

# Zoom(ズーム) 導入マニュアル

第21回

日本ヨーガ療法学会研究総会  
令和5年5月20(土)、21日(日)

# Zoomの導入方法(パソコン)

## 導入方法

- ① Zoomの公式サイトにアクセスする
- ② ミーティング用Zoomクライアントをダウンロードする【<https://zoom.us/support/download>】
- ③ インストーラーを起動させる
- ④ 必要情報を入力する
  - ※ルームを作成するにはアカウントが必要ですが、参加者として参加する場合にはアカウントがなくとも参加可。
- ⑤ 導入完了

## 推奨環境

・ macOS X と macOS 10.9 以降

・ Windows 11 \*

\* 注: Windows 11 はバージョン 5.9.0 以降でサポートされます。

・ Windows 10 \*

\* 注: Windows 10 を実行しているデバイスの場合、Windows 10 Home、Pro、  
または Enterprise を実行する必要があります。S モードはサポートされていません。

・ Windows 8 または 8.1      ・ Windows 7      ・ Ubuntu 12.04 以降      ・ Mint 17.1 以降      ・ Red Hat Enterprise Linux 6.4 以降

・ Oracle Linux 6.4 以降      ・ CentOS 6.4 以降      ・ Fedora 21 以降      ・ OpenSUSE 13.2 以降      ・ ArchLinux(64 ビットのみ)

# Zoom導入方法(スマホ・タブレット)

## 導入方法

※スマホ・タブレットの場合にはアプリのインストールが必須です。ブラウザからの使用はできません。

### ①Zoomアプリをダウンロードする

【App Store】 <https://apps.apple.com/jp/app/zoom-cloud-meetings/id546505307>

【Google Play】 <https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=ja>

### ②アプリを開く

### ③必要情報を入力する

※ルームを作成するにはアカウントが必要ですが、参加者として参加する場合にはアカウントがなくとも参加可。

### ④導入完了

#### 推奨環境

- iOS 8.0 以降:
- iPadOS 13 以降 Android 5.0x 以降
- フロントまたはリアカメラを使用したビデオの送受信
- iPhone 4 以降、iPad Pro、iPad Mini、iPad 2 以降、iPod touch 第 4 世代、iPhone 3GS(フロントカメラなし)
- iOS Android
- ©2022 Lifefix LLC



iOS



Android

# 接続環境について

事前に視聴予定の場所の接続状況についてご確認ください。

※スマートフォンをご利用の場合、キャリア通信を使用されると 契約プランによっては通信制限がかかる可能性があります。可能な限りWi-Fi環境での接続を推奨します。

## 通信速度の確認方法

- 使用予定のデバイスから、Google検索で「スピードテスト」を検索。  
※専用の通信速度測定ツールが備わっているGoogleでの検索をおすすめします。
- 一番上の「インターネット速度テスト」(または”Internet Speed Test”)の青いボタン「速度テストを実行」(または”Run Speed Test”)をクリック。
- 目安として、「ダウンロード」が30Mbpsほどあれば、Zoomが推奨する安定した接続が確保されています。
- 10Mbps未満の場合は、その他の接続環境への切り替えやパソコンの場合は有線での接続をおすすめします。