

## 障がい者スポーツ教室 オンラインダンスレッスン参加の手引き

オンラインダンスレッスンへの参加にあたって、気を付けていただきたいことをまとめましたので、レッスンが始まるまでにご覧ください。

### 1 オンラインダンスレッスンについて

#### ○レッスンの日程

レッスンは、次の日程で行います。

リズム① (ヒップホップなど)	16:30～ (30分程度)	9月7日・14日・28日 10月5日・19日 (全5回)
リズム2 (スローダンス)	17:30～ (30分程度)	

申し込みしていない教室に参加いただいても構いません。

#### ○レッスンする先生

レッスンしていただく先生は、ピッカの二人の先生です。

- ・ キハラリュウ 先生
- ・ ナオト 先生

### 2 あらかじめ準備するもの

オンラインダンスレッスンでは、オンライン会議システムの「Zoom」を利用しますので、スマートフォン・タブレットコンピュータ・パソコンのうちいずれかを準備して、「Zoom」アプリをインストールしてください。

#### ○スマートフォン・タブレットコンピュータをご利用の方

##### ・ iPhone の場合

App Store から「Zoom Cloud Meetings」を検索するか

「<https://apps.apple.com/jp/app/zoom-cloud-meetings/id546505307>」

をクリックして、アプリをインストールしてください。

##### ・ Android の場合

Google Play ストアから「Zoom Cloud Meetings」を検索するか

「<https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=ja&gl=US>」

をクリックして、アプリをインストールしてください。

#### ○パソコン (Windows・Mac) をご利用の方

- ・パソコンにインカメラが内蔵されているか確認してください。内蔵されていない場合、USB・Webカメラを準備してください。

- ・ zoom.us の [Download Center](#) からミーティング用 Zoom クライアントをインストールしてください。

### 3 当日準備すること

#### ○オンラインダンスレッスンを受ける場所

- ・ 全身が動けるスペースを確保し、動いたときにぶつからないように動く範囲に物を置かないようにしてください。
- ・ LTE や Wi-Fi 等ネットワークにつながる環境を用意してください。
- ・ 準備できる方は、全身が映る鏡を用意してください。

#### ○オンラインダンスレッスンを受ける服装

動きやすければどのような服装でも構いません。靴は履かなくても大丈夫です。

#### ○機材の設置

##### ・スマートフォン・タブレットコンピュータをご利用の方

カメラから自分までの距離が 1~1.5 メートルくらいで、カメラが自分のおへそくらいの高さにくるようにスマホホルダーや三脚を使って設置してください。

##### ・パソコンをご利用の方

カメラから自分までの距離が 1~1.5 メートルくらいの場所にパソコンを設置してください。全身が映るようインカメラの角度を調整してください。

### 4 レッスン前に準備すること

#### ○アプリの起動

- ・ レッスンが始まる時間までに、アプリを起動してください。
- ・ 参加アイコンをクリックし、神奈川県障がい者スポーツ協会から送られてきたミーティング ID・パスコードを入力してください。
- ・ 名前は、レッスンを受ける方の名前をひらがなで入力してください。

#### ○ビデオ・マイクのオン・オフ

- ・ みなさんのダンスを見られるようビデオをオンにしておいてください。
- ・ マイクはオン・オフどちらでも構いません。

### 5 レッスン中の操作

#### ○質問があるとき

質問があるときは、マイクはオンにして、先生に話しかけてください。先生が気付かないときは、手を挙げるなどジェスチャーで教えてください。

**○見たい画面に切り替えるとき**

先生の画面など見たい画面があるときは、スマホ・タブレットコンピュータの場合は見たい画面をタップしてください。パソコンの場合は、見たい画面をダブルクリックしてください。

**○みんなの姿を一斉に見たいとき**

スマホの場合、画面を左へスワイプしてください。パソコンの場合は、ギャラリービューをクリックしてください。