

推奨環境

- オンライン研修では Zoom を使用します。
あらかじめ Zoom のアプリをインストールしておいてください。

https://zoom.us/download#client_4meeting

【ダウンロード画面】



- また、既にインストールされている方も、最新版にアップデートされているかを確認してください。

【アップデート方法】

① ZOOM画面右上の
プロフィール写真をク
リック

↓
② アップデートの確認
をクリック

(更新します)

↓
③ 更新をクリック



- ブレイクアウトセッションを使用し意見交換します。グループに分かれて画面共有、チャットを経由した資料提供等ありますので、パソコン並びに良い音声環境（ヘッドセット等）のご準備をお願いします。※タブレット・スマホ不可

- 研修会において、**Google フォームや Google ドライブ、ドキュメント等**を使用します。

セキュリティ等の関係につきまして、各参加者にて対応をお願い致します。

※事務局での対応はいたしかねます。

※ご所属組織の都合上、使用不可の場合は、事前に事務局までご連絡ください。

【裏面に続く】

※円滑な受講のため、事前に推奨環境の確認をお願いします

1. 通信速度

推奨 ▶ 常時 20Mbps 以上であればスムーズに受講できます

通信速度の確認方法

通信環境の計測サイトで実計測してください

(参考サイト) <https://fast.com/ja/>

2. CPU (処理速度) : プロセッサ

推奨 ▶ デュアルコア 1Ghz 以上 (i3/5/7 または AMD 同等)

RAM (作業容量) : 実装 RAM

推奨 ▶ PC: 8 GB 以上

CPU と RAM の確認方法

○Windows の場合

Windows マーク→設定→システム→バージョン情報で確認

○Mac の場合

アップルマーク→この Mac について→概要で確認

※推奨ですので、仕様を満たしていない場合でも受講は可能です。
(但し、タイムラグ・カクつき・フリーズ等は発生します)