




ZOOM自撮り マニュアル

東京システムハウス株式会社



目次

1. ZOOMのフリーアカウントの作成
2. ZOOMの起動・部屋の起動
3. ZOOMの初期設定
4. プレゼンファイルの準備
5. 画面共有及び録画画面のフォーマット
6. 動画の作成
7. 作成された動画の確認
8. 動画をギガファイル便にアップロード

1. ZOOMのフリーアカウント作成

1) ZOOMのウェブサイトアクセスする。

<https://zoom.us/>

us02web.zoom.us

アプリ * desknet's NEO Sansan | ホーム KT-NET [Knowledg... 東京都地域スポーク... [tsh-mb] ダッシュボ...

デモをリクエスト 1.888.799.9666 リソース サポート

zoom ソリューション プランと価格 営業担当へのお問い合わせ ミーティングに参加する ミーティングを開催する サインイン **サインアップは無料です**

この危機的状況を乗り越えるため、ユーザーを支援するリソースを開発しました。詳細はこちらをクリックしてください。

完璧なビデオ。
クリアな音声。
インスタント共有。

仕事用メールアドレスを入力してください **Sign Up Free**

Figure 1. Magic Quadrant for Meeting Solutions

CHALLENGERS	LEADERS
Google	Microsoft
Adobe	Cisco
Enghouse Systems (Vidyo)	Zoom
TrueConf	LogMeIn
Huawei	Preip
StarLeaf	BlueJeans
Lifesize	

1. ZOOMのフリーアカウント作成

2) メールアドレスを入力して「サインアップ」をクリック。



The screenshot shows the Zoom website's sign-up page. At the top, there is a dark navigation bar with links for 'デモをリクエスト' (Request Demo), '1.888.799.9666', 'リソース' (Resources), and 'サポート' (Support). Below this is the Zoom logo and 'ソリューション' (Solutions). The main content area features a navigation menu with 'ミーティングに参加する' (Join Meeting), 'ミーティングを開催する' (Host Meeting), 'サインイン' (Sign In), and a highlighted 'サインアップは無料です' (Sign Up is Free) button. The central heading is '無料サインアップ' (Free Sign Up). A form field labeled '仕事用メールアドレス' (Work Email Address) is highlighted with a red box. Below the form, there is a disclaimer: 'ZoomはreCAPTCHAで保護されています。また、プライバシーポリシーとサービス利用規約が適用されます。' (Zoom is protected by reCAPTCHA. Privacy Policy and Terms of Service also apply). A blue 'サインアップ' (Sign Up) button is also highlighted with a red box. At the bottom, there is a link: 'すでにアカウントをお持ちですか？サインイン。' (Already have an account? Sign In).


1. ZOOMのフリーアカウント作成

3) 登録したアドレスに確認メールが送信される。



██████████@gmail.comにメールを送信しました。
Zoomを開始するには、メール内の確認リンクをクリックしま
す。

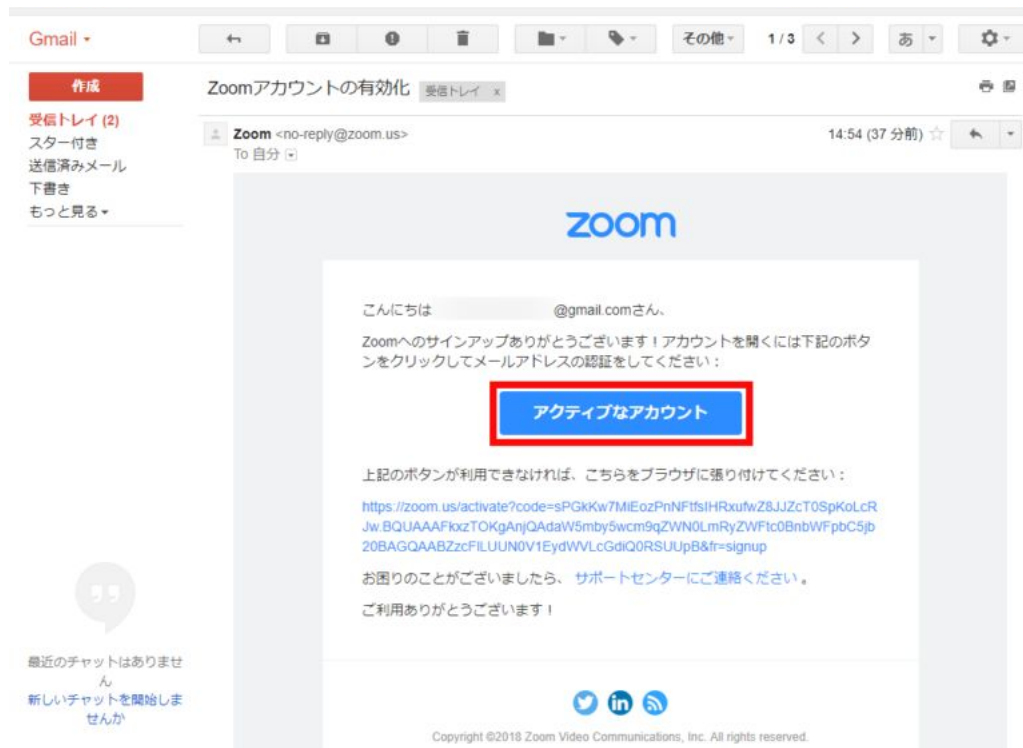
私はロボットではありません


reCAPTCHA
プライバシー - 利用規約

メールを再送信

1. ZOOMのフリーアカウント作成

4) メールを確認し「アクティブなアカウント」をクリック。



The screenshot shows a Gmail interface. The email subject is "Zoomアカウントの有効化" (Zoom Account Activation). The sender is "Zoom <no-reply@zoom.us>". The email content includes the Zoom logo, a greeting to "@gmail.comさん", and instructions to activate the account by clicking a button. The button is labeled "アクティブなアカウント" (Activate Account) and is highlighted with a red box. Below the button, there is a URL for activation and a link to the support center. The footer of the email contains social media icons and the copyright notice: "Copyright ©2018 Zoom Video Communications, Inc. All rights reserved."

1. ZOOMのフリーアカウント作成

5) 名前、苗字、パスワード、パスワード確認の順に入力。

zoom ソリューション

ミーティングに参加する ミーティングを開催する サインイン **サインアップは無料です**

1 アカウント情報 2 仲間を招待 3 ミーティングのテスト

Zoomへようこそ

こんにちは、 @gmail.com。アカウントが作成されました。続けるには氏名を入力してパスワードを作成してください。

名 **名前**

姓 **苗字**

パスワード **大文字、小文字、数字を含むパスワードを記入**

パスワードは次の通りでなければなりません。

- 文字は1文字以上
- 1つ以上の文字 (a, b, c...)
- 1つ以上の数字 (1, 2, 3...)
- 大文字と小文字の両方を含む

パスワードは次のようではありません。

- 1つの文字だけ含んでいる (111111またはaaaaa)
- 続き文字だけ含んでいる (123456またはabcdef)

パスワードを確認する **同じパスワードを入力**

登録は本人を代表してプライバシーとサービスの条項に同意します。

続ける

パスワードは以下の条件が必要。

- ・文字は1文字以上
- ・1つ以上のアルファベット
- ・1つ以上の数字
- ・大文字と小文字の両方

入力後「続ける」をクリック。

次の「仲間を増やしましょう」は「手順をスキップ」

zoom ソリューション

ミーティングに参加する ミーティングを開催する ミーティングを開催する サインアップ

1 アカウント情報 2 仲間を招待 3 ミーティングのテスト

仲間を増やしましょう。

仲間を増やしましょう。 仲間を招待して無料のZoomアカウントを作成しましょう！ 招待するのですか？

name@domain.com

name@domain.com

name@domain.com

私のメールアドレスを通知

はい

招待

手順をスキップする

1. ZOOMのフリーアカウント作成

6) 以下の画面が出たらいつでも準備OK。



The screenshot shows the Zoom website's 'Test Meeting' page. At the top, there is a navigation bar with the Zoom logo and links for 'ソリューション', '計画と価格設定', 'ミーティングをスケジュールする', 'ミーティングに参加する', 'ミーティングを開催する', and 'サインアウト'. Below the navigation bar, there are three steps: '1 アカウント情報', '2 仲間を招待', and '3 ミーティングのテスト'. The main content area features a large image of a laptop displaying a video conference with four participants. To the right of the image, the text reads 'テストミーティングを開始。' followed by 'よくできました！さあミーティングを始めましょう。' and 'ご使用のパーソナルミーティングURL : <https://zoom.us/j>'. Below this, there are two buttons: 'Zoomミーティングを今すぐ開始' and 'マイアカウントへ'. At the bottom, there is a section titled 'ご使用のブラウザからZoomミーティングの開始やスケジュールの作成を直接実行します。以下をクリックしてダウンロードしてください。' with icons for 'Chromeエクステンション', 'Firefoxアドオン', and 'Microsoft Outlookプラグイン'.

2. ZOOMの起動・部屋の立ち上げ

ZOOMの起動方法は2通。

- 1) 公式サイトにサインインしてから起動する
- 2) パソコンにインストールされたZOOMアプリから起動する

2. ZOOMの起動・部屋の立ち上げ

- 1) ①ZOOMの公式サイトへアクセス。<https://zoom.us/>
「サインイン」をクリック



2. ZOOMの起動・部屋の立ち上げ

1) ②ログイン情報の入力してログイン

1で設定をしたアドレスとパスワードを入力し「サインイン」をクリック

zoom ソリューション 営業担当へのお問い合わせ

デモをリクエスト 1.888.799.9666 リソース サポート

ミーティングに参加する ミーティングを開く サインイン サインアップは無料です

サインイン

メールアドレス

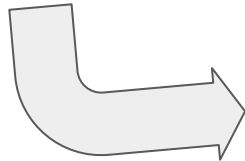
パスワード パスワードをお忘れですか？

パスワード

ZoomはreCAPTCHAで保護されています。また、プライバシーポリシーとサービス利用規約が適用されます。

サインイン

サインインしたままにログインは初めてですか？ 無料サインアップ



zoom ソリューション プランと価格

ミーティングをスケジュールする ミーティングに参加する ミーティングを開く

個人

プロフィール

ミーティング

ウェビナー

記録

設定

管理者

- ユーザー管理
- ルーム管理
- アカウント管理
- 詳細

変更する

パーソナルミーティングID *****473 表示

https://zoom.us/j/*****473?pwd=***** 表示

× インスタントミーティングにこのIDを使用する

サインイン用メールアドレス t-a***@tsh-world.co.jp 表示

リンクされたアカウント:

ユーザータイプ 基本 アップグレードする

2名を上回る参加者がいる場合、ホストするミーティングは40分に制限されます。

ログインが完了。

2. ZOOMの起動・部屋の立ち上げ

1) ③再度「ミーティングを開催する」にカーソルを合わせ、「ビデオはオン」で立ち上げる



The screenshot shows the Zoom web interface. At the top, there is a dark navigation bar with links for 'Request Demo', '1.888.799.9666', 'Resources', and 'Support'. Below this is the Zoom logo and a 'Solutions' dropdown. The main content area has a 'Meetings' dropdown menu open, with 'Turn on video' selected. A red box highlights the 'Meetings' dropdown, and another red box highlights the 'Turn on video' option. A red circle with the number '1' is next to the 'Meetings' dropdown, and another red circle with the number '2' is next to the 'Turn on video' option. The interface also shows a profile section with a placeholder for a profile picture and a 'Change' button. Below the profile section, there is a 'Personal Meeting ID' section with a masked ID '*** ** *473', a 'Show' button, and a 'Edit' button. A URL 'https://zoom.us/j/*****473?pwd=*****' is also displayed with a 'Show' button. A note below the URL says 'x Instant Meeting uses this ID'. At the bottom, there is a 'JavaScript: In-app email address' section with the email 't-a***@tsh-world.co.jp', a 'Show' button, and a 'Chat' button.

2. ZOOMの起動・部屋の立ち上げ

1)④Googlechromeの場合はポップでZOOM Meetingsを開きますか？と出てくるので、「ZoomMeetingsを開く」をクリック。IEの場合はポップなしで起動。



システムダイアログが表示したら、**Zoom Meetingsを開く**をクリックしてくださいを実行してください。

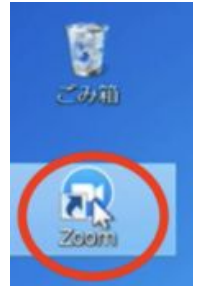
Zoomクライアントをインストールしている場合、**ミーティングを起動か、Zoomをダウンロードして実行してください。**



2. ZOOMの起動・部屋の立ち上げ

Zoomのインストールについて。

通常Zoomアプリについては、Zoomのアカウントを作成したときに自動でデスクトップ上に作成されます。



1)④でポップが出てこない・起動しない場合は、Zoomのダウンロードが必要です。

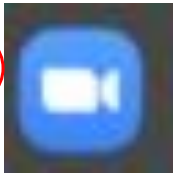
システムダイアログが表示したら、**Zoom Meetingsを開く**をクリックしてくださいを実行してください。

Zoomクライアントをインストールしている場合、ミーティングを起動か、
Zoomをダウンロードして実行してください。

2. ZOOMの起動・部屋の立ち上げ

2) ①デスクトップのZoomアイコンをダブルクリックで起動します。

①



②立ち上がったら、「サインイン」をクリック。



③アドレスとパスワードを入れてサインイン



< 戻る

無料でサインアップ

ログインしたままにする」に

を入れておくといい。

2. ZOOMの起動・部屋の立ち上げ

2) ④新規ミーティングをクリック



⑤コンピューターオーディオ参加をクリック



3. ZOOMの初期設定

1)環境の準備。WEBカメラ、マイクを確認。

2)部屋を立ち上げたら、ZOOMの画面の確認をする。

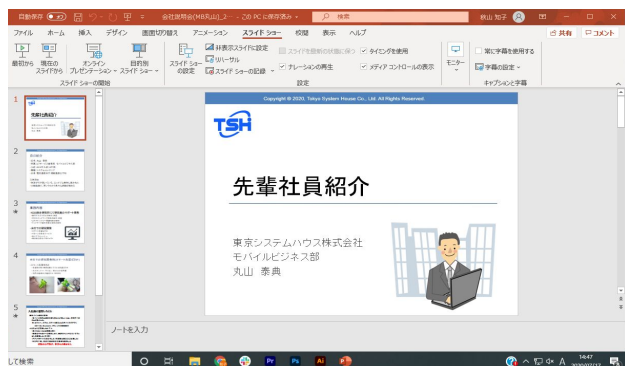


マイク・ビデオがオンになっている状態にする。オフはコチラ↓



4. プレゼンファイルの準備

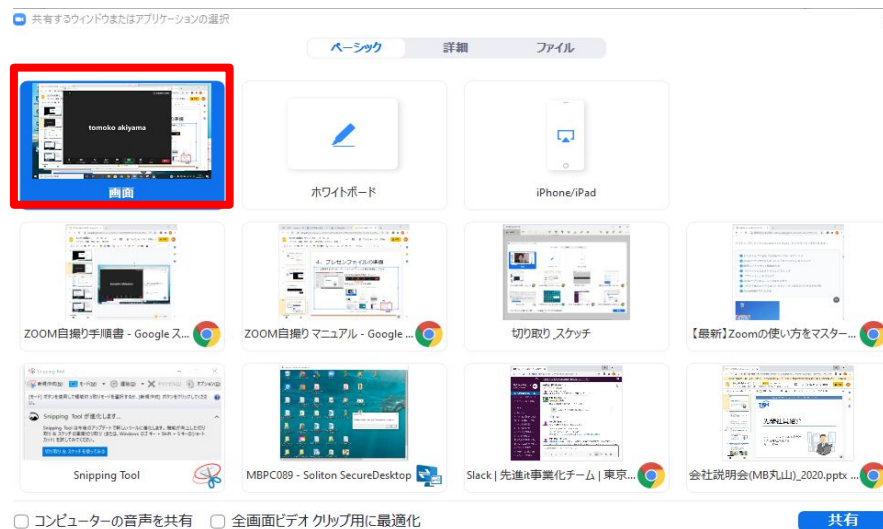
1) 使用するプレゼンテーションのファイルを開き準備をしておく。



2) ZOOMの画面共有をクリック

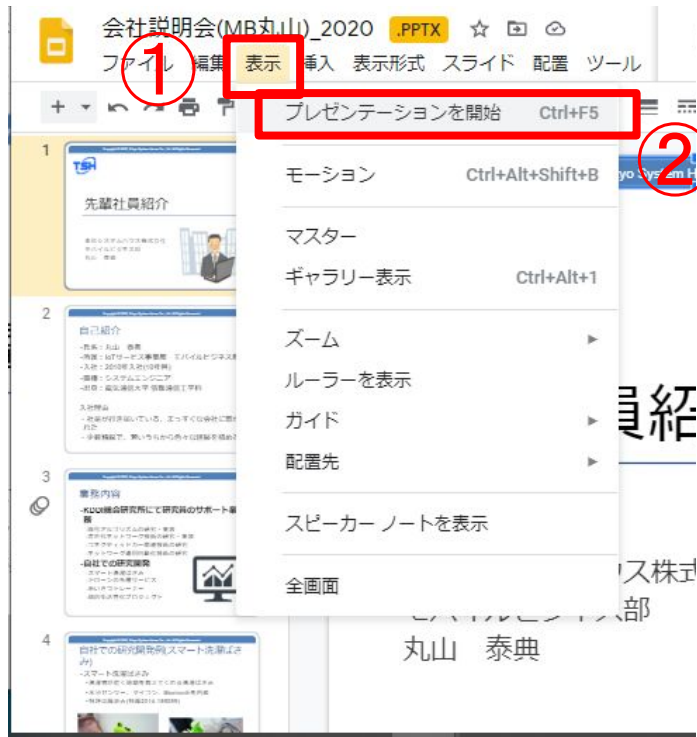


3) 画面を選択



5. 画面共有及び 録画画面のフォーマット

1) 画面共有の状態ではファイルを選択し、ファイルのスライドショーを始める。
「表示」→「プレゼンテーションを開始」



2) 録画画面のフォーマットはこちら



※顔は最小サイズにて右上に設置。

6. 動画の作成

1) プレゼンテーションの開始をすると全画面表示になる

①画面上の緑のバーのあたりにカーソルを合わせると、上から操作パネルが降りてくる。

②パネル一番右にある詳細にカーソルを合わせ、「レコーディング」をクリックする動画録画がスタートする。

③スライドはマウスのクリックもしくは矢印で操作する。

①

②

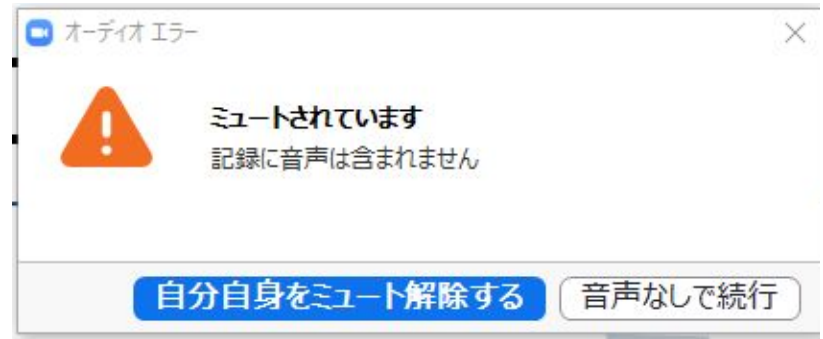
③

TSH

先輩社員紹介

6. 動画の作成

補足)オーディオなどがミュートになっていると
ポップアップで知らせてくれる。



録音中は赤の点滅をしている。



6. 動画の作成

2) タイトルのスライドが終わったら、操作パネルからビデオの停止を押す。

その後、最後のスライドまでプレゼンを行う。

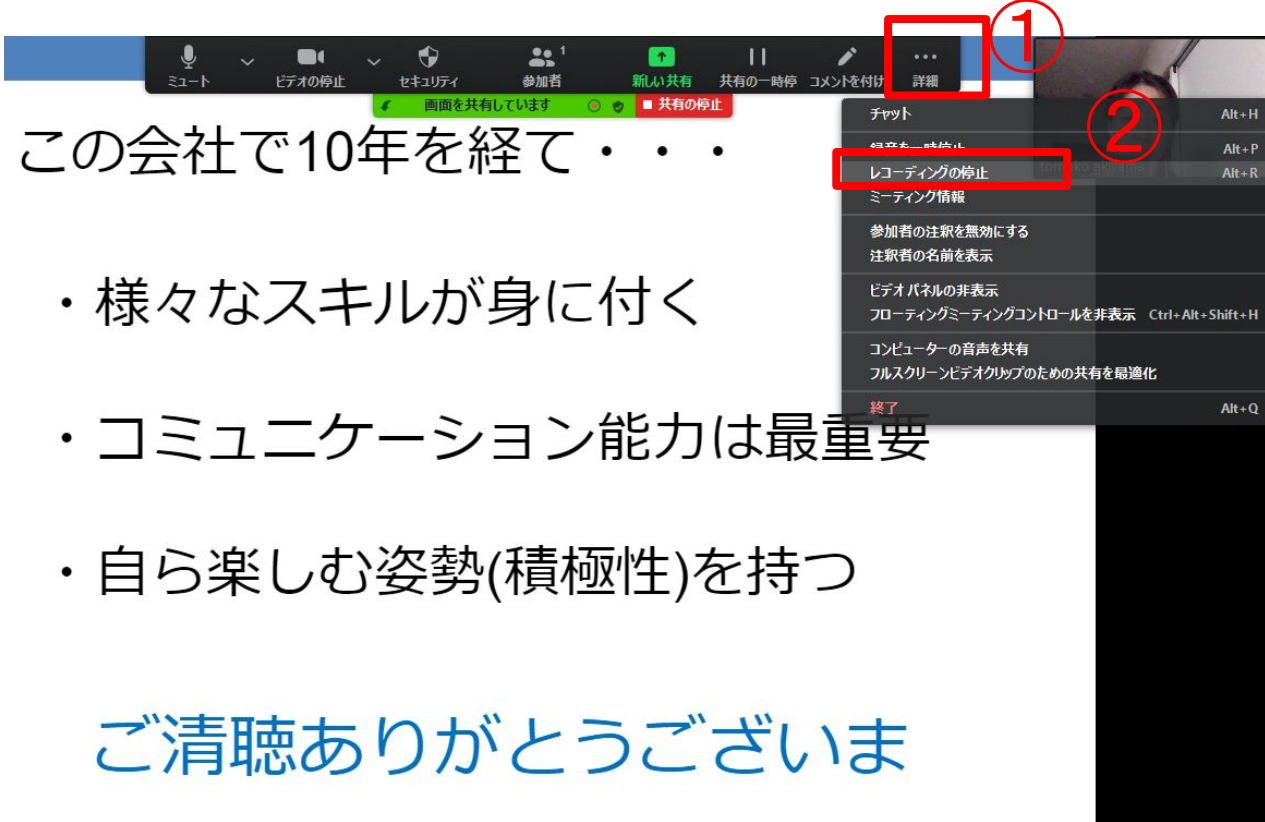


※注意事項

発表者ツールを利用中にレーザーポインターを出すと、録画した際にポインターが2個出てきてしまうので使用しないこと。

6. 動画の作成

- 3) 録画が終了したら、緑帯にカーソルを合わせ、「詳細」→「レコーディングを停止」する。
※この時点ではまだ動画が作成されていない。



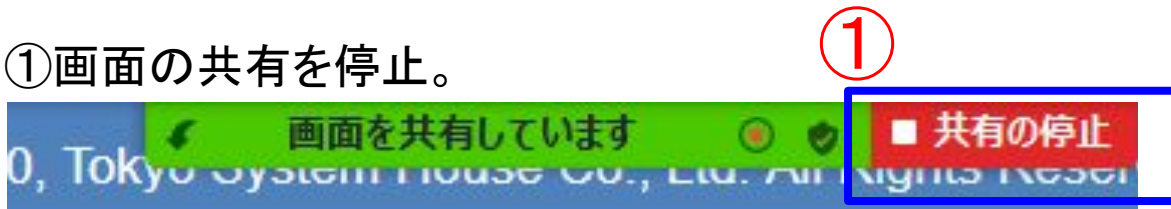
この会社で10年を経て・・・

- 様々なスキルが身に付く
- コミュニケーション能力は最重要
- 自ら楽しむ姿勢(積極性)を持つ

ご清聴ありがとうございました

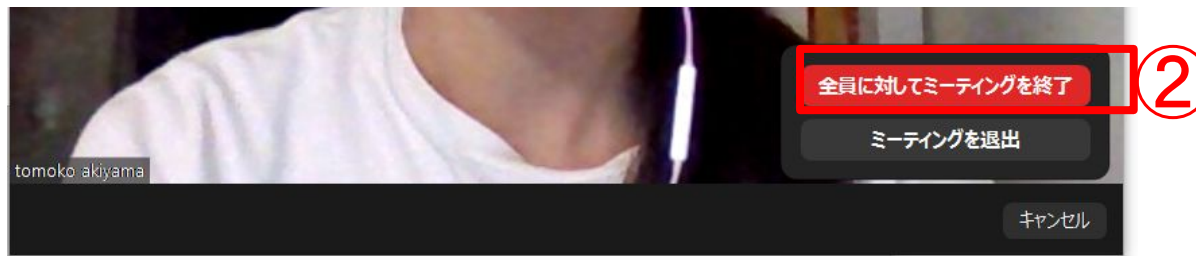
6. 動画の作成

4) ①画面の共有を停止。

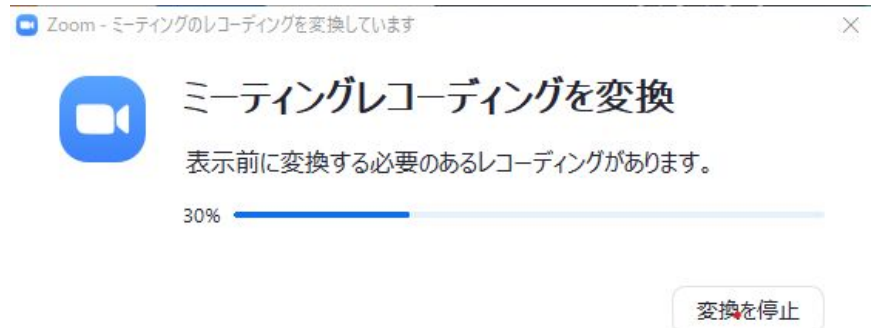


②ZOOMのミーティングを終了する。

右下の「終了」→「全員に対してミーティングを終了」をクリック。



③終了すると自動的にミーティングレコーディングが変換される。
変換完了するとポップは消える。



7. 作成された動画の確認

- 1) 作成された動画は、ZOOMにサインインしたあとの画面より、以下の通り「ミーティング」をクリック
→左画面の「録音済み」をクリック



7. 作成された動画の確認

2) 以下のフォルダが開かれる。

3つのファイルのうち
「zoom_0」が動画と音声。

※ファイルにカーソルを合わせて
「MP4ファイル」となるものが
対象。

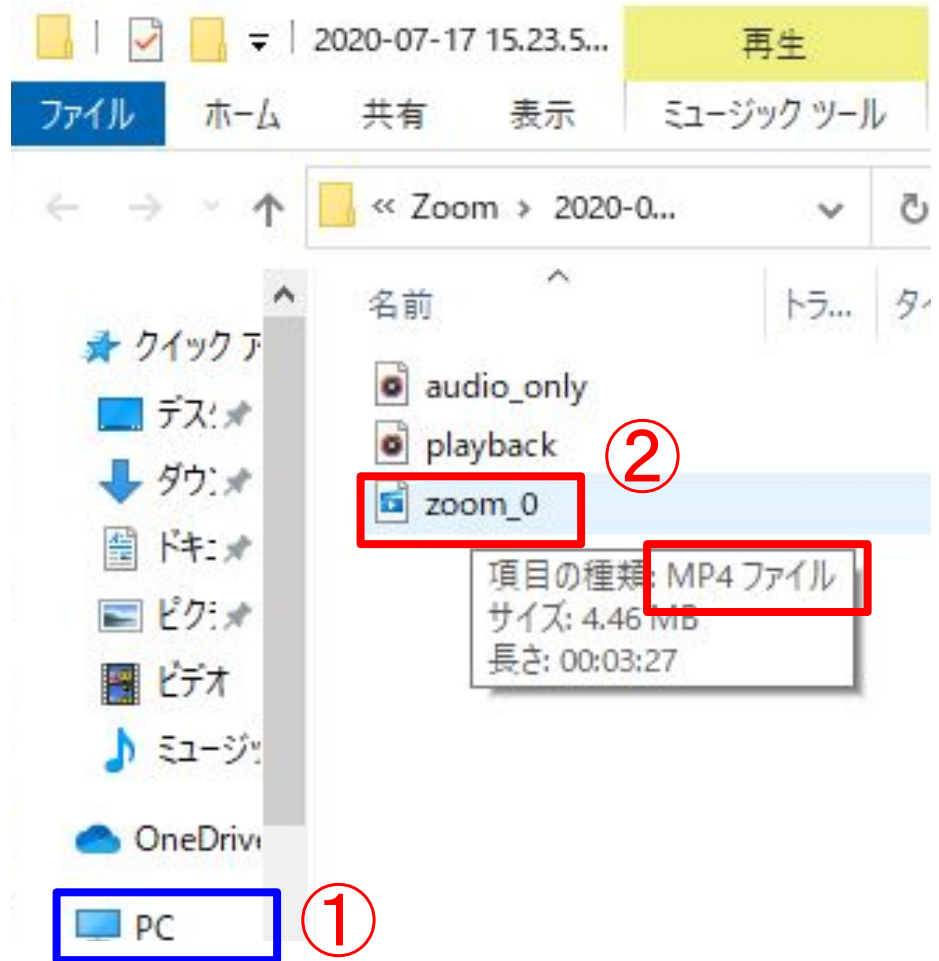
再生をすると録画した内容が
確認可能。

※録画動画の保存場所

「使用したPC」

→「ドキュメント」

→「Zoom」フォルダに自動保存



8. 動画をギガファイル便へ

1) ギガファイル便を開く。

<https://gigafile.nu/>

2) ファイルのアップロード方法①
「ドラッグ & ドロップでアップロード」

3) ファイルのアップロード方法②
「ファイル選択」からアップロード

4) アップロード情報の送り方

【ギガファイル便の特徴】

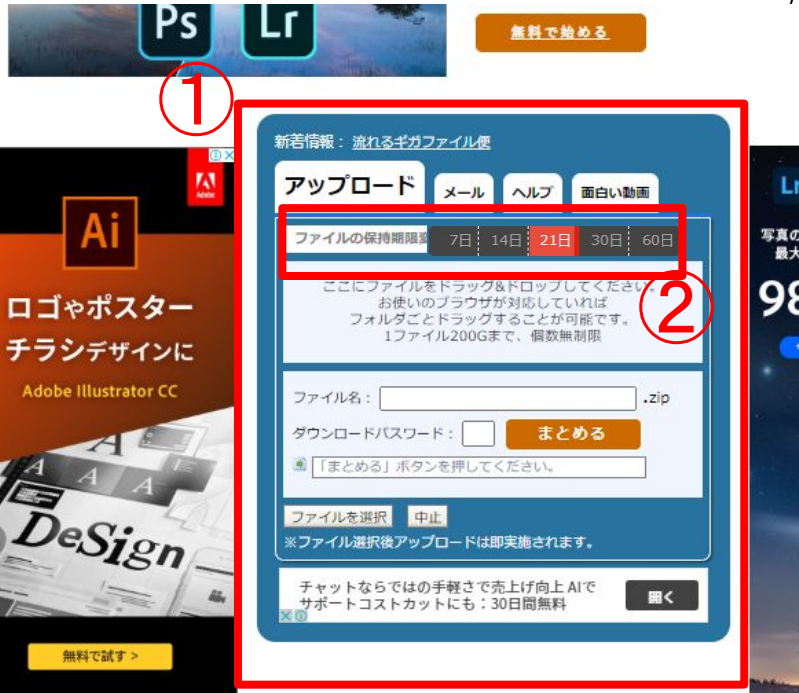
- ・200GB/ファイルまで転送可
- ・利用料無料
- ・登録不要
- ・スマホからもOK
- ・ファイルの保存期間最大 60日



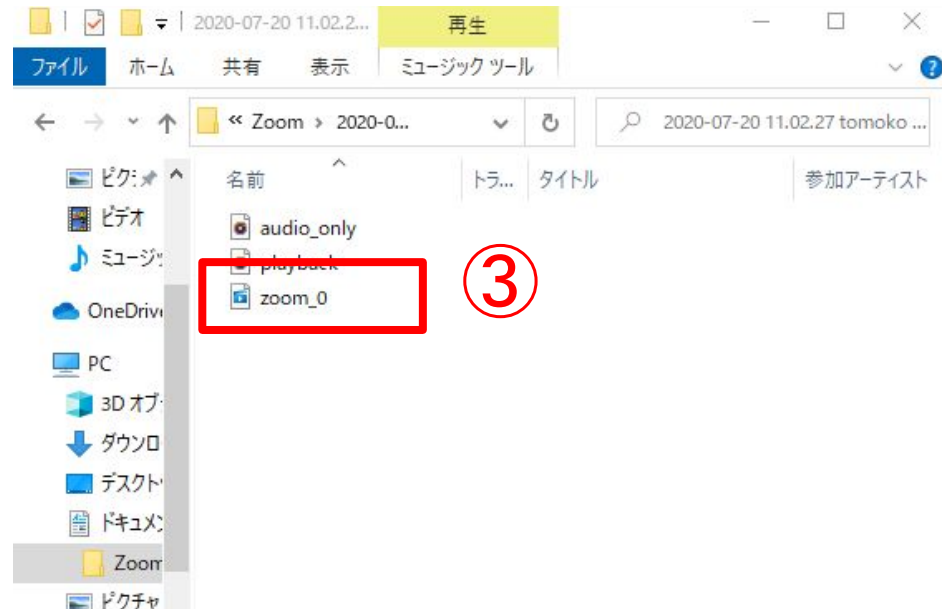
8. 動画をギガファイル便へ

2)ドラッグ&ドロップでアップロード

- ①ギガファイル便を表示。広告があるので、以下の表示までカーソルで移動。
- ②ファイルの保存期間は21日を選択

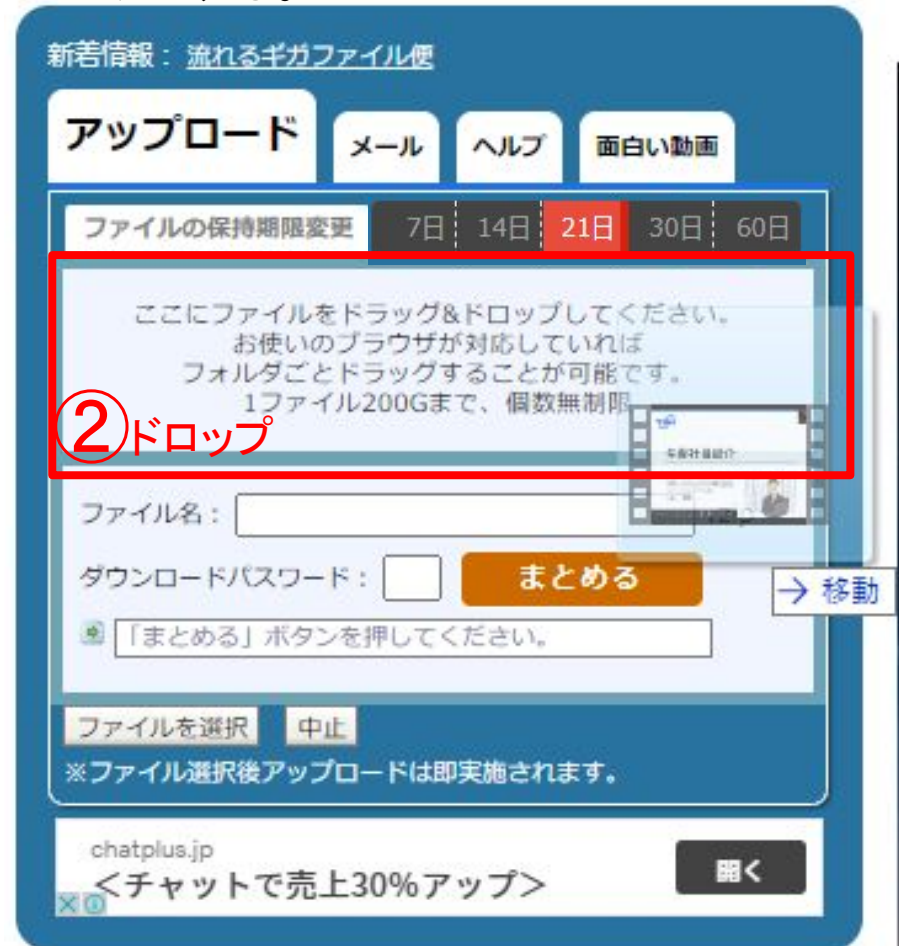
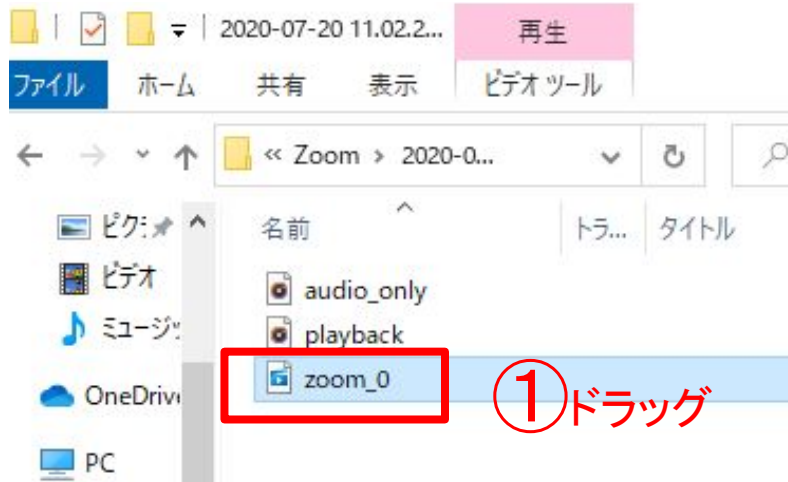


- ③アップロードしたいファイルが入った表示しておく。



8. 動画をギガファイル便へ

2)③アップロードしたいファイルをドラッグしながら
ギガファイル便のアップロードの画面上でドロップする。



8. 動画をギガファイル便へ

2) ④対象ファイルをドラッグ & ドロップ
すると右の画面になる。

すでにアップロードは完了している。

【確認をすること】

★ダウンロードパスワード:jozo

※パスワード入れたら右横「設定」クリック

★ファイルの保存期間 :21日

The screenshot shows the GigaFile upload interface. At the top, there's a navigation bar with 'アップロード' (Upload), 'メール' (Email), 'ヘルプ' (Help), and '面白い動画' (Interesting Videos). Below this is a 'ファイルの保持期限変更' (Change file retention period) section with buttons for 7日, 14日, 21日 (selected), 30日, and 60日. The main area contains instructions: 'ここにファイルをドラッグ&ドロップしてください。お使いのブラウザが対応していればフォルダごとドラッグすることが可能です。1ファイル200Gまで、個数無制限' (Please drag & drop files here. If your browser supports it, you can drag folders. Up to 200GB per file, unlimited number of files). Below the instructions, the file 'zoom_0.mp4' is shown with a progress bar at 100% and the text '完了!' (Completed!). A URL 'https://38.gigafile.nu/0918-c5aae47c' and a delete key '497' are visible. A red box highlights the 'ダウンロードパスワード: jozo' field and a '設定' (Settings) button next to it. Below the password field, it says 'ダウンロード期限: 2020年9月18日(金)' (Download deadline: 2020 Sep 18 (Fri)). There are links for 'ファイル名でキャッチー短縮URL作成!' (Create catchy short URL by filename!) and 'URXで通常の短縮URLを作成したい方はこちら' (If you want to create a normal short URL with URX, click here). At the bottom, there are input fields for 'ファイル名:' (Filename) and 'ダウンロードパスワード:' (Download password), a 'まとめる' (Combine) button, and a text box with the instruction '「まとめる」ボタンを押してください。' (Please click the 'Combine' button.). At the very bottom, there are buttons for 'ファイルを選択' (Select file) and 'アップロード中止' (Stop upload), and a note: '※ファイル選択後アップロードは即実施されます。' (After selecting a file, upload is implemented immediately.).

8. 動画をギガファイル便へ

3) ファイルを選択してからアップロードする方法

① ファイルの保管期間を21日に変更

② 「ファイルを選択」をクリックし、アップロードしたファイルを選択。

選択をするとアップロードが自動で開始される。

③ パスワードの設定: 「jozo」で設定。

新着情報: 流れるギガファイル便

アップロード

① 7日 14日 **21日** 30日 60日

ここにファイルをドラッグ&ドロップしてください。
お使いのブラウザが対応していれば
フォルダごとドラッグすることが可能です。
1ファイル200Gまで、個数無制限

ファイル名: .zip

ダウンロードパスワード:

「まとめる」ボタンを押してください。

※ファイル選択後アップロードは即実施されます。

コンピュータで再生できる動画なら何でも録画してファイルに保存。

完了!

削除キー:

ダウンロードパスワード:

ダウンロード期限: 2020年4月27日(月)

[ファイル名でキャッチー短縮URL作成!](#)

[URXで通常の短縮URLを作成したい方はこちら](#)

8. 動画をギガファイル便へ

4) アップロード情報の送り方

新着情報: [流れるギガファイル便](#)

アップロード **メール** ヘルプ 面白い動画

メモ(メールに転記されます)

アップロード情報をメールで送信する
(ファイル名, URL, 削除KEY, メモ)

受け取り確認(ダウンロード通知)を行う

ファイルをアップロードする際、通知用メールアドレスを設定しておくことで、お客様のファイルのダウンロードが完了したタイミングで、指定のメールアドレスに通知いたします。
※メールの通知タイミングは、あくまでダウンロードが完了した時となっております。ダウンロードURLにアクセスしたタイミングではありませんのでお気をつけください。

データ 復旧率 **95.2%** HDD・RAIDデータ復旧 いかに早く復旧したい 24時間電話対応中

①ファイルアップロードが完了したら、「メール」タブをクリック

②アップロード情報をメールで送信する以下のアドレスを入れる。
「t-kobayashi@nrib.go.jp」

③右側の「送信」をクリック