウントを作る必要はありませんが、ウェビナ

ー形式(カメラなし参加可能)のレッスンではお名前と電 子メールアドレスを登録する必要があります。

- 外部からの侵入リスクを最小限にするために、開始前 15 分に開場します。また開始と同時に入場できなくなります のでご了承ください。
- カメラが目の高さに来るように機器の高さを調整してください。
- ・ビデオ参加される方のビデオ画面は、Zoomの仕様上参加される方全員に公開されます。自分の姿を他人に見られたくないときや、姿勢や動作の修正を希望しない場合には、カメラなしでご参加ください。
- グループ・レッスンでは、ディレクターおよびサポーティングコーチのみ音声を使用します。
- グループ・レッスンでは、お客様のマイクはオフの状態で 参加します。
- ・ プライベート・レッスンでは、コーチと会話をするためお客様のマイクをオンにして参加します。
- グループ・レッスンを録画するときは、ディレクターの画面および音声と、サポーティングコーチの音声が記録されます。他の参加者の画面は録画されません。
- 参加される方の画像が他の方に伝わるのが不適切だと コーチが判断した場合、送信される画像を一時的に停止

しますので予めご了承ください。

・サポーティングコーチが参加する場合、お客様のサポートに集中するため音声だけで参加します。

iPhone を使う場合

基本的な流れ

- 1. Zoom Cloud Meetings アプリをインストールする。
- 2. アプリを起動する。
- 3. ミーティング ID と氏名を入力してミーティングに参加す る。
- アプリに対してマイクやビデオの使用や通知を許可する (初回のみ)。
- 5. 音声の入出力方法を選択する。
- 6. レッスンに参加する。

1. アプリのインストール

- 1) Apple ストアを起動します。
- 2) 検索欄で、zoomと入力します。
- 3) Zoom Cloud Meetings をインストールします。











2. アプリの起動

Zoom アイコンをタップして Zoom を起動します。



3. ミーティング ID と氏名の入力

- 1) 最初の画面で「ミーティングに参加」をタップします。
- メールで送られてきた数字9桁のミーティングIDをミー ティングID欄に入力します。
- 3) スクリーン名欄には通常端末名が入っているので、自分の氏名に変更してください。参加者の確認のためにお名前を必ず入力してください。登録されている氏名と一致しない場合、参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。
- ※ ウェビナー形式のレッスンでは、お名前と電子メールアド レスの登録が必要です。正しく入力してください。

Start a Meeting

Start or join a video meeting on the go



サイン アップ サイン イン



4. アプリに対してマイクやビデオの使用や通知を許可

- 「マイクへのアクセスを求めています」と表示されるので、
 「OK」をタップします。
- 「通知を送信します。」と表示されるので、「許可」をタップ します。
- 同様に「カメラへのアクセスを求めています」と表示されるので、「OK」をタップします。この画面は自分のビデオの表示を選択したときに表示されます。







5. 音声の入出力方法の選択

 オーディオへの参加について表示されるので、「インター ネットを使用した通話」をタップします。



6. Zoom の基本的な機能

- 自分の姿は右下に表示されます。
- ・画面下のメニューアイコンを表示するには、画面をタップ してください。
- ・ 音声や画像の送信を一時的に中断したいときは、左下の オーディオボタンやビデオボタンをタップします。
- コーチからの音声を中断したいときは左上のスピーカー ボタンをタップします。
- ・ 挙手をするときは、「詳細」から「手を挙げる」をタップします。
- レッスンへの参加を終了するときは、右上の「退出」をタップします。

7. コーチ画面の固定

- コーチの画面が常に全面に表示されるようにコーチが設定します(スポットライトカメラ)が、別の画面が表示されたときは次のようにして画面を固定してください。
- ・ 画面を右から左にスワイプすると、参加者のカメラの一覧(4 名分)が表示されます。スワイプを続けてコーチの 画面を探してダブルタップすると、コーチの画面に固定されます。



Android スマートフォンを使う場合

基本的な流れ

- 1. Zoom Cloud Meetings アプリをインストールする。
- 2. アプリを起動する。
- 3. ミーティング ID と氏名を入力してミーティングに参加す る。
- アプリに対してマイクやビデオの使用を許可する(初回のみ)。
- 6. 音声の入出力方法を選択する(音声を使わなくても選択)。
- 6. レッスンに参加する。

1. アプリのインストール

- 1) Google Play ストアを起動します。
- 2) 検索欄で、zoomと入力します。
- 3) Zoom Cloud Meetings をインストールします。



2. アプリの起動

Zoom アイコンをタップして Zoom を起動します。



3. ミーティング ID と氏名の入力

- 1) 最初の画面で「ミーティングに参加」をタップします。
- メールで送られてきた数字9桁のミーティングIDをミー ティングID欄に入力します。
- 3) 参加者名欄には通常端末名(スマートフォンで設定した 名前)が入っているので、自分の氏名に変更してください。 参加者の確認のためにお名前を必ず入力してください。 登録されている氏名と一致しない場合、参加をお断りす る場合がありますのでご了承ください。
- ※ ウェビナー形式のレッスンでは、お名前と電子メールアド レスの登録が必要です。正しく入力してください。





4. アプリに対してマイクやビデオの使用を許可

- 「音声の録音を Zoom に許可しますか?」と表示されるの で、「許可」をタップします。実際にはマイクの使用を許可 するだけで、録音はしません。
- 同様に「写真と動画の撮影を Zoom に許可しますか」と表示されるので、「許可」をタップします。この画面は自分のビデオの表示を選択したときに表示されます。





5. 音声の入出力方法の選択

1) 音声入力と出力の方法として、「デバイスオーディオを介 して通話」をタップします。



6. Zoom の基本的な機能

- 自分の姿は右下に表示されます。
- ・画面下のメニューアイコンを表示するには、画面をタップ してください。
- ・音声や画像の送信を一時的に中断したいときは、左下の オーディオボタンやビデオボタンをタップします(音声は 入室時にオフになっています)。
- コーチからの音声を中断したいときは左上のスピーカー ボタンをタップします。
- ・ 挙手をするときは、「詳細」から「手を挙げる」をタップします。
- レッスンへの参加を終了するときは、右上の「退出」をタップします。

7. コーチ画面の固定

- コーチの画面が常に全面に表示されるようにコーチが設定します(スポットライトカメラ)が、別の画面が表示されたときは次のようにして画面を固定してください。
- ・ 画面を右から左にスワイプすると、参加者のカメラの一 覧(4 名分)が表示されます。スワイプを続けてコーチの 画面を探してダブルタップすると、コーチの画面に固定さ れます。



Windows パソコンを使う場合

パソコンを使う場合、Zoom アプリをインストールして起動す るか、ブラウザ上で Zoom を起動します。

ブラウザ上で Zoom を起動するときは、ブラウザに Chrome か Firefox をご利用ください。Edge では音声入力ができませんのでご了承ください。

1. Zoom アプリのインストール

- 1) Zoom のウェブサイトにアクセスします。 https://zoom.us/
- 日本語ページが表示されない場合は、ページの最後までスクロールして、右下の言語ボックスを「日本語」にします。
- 3) ページ右上の「リソース」から「Zoom をダウンロード」をク リックします。
- ミーティング用 Zoom クライアントの「ダウンロード」をク リックして、保存してアプリをインストールします。
- 5) アプリのインストールが完了すると、自動的にアプリが起 動します。



C ·C · · · · ·	-ドセンター - Zoor × +	~							×
$\leftarrow \rightarrow \ \heartsuit$	A https://zoo	om.us/download#client_4meet	ing	۵	$\dot{\mathbf{x}}$	y±=	L	ß	
			デモをリクエスト	1.8	88,799,966	16 US	1-2 +	サポー	۲ ⁽
zoom	ソリューション +	ミーディングに参加する	ミーディングを開催する。	サイン	12	サイン	アップは	RHCT	
	ミーティ _{最初にZoomミ}	シグ用	ライアント	シウザム	カクライ	アント			
	が自動的にダウ	Do-Fanage com	ら手動でダウンロードする。	226	できます				
	ダウンロ	- F X-992	4.1.35374.1217						
	Zoomクライア することができ	ントにはクラウド電話機能力 ます。	「組み込まれており、電話を	ebet#	とり受信	したり			
	ダウンロ 内蔵クラウ	ード ド電話	4.1.35374.1217						
<									>

2. ミーティングルームへのアクセス

- 1) 「ミーティングに参加」をクリックします。
- 2) ミーティング ID(9 桁)を半角数字で入力します。
- 3) スクリーン名を入力します。参加者の確認のためにお名前を必ず入力してください。登録されている氏名と一致しない場合、参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。
- 4) 音声の入力と出力に、コンピュータを使用します。オーディオ会議の参加確認ウィンドウで、「コンピューターでオ







3. Zoom の基本的な機能

- ・ 画面下のメニューアイコンを表示するには、マウスカーソルを画面の上に動かしてください。
- 自分の姿は上に表示されます。
- ・ 音声や画像の送信を一時的に中断したいときは、左下の ミュートボタンやビデオの停止ボタンをタップします。
- ・挙手をするときは、「参加者」をクリックして右側に参加者
 一覧を表示してから右下の「手を挙げる」をクリックします。
- レッスンへの参加を終了するときは、右下の「ミーティン グの終了」をクリックします。



4. Zoom をブラウザから起動する場合

- 1) ブラウザから開くための URL(アドレス)をブラウザに入 力します。
- 2) ファイルを保存するウィンドウが別に表示されるので、

「キャンセル」をクリックします。

🜍 名前を付けて保存						×
← → ~ ↑ 🕨	> P(C > デスクトップ		~ O	デスクトップの検索	<i>م</i>
整理▼ 新しいフォ	ルター					
 オ クイック アクセス デスクトップ ダウンロード ドキュメント ビクチャ PW-video 	* * *	名前 🦻 _work	^		更新日時 2018/02/28 21:47	種類 ショートカット
	v	<			l.	>
ファイル名(N):	Zoor	n_aabdc38e05a9f61	b.exe			
ファイルの種類(T): ヘ フォルダーの非表示	Appl	ication (*.exe)			保存(S)	+#>\UL

3) ブラウザ画面の中の、「ブラウザから参加」をクリックしま す。



- 4) 氏名を入力します。登録されている氏名と一致しない場合、参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。
- 5) 音声の入力と出力に、コンピュータを使用します。オーデ ィオ会議の参加確認ウィンドウで、「コンピューターでオ ーディオに参加」をクリックします。
- 6) 基本的な機能はアプリを起動するときと同じです。



