

スポーツ栄養ベーシックコース<オンライン>講習会 ライブ配信視聴マニュアル

I. はじめに (P1-2)

II. パソコンから視聴する(P3-7)

III. スマートフォン・タブレット端末から視聴する(P8-9)

IV. 質疑応答・出席確認について(P10-11)

V. 音声が聞こえないとき(P12-14)

VI. Q&A・お問い合わせ先(P15)

I. はじめに

スポーツ栄養ベーシックコース<オンライン>講習会では、Web会議システム「Zoom」ウェビナーを利用してライブ配信いたします。**事前に申込をされた方のみ**視聴できます。なお、本マニュアルはZoomでの視聴方法を解説するものです。登録の方法や入金など、講習会に関することは事前のご案内をご確認いただくか、別途お問い合わせください。

視聴に必要なもの

- **パソコン**、もしくは**スマートフォン**、**タブレット端末**のうちいずれか
- **ネットワーク環境**（詳しくは下記の「推奨環境」をご確認ください。）
- **マイク**、**ヘッドセット**など：本講習会の質疑応答は**口頭**で行います。内蔵されているマイクやスピーカーをご使用いただいても問題ございませんが、雑音等が入るのを防ぐためにマイクやヘッドセットなどのご使用をお願いしております。また、安定した接続のためにBluetoothタイプではなく**有線タイプ**のご使用をお勧めしております。

※今回、**カメラは必要ありません。**

Zoomアプリのインストール方法

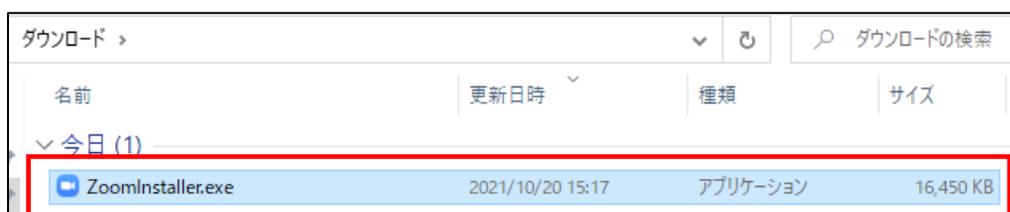
パソコンの場合

Zoomアプリ無しでブラウザからもご視聴いただけますが、スムーズな視聴のために**Zoomアプリのご利用をおすすめ**しております。

- ① 下記のダウンロードページから、Zoomアプリをダウンロードしてください

<https://zoom.us/support/download>

- ② ダウンロードされたファイルをダブルクリックして、インストールを開始してください。



なお、ブラウザからご視聴される場合は、スムーズな視聴のために下記のブラウザのご利用をおすすめします。



Chrome



Firefox



Safari



Internet ExplorerやMicrosoft Edgeは接続不良が起きやすいブラウザです。

スマートフォン、タブレット端末の場合

タブレット、スマートフォンから視聴される場合は、**Zoomアプリのダウンロードが必須**です。以下のQRコードをスキャンするか、App Store(iOS)かGoogle Play(Android)でZoomアプリをダウンロードしてください。



iOS



Android端末

推奨環境

- インターネットは**有線LAN**での接続を推奨しております。無線で接続される場合、電波の良い場所でご視聴ください。
- モバイル通信で視聴する際は携帯・通信キャリア各社にて通信料が発生しますのでご注意ください。
- 詳しい推奨環境につきましては、以下よりご確認いただけます。

[Zoomサポート システム要件](#)

禁止事項

- 本講習会の録画、録音、ダウンロード、撮影、スクリーンショット等の行為
- Zoom URLのSNSやインターネットへの転用
- 第三者への動画資料の閲覧やURLの付与、動画資料のコピー、静止画像の撮影等の行為

免責事項

1. Zoom の使用方法・操作方法等、オンライン講習会視聴にあたっての技術的なお問い合わせは、レタープレス株式会社(担当:三枝 TEL:03-5817-8617 受付時間 9:00~17:00 E-mail:meeting@letterpress.co.jp)までご連絡ください。
2. Zoom インストールなどを起因とするPCトラブルなどは、当会では保証しかねますので自己責任のもとご使用ください。
3. Zoomアプリの インストールや使用は無料ですが、別途インターネット回線が必要です。また、受講者のインターネット回線使用に関する契約の内容によっては、別途通信料がかかる場合があります。
4. 通信消費量が大きいため、安定した自宅等のインターネット回線(有線、Wi-Fi等)での視聴を推奨します。
5. 講義中、回線の接続状況などによって一時的に音声途切れる場合がある可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

Ⅱ. パソコンから視聴する

1. 特設サイトにアクセス

スポーツ栄養ベーシックコース<オンライン>講習会の特設サイトにアクセスし、参加方法や注意事項等をご確認いただいた上で、**各開催日の「ライブ配信会場」**をクリックしてください。

【特設サイト】

<https://meeting.letterpress.co.jp/jsna-basic2024/>



下の図のようにユーザー名とパスワードを入力する欄が現れますので、**メールに記載されたユーザー名とパスワードを入力し、ログイン**してください。



2. Zoomウェビナー登録

ログインすると、ウェビナー登録のページが表示されます。**お名前とメールアドレスを入力**してください。

開催時間前 ▶ 「登録」をクリックすると、入力したメールアドレスにZoomから参加案内メールが届きます。開催時間になりましたら、メールに記載されている、「**ここをクリックして参加**」をクリックしてください。



開催中 ▶ 「**開催中のウェビナーに参加する**」をクリックしてそのまま入室してください。

<ご入力いただく内容について>

名:受講番号をご入力ください。

姓:お名前をフルネームでご入力ください。

メールアドレス:Zoomからのメールを受け取るためのアドレスをご入力ください。

メールアドレスを再入力:上記と同じアドレスをご入力ください。

受講番号:受講番号をご入力ください。

(「名」の欄に入力していただいている場合も、再度ご入力ください。)

※開催中は以下のようなボタンに変わります。

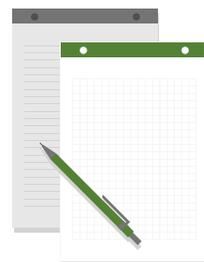
開催中のウェビナーに参加する

3. Zoomに入室する

Zoomアプリを使用するか、ブラウザを使用するかによって入室方法が異なりますので、それぞれの該当のページをご参照ください。

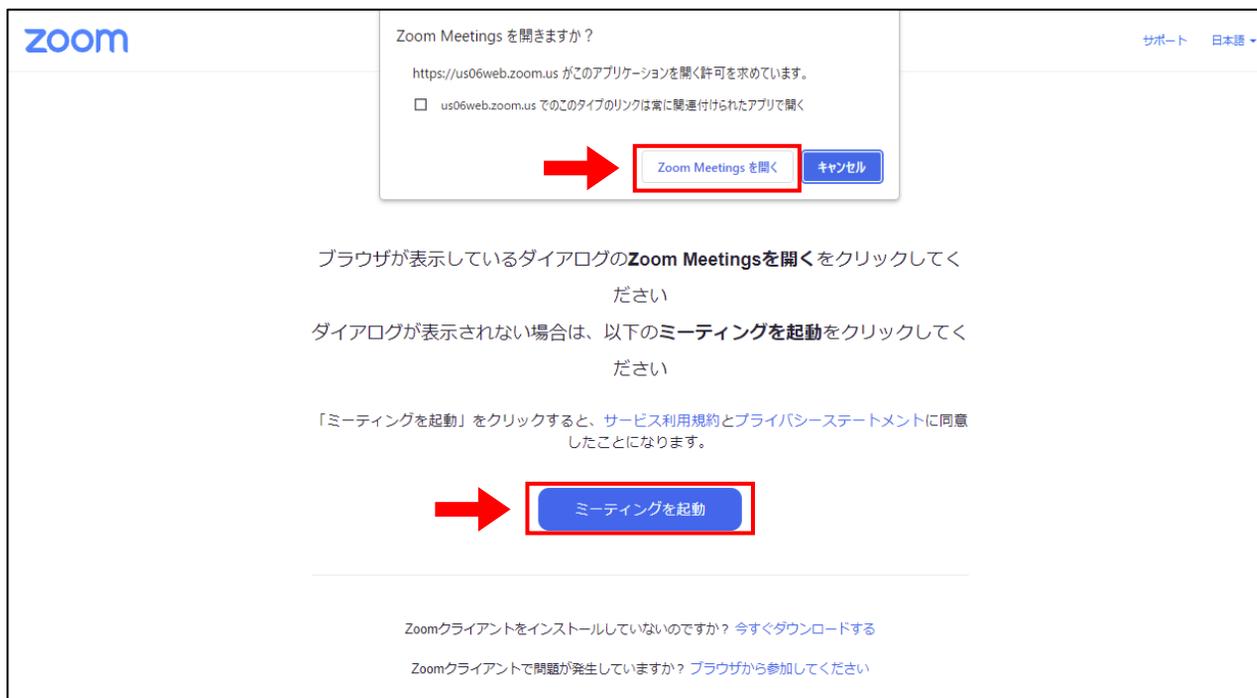
Zoomアプリを使用する ▶ P5

ブラウザを使用する ▶ P6

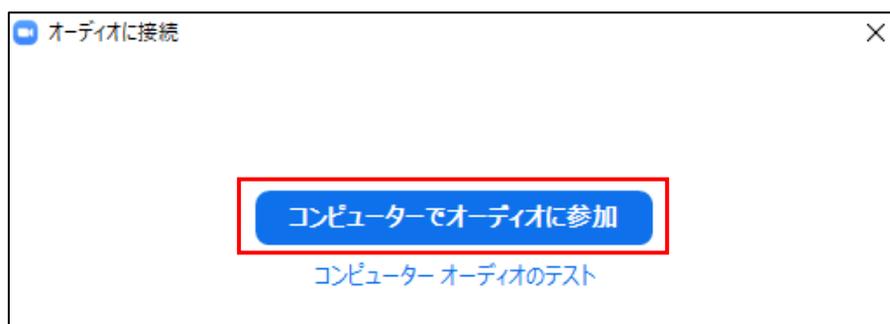


Zoomアプリからの参加(パソコン)

- ① 「Zoom Meetingsを開きますか？」のダイアログが表示された場合は、「**Zoom Meetingsを開く**」をクリックしてください。ダイアログが表示されなかった場合は、下の青い「**ミーティングを起動**」をクリックしてください。



- ② 入室ができましたら「**コンピューターでオーディオに参加**」をクリックしてください。なお、入室時は視聴者のカメラとマイクは自動的にオフになり、映像と音声は配信されません。



入室後について
P7 →

ブラウザからの参加(パソコン)

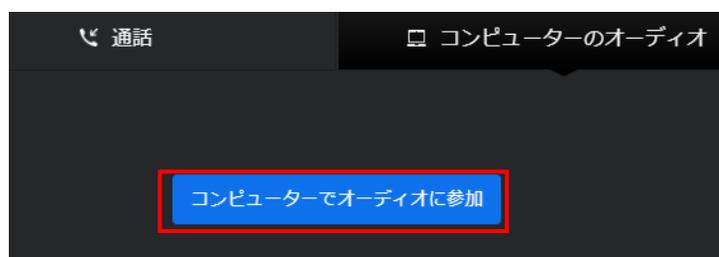
- ① 「Zoom Meetingsを開きますか？」のダイアログが表示された場合は、「**キャンセル**」をクリックし、ページ下部にある「**ブラウザから参加してください**」(言語設定等により表記は異なる場合がございます)をクリックしてください。



- ② お名前を入力し、「**参加**」をクリックしてください。
お名前は出席確認に使用しますので、**正確にご入力いただきますようお願いいたします。**



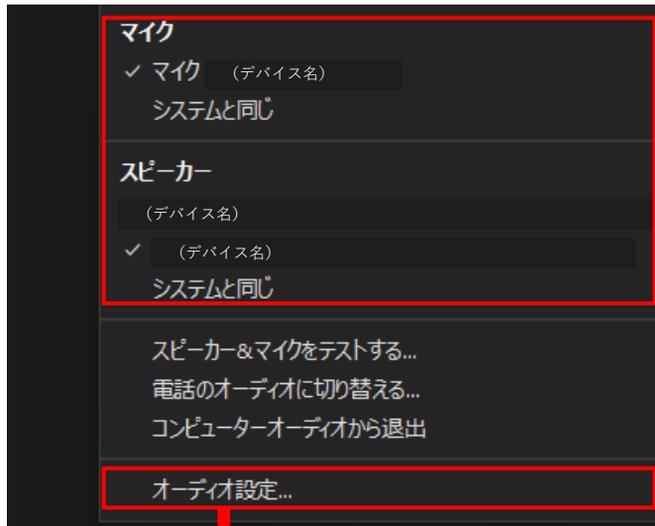
- ③ 入室ができましたら「**コンピューターでオーディオに参加**」をクリックしてください。なお、入室時は視聴者のカメラとマイクは自動的にオフになり、映像と音声は配信されません。



入室後について
P7 →

4. 視聴を開始する

本講習会の質疑応答は「手を挙げる」を使用して、口頭で行いますので、**マイクのご準備**をお願いいたします。(質疑応答については「IV. 質疑応答・出席確認について」(P10)をご確認ください。)画面左下の「**オーディオ設定**」の隣の「**^**」をクリックすると、現在どのスピーカーやマイクが指定されているのかを確認できます。使用したいスピーカーやマイクを指定してください。Zoomアプリの場合は、「オーディオ設定」をクリックするとより詳細な設定やテストが可能です。



Ⅲ. スマートフォン・タブレット端末から視聴する

1. 特設サイトにアクセス

スマートフォン・タブレット端末から視聴される方は、事前にZoomアプリのダウンロードをお願いいたします。スポーツ栄養ベーシックコース<オンライン>講習会の特設サイトにアクセスし、参加方法や注意事項等をご確認いただいた上で、各開催日の「**ライブ配信会場**」をクリックしてください。

【特設サイト】

<https://meeting.letterpress.co.jp/jsna-basic2024/>



左の図のようにユーザー名とパスワードを入力する欄が現れますので、**メールに記載されたユーザー名とパスワードを入力し、ログイン**してください。

ログイン

にはユーザー名とパスワードが必要です。

ユーザー名

パスワード

ログイン

キャンセル

2. Zoomウェビナー登録

ログインすると、ウェビナー登録のページが表示されます。お名前とメールアドレスを入力し、「登録」もしくは「開催中のウェビナーに参加する」をタップしてください。（開催時間外は「登録」、開催中は「開催中のウェビナーに参加する」と表示されます。）

<ご入力いただく内容>

名:受講番号をご入力ください。

姓:お名前をフルネームでご入力ください。

メールアドレス:Zoomからのメール(@zoom.us)を受け取り可能なアドレスをご入力ください。

受講番号:受講番号をご入力ください。

(「名」の欄に入力していただいている場合も、再度ご入力ください。)



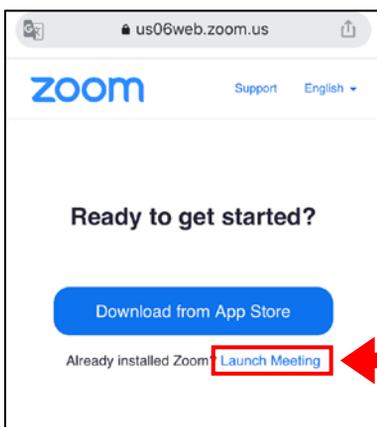
3. 「ここをクリックして参加」をクリック



ウェビナー登録でご入力いただいたメールアドレスに確認メールが届きます。開催日時になりましたら、「**ここをクリックして参加**」というリンクをタップしてください。

メールが届かない場合は、<@zoom.us>からのメールが受信できる設定になっているか、迷惑メールフォルダに入っていないかをご確認ください。

4. Zoomアプリを立ち上げる



「**Launch Meeting**」をタップし、Zoomアプリを立ち上げてください。

※「Download from App Store」をタップすると、ZoomアプリではなくApp Store/Google playが立ち上がりますのでご注意ください。

※表示される文章はブラウザの言語設定等により異なる場合がございます。

IV. 質疑応答・出席確認について

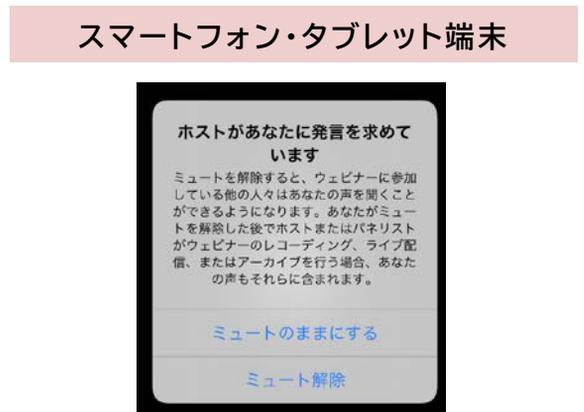
Zoomからご参加の方からのご質問は「手を挙げる」を利用して口頭で受け付けます。「チャット」での質問の受け付けはいたしません。また、出席確認は各講義の終了時に「投票」機能を使って行いますので、毎回必ずご投票ください。

「手を挙げる」を使用した質疑応答の方法

- ① ご質問のある方は、画面下の「手を挙げる」をクリックしてください。



- ② 司会からの指名がありましたら、運営の操作でマイクオンのリクエストをお送りしますので、「ミュート解除」をクリックしてください。(カメラはオンになりません)



- ③ 「ミュート解除」をクリックしてから、口頭にてご質問ください。質問が終わりましたら、マイクのアイコンをクリックしてミュートにしてください。

マイクがオンの状態 ▶



マイクがオフの状態 ▶



「投票」を使用した出欠確認の方法

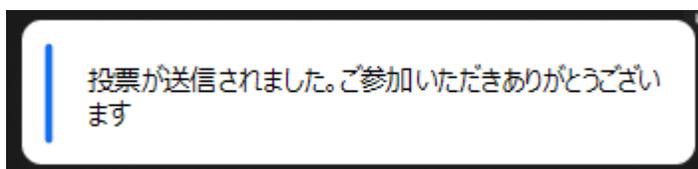
- ① 各講義の終了後に以下のような画面が表示されます。(質問や選択肢は実際のものとは異なります。)※表示されなかった場合は、「手を挙げる」をクリックし、手を挙げた状態でしばらくお待ちください。確認が終わりましたら、こちらの操作で手を降ろします。

パソコン

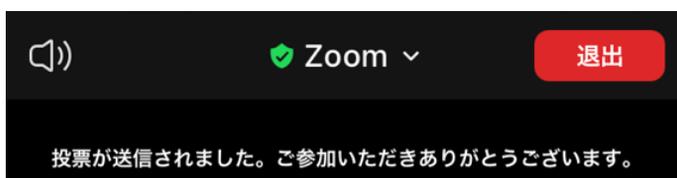
スマートフォン・タブレット端末

- ② 該当の項目を選択し、「送信」をクリックしてください。
- ③ 「投票が送信されました。ご参加いただきありがとうございます」と表示されましたら、投票完了です。なお、他の参加者の投票内容を確認することはできません。

パソコン



スマートフォン・タブレット端末



V. 音声が聞こえないとき

V-1. パソコンの場合

Zoomアプリの設定を確認する

- 画面左下に「オーディオに接続」というアイコンが出ている場合は、アイコンをクリックして「コンピューターでオーディオに参加」をクリックして、「オーディオ設定」に切り替えてください。



- 画面左下の「オーディオ設定」をクリックすると、オーディオ設定を確認できます。



- 音量を調節する
音量の設定が小さすぎないか、スピーカーがミュート設定になっていないかを確認してください。
- 音声出力先を選択する
使用したいスピーカーが選択されているかを確認してください。

パソコン本体の設定を確認する

- 音量を調節する
パソコンの音量の設定が小さすぎないか、スピーカーがミュート設定になっていないかを確認してください。

音声出力先(イヤホン・ヘッドホン・スピーカー等)の設定を確認する

- **音量を調節する**

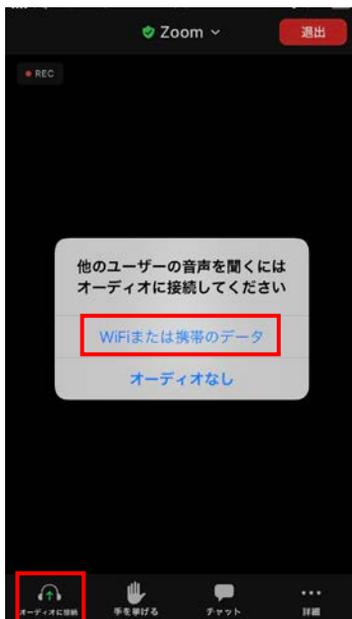
イヤホンやヘッドホンの音量の設定が小さすぎないか、ミュート設定になっていないかを確認してください。

- **Bluetoothイヤホン・ヘッドホンの場合**

接続状況と充電残量をご確認いただき、再起動をお試しください。端末に初めて接続する場合は初期設定が必要となる場合があります。安定した接続のために有線タイプのイヤホン・ヘッドホンを推奨しております。

V-2. スマートフォン・タブレット端末の場合

Zoomアプリの設定を確認する



- 「**オーディオに接続**」を選択する

画面左下に「オーディオに接続」のアイコンが表示されていると音が出ません。アイコンをタップし、「**Wi-Fiまたは携帯のデータ**」を選択してください。

- **オーディオをオンにする**

画面左上のスピーカーアイコンが「×」表示になっている場合は音が出ません。スピーカーアイコンをタップし下の図の状態に変更してください。



- **Zoomアプリのマイクへのアクセス権限を許可する**

端末の設定でZoomアプリにマイクへの**アクセス権限を許可**していないと音が出ない場合があります。端末の「設定」アプリを起動し、設定を確認してください。

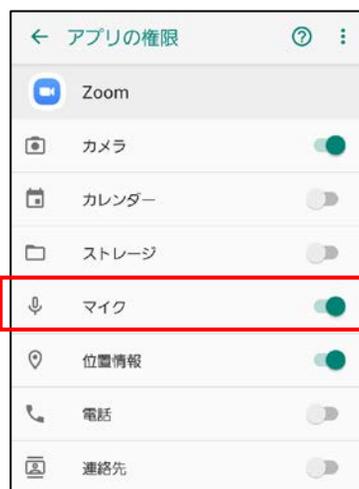
▶ **iPhoneやiPad:**「設定」アプリ →「Zoom」→ マイクをオン

▶ **Android:** 端末により設定方法が異なります。「設定」アプリを起動し、「Zoom」の権限設定でマイクがオンになっているかご確認ください。

iOS



Android
(端末により画面
は異なります)



- **Zoomアプリを更新する**

App StoreもしくはGoogle Playでアプリが最新版になっているかをご確認ください。

音声出力先(イヤホン・ヘッドホン・スピーカー等)の設定を確認する

- **音量を調節する**

イヤホンやヘッドホンの音量の設定が小さすぎないか、ミュート設定になっていないかを確認してください。

- **Bluetoothイヤホン・ヘッドホンの場合**

接続状況と充電残量をご確認いただき、再起動をお試しください。端末に初めて接続する場合は初期設定が必要となる場合があります。安定した接続のために有線タイプのイヤホン・ヘッドホンを推奨しております。



VI. Q&A・お問い合わせ先

Q. メールが届きません。

**A. 迷惑メールボックスに入っている可能性もありますので、そちらもご確認ください。
入っていない場合は、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。**

Q. 視聴にZoomアプリは必須ですか？

A. スマートフォン・タブレット端末で視聴される際は必須ですが、パソコンで視聴される際はその限りではありません。あらかじめZoomアプリケーションのダウンロードを行っていただくことで、当日の開催時にスムーズにご視聴いただくことができます。

Q. 事前に視聴環境のテストはできますか？

**A. Zoom社のサイトで視聴環境のテストを行うことができますので、ご利用ください。
Zoom接続テストサイト ▶ <https://zoom.us/test>**

※カメラのテストを行うことはできますが、本講習会ではカメラは使用いたしません。

Q. 時間になりましたが、配信が開始されません。

A. ホストが視聴者の入室を許可するまでは、「ホストが本ウェビナーを開始するまでお待ちください。」と表示されますので、そのまま開始までお待ちください。ホストが視聴者の入室を許可すると、自動的に入室できます。しばらく待っていても開始されない場合は、一度ご退出の上で再度ご参加いただきますようお願いいたします。

Q. 映像や音声が止まります/画質が悪いです。

A. 視聴者様側でのネットワークの速度低下やパソコンのリソース不足が考えられます。推奨環境は「推奨環境(P2)」をご確認ください。音声に問題がある場合は、「V. 音声聞こえないとき」もご確認ください。

ライブ配信に関するお問い合わせ

レタープレス株式会社 担当：三枝
TEL:03-5817-8617 (受付時間 9:00~17:00)
E-mail:meeting@letterpress.co.jp

ご登録・入金に関するお問い合わせ

日本スポーツ栄養学会 事務局
E-mail:jsna@asas-mail.jp

講習会に関するお問い合わせ

日本スポーツ栄養学会 養成事務局
E-mail:basic@jsna.org