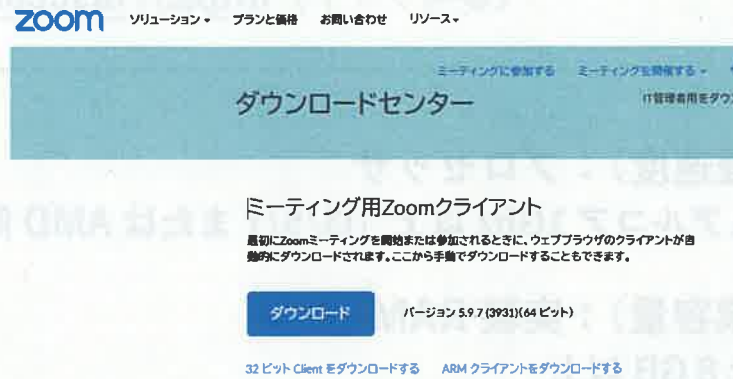


# 推奨環境

- 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](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。(3/16 現在、ver.5.9.7 です)

## 【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: 8GB 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)