動画撮影に関する一般的な注意点

第17回日本クリティカルケア看護学会学術集会事務局

◆ 撮影に適した部屋

- 広さ：静かであまり狭すぎない部屋が理想です。狭い部屋だと音声が反響して音質が低下することが懸念されます。
- 壁紙：白、淡い色で、無地の壁が見栄えが良くなります。
- 明るさ：ご自分の顔に光が当たるようにPC、証明を配置すると見栄えが良くなります。

◆ 服装

- チェック、縦縞、横縞は画面に波紋が出やすいので避けてください。

◆ 準備するもの

- 発表用のデータ
- パソコン
- マイクあるいは

マイク付きイヤホン（できれば有線）

→ Bluetoothの場合、無線環境によっては
音声が途切れることが懸念されます

Bluetoothでも構いませんが、マイク付きイヤホンを使うことで音質が格段に上がります。生活音や自動車の走行音などの背景雑音を抑制することができますので必ずご準備ください

例：マイク付きイヤホン

zoom

動画作成手順

◆ 通信速度が遅いときの対応

- 他の人がネットを使わない場所や、時間帯を選ぶことを推奨します。
- 無線の場合、ルーターにできるだけ近い場所や壁、厚いドアの近くを避けることを推奨します。

◆ PCの動作が遅いときの対応

- 下記の方法が有用です。

✓ デスクトップにファイルを置かない

✓ 不要なファイルを削除する

✓ 他のアプリ（メールなど）を終了する

✓ ブラウザのキャッシュと履歴を削除する

✓ 録画直前に再起動する

《 Win PCで利用可能な対応》

ディスクデフラグ（整理）

https://www.pc-master.jp/mainte/defrag.html

ディスククリーンアップ（データの処分）

https://www.dospara.co.jp/5info/cts_str_pc_disk-cleanup

◆　通信速度を確認する方法

【通信速度測定サイト】

下記URLをクリックして通信速度測定サイトを開きます

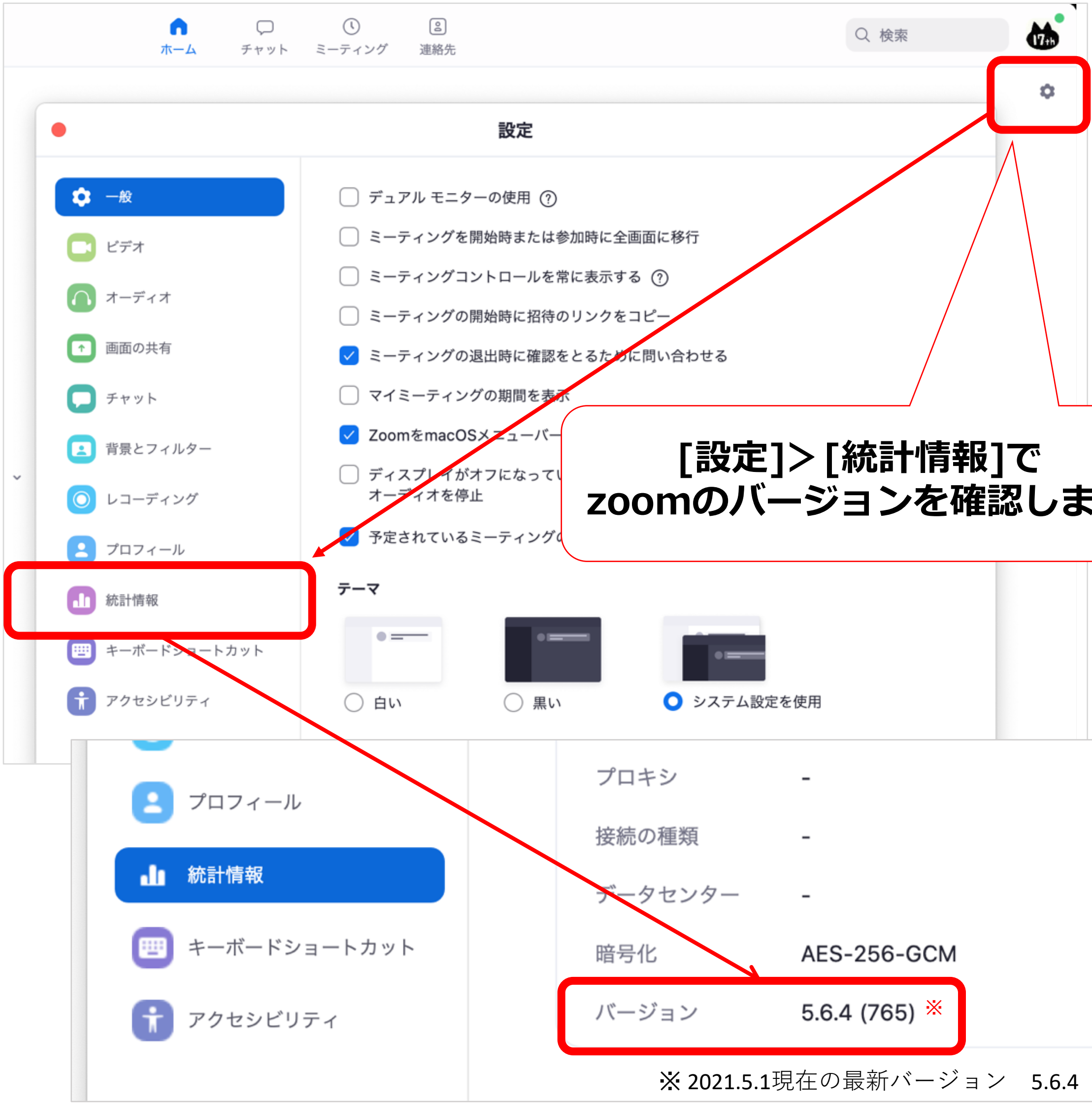
https://speedtest.gate02.ne.jp/

[測定開始]を押してください

推奨速度：
DOWNLOAD・UOLOAD
共に3Mbps以上

3Mbps未満の場合
資料5ページ参照

◆　zoom を最新バージョンにする方法



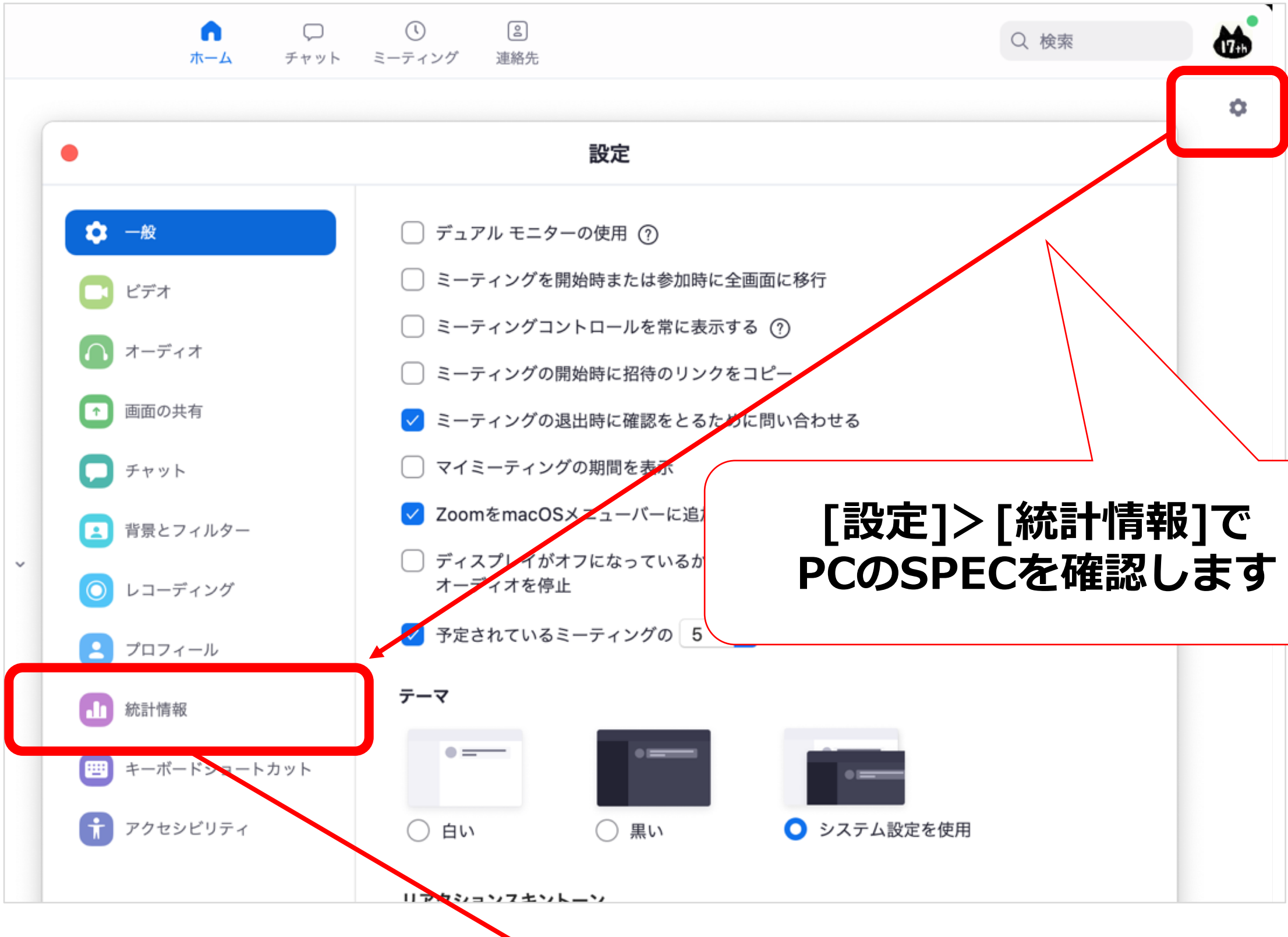
【zoomを最新バージョンにする方法】

① 下記URLをクリックして最新バージョンのドライブをDLします

https://zoom.us/support/download

② DLしたファイルをクリックしてPCにインストールします

◆　PCのSPEC（能力）を確認する方法



SPECが低い場合資料5ページ参照

◆ zoomの詳細設定：オーディオ

◆ zoomの詳細設定：ビデオ

パソコンの性能(スペック)によって効果が異なりますが、基本的にはオンを推奨します

◆ zoomで録画する方法

①[画面の共有]で資料を画面に映します

②[レコーディング]で録画を開始します

録画された動画には表示されません

資料の文字を
隠さない場所に
演者のビデオ枠
を配置します

講演終了後
ミーティングか
ら退出すると
mp4形式で保存
されます

◆ 表示名を変更する方法

① [参加者]をクリックするリックします

② [詳細]をクリックします

③ [名前の変更]をクリックします

④ [新しい名前をここに入力]の枠に
お名前を入力してください
- 施設名は不要です
- 苗字と名前の間のスペースは不要です

◆ 詳細設定しても音質が悪い時の対応

① 一度退室してください

② zoomアプリを終了してください

③ 再度、zoom MTGに入り直してください

（これでもダメなら）

④ 再度、zoom MTGを退室してください

⑤ PCを再起動してください

⑥ Zoom MTGに再入室してください