

「産後プログラムにおけるオンラインレッスンの指針」

1. 参加人数：1レッスン定員10人位まで

(ア)一人一人に目が行き届きやすい。

(イ)参加者同士のコミュニケーションの場を作りやすい。

※ ホストとして慣れるまでは、ネット環境のトラブル等が起きる前提で2-3人の少人数から始めることを推奨します。

2. レッスン時間：1レッスン30分以内

(ア)特にスマホでの参加者は画面が小さく、長時間のレッスンは疲労感が残る。

(イ)Zoomの無料アカウントは、3人以上は40分で自動的に終了します。ラインに時間制限はありません。

(2021年2月現在)

3. レッスン構成

(ア)時間に余裕をもった構成にする。

※ テーマに優先順位をつけ、テーマを一つできれば成功、といった感じでゆったりと構成を考えましょう。

※ 継続していただくことを前提に「楽しかった。また次も参加しよう」と思っていただけのような心掛けましょう。

(イ)シンプルなプログラムで構成する。

※ オンラインでは全体を見て指導できないので、複雑なレッスンは危険を伴います。

※ 特に、ベビーと一緒にレッスンは安全に注意が必要です。どの発達段階でもできるものを選びましょう。

(ウ)コミュニケーションの時間を作る

※ 最初と最後は全員ミュートを外すなど、わいわいと和む時間も大切です。他のお母さんたちの声が聞こえる環境で「つながっている」という安心感を育んでください。ただ、突然中断されてしまわないよう、Zoomの時間制限などにご注意ください。

「アドバイス」

「ママフィット with ベビー」「ママヨガ with ベビー」共通

1. 進め方

- (ア) 一方通行と相互コミュニケーションの時間を作りメリハリをつけましょう。
- (イ) 「これからやる動作の説明をします。見ていてください」「こういうところに気を付けてください」「やってみてください」「ミュートを外してください。皆さんいかがですか？」など指示を明確に伝えましょう。
- (ウ) 様子を見ながら、区切って進めましょう。
- (エ) ブルーライト対策のため、画面から目を離す時間を意識して作りましょう。

2. カメラワーク

- (ア) カメラは固定し、必要に応じて自分がカメラに近づくなどして説明すると良いでしょう。
- (イ) 事前のカメラチェックで全身が映らないなど問題点を確認し、それに応じてどう見せるかを決めておく良いでしょう。

「ベビービクス&ベビーヨガ」

1. 進め方

- (ア) 常に相互コミュニケーションを取りながら行いましょう。
- (イ) 「赤ちゃんの目を見つめながら」など、なるべく参加者が画面から目を離してできるように進めると良いでしょう。
- (ウ) ブルーライト対策のため、画面から目を離す時間を意識して作りましょう。

2. カメラワーク

- (ア) ベビービクスは手技を見せるために手元をズームアップし、ベビーヨガはズームアウトして全体を見せると良いでしょう。
- (イ) カメラワークのための時間を作ると良いでしょう。
- (ウ) カメラを赤ちゃんにぶつけないように注意してください。
- (エ) カメラワークは慣れるのに少し練習が必要かもしれません。

「ママフィット with ベビー」「ママヨガ with ベビー」「ベビービクス&ベビーヨガ」共通

1. 開始前

- (ア) 開催前に「参加必要条件と利用規約」などを必ず確認していただきましょう。
 - ※ JMFA ホームページの「オンラインレッスン参加必要条件と利用規約」参照
 - ※ パワーポイントなどで資料を用意して、待機時間に共有画面で読んでいただく方法もあります。

(イ)特に注意すべき点①

- ① オンライン受講中にご自身および赤ちゃんの負傷、病気の悪化、周辺器物の破損に関して、一切の責任を負わないことを確認する。
- ② 必ずご自身で体調管理、安全面を十分考慮して受講していただく。
- ③ 確認事項例
 - ※ ご自身と赤ちゃんにとって安全な環境か（十分なスペースがあるか、物が落ちていないか、ぶつかるものはないか、赤ちゃんにカメラが落ちる心配はないか）。
 - ※ 階下への騒音の問題はないか。
 - ※ オンライン受講前、受講中に体調の優れない方、怪我をされている方は、無理をせず受講はお控えいただきますよう。

(ウ)特に注意すべき点②

- ① オンラインの接続が途切れた場合にどうするか決めておく。
<例>
 - ※ 一人だけ接続が途切れてもレッスンは中断せずに進めます。慌てず少し時間を置いてから再度入り直してみてください。
- ② ご受講できなかった方への対応方法を決めておく。
<例>
 - ※ 未受講部分の動画を後日配信します。
 - ※ 別の機会を設けます。
 - ※ 受講できなかった時間に応じて返金します。

2. レッスンフィー

(ア)あまり高いと参加しにくくなります。地域的な費用感などを考慮して決定すると良いでしょう。

(イ)自信がない方は、「最初はお試し」として無料～格安で始めるのもお薦めです

<例>

- ① 初回限定 300 円
- ② 月曜～金曜毎日 10 時に開催、全 5 回参加放題で 1,000 円
- ③ 講師がフリーズしたため無料となった

3. 環境【インストラクター側】

(ア)パソコンとインターネット環境があれば始められます。

(イ)ホストはパソコンを使用しましょう。

(ウ)iPad やスマホで配信する場合、画面に映る人数が限られている、本体が熱くなり不安定になりやすい、などあまり推奨できない。

(エ)iPad やスマホは補助的に 2 台目としての使用は推奨。

(オ)iPad やスマホはしっかり固定する。

(カ)インターネットは有線を推奨しますが、Wi-Fi（無線）でも問題がない場所もあります。Wi-Fi を使用する場合、不安定にならないか事前テストを多めに行いましょう。

(キ)Wi-Fi はルーターから離れるとつながりにくくなります。ルーターに近くても、他の機器の電波干渉などが起きる場合がありますので、ご自身の環境を確認することが大切です。

(ク)最初からお金をかけずに、やりながら環境設定を自分に合わせて変えることをお勧めします。

(ケ)「レッスンを受けたい」という手応えを感じられたら環境を整えると良いでしょう。

4. 環境【参加者側】

(ア)インストラクターと同様、パソコン&有線を推奨しますが、パソコン、iPad、スマホなどのデバイスおよびインターネット環境があれば参加可能です。

(イ)iPad やスマホの場合、テレビにつないで大画面で参加していただくと尚見やすいでしょう。

(ウ)機器が赤ちゃんの上に落ちないように特に注意を促してください。

(エ)デバイス、場所、周りの環境などそれぞれ違います。最初に皆さまへ確認すると環境に合ったアドバイスができるようになると思います。

5. 支払い方法例

(ア)事前振り込み

(イ)オンライン決済（画面上でQRコードをかざしスキャンしていただく） 等

6. 便利グッズ

(ア)椅子など、どの家にもありそうな物を利用しましょう。

(イ)魚眼レンズは100均で購入できます。パソコンのカメラを覆うと全体を見せることができます。

(ウ)外付けカメラ&マイク。PCに取り付け、切り替えることで手元のズームアップも簡単に行えます。

7. トラブル事例

(ア)Zoom がつながらない

① 基本は再起動（Zoom の再起動、パソコンなど機器の再起動）です。

② 何度か試してもつながらなかったため、一度アンインストールしていただいたところ、その過程で Zoom に似た別のアプリだったことが判明したことがありました。

(イ)途中で切断

① 少し間を置いてから再接続していただく。

② iPad やスマホなどは本体が熱くなると自動でシャットダウンします。事前に、そういうことがあると説明しておくとう安心していただけます。慌てずに少し間を置いてから再接続してください、とお伝えしましょう。

(ウ)通常行っていた操作ができない

① Zoom は頻繁に更新されます。毎回、事前に更新を確認しましょう。

(エ)参加者の操作ミスで突然共有画面が始まった

① デフォルトでは参加者は共有画面を開始できない設定になっています。

② 「セキュリティ→参加者に次を許可→画面の共有」にチェックが入っていない。

③ 共同ホスト側から共有画面を流した時に、参加者も共有画面を開始できる設定に変わったようです。何度か試したところ、必ず設定が変わる訳ではないようです。Zoom のバージョンアップによっても変わると考えられます。

(オ)「コンピューターでオーディオに参加」「ビデオの開始」ができない

① マイクやカメラがついていないパソコンを使用している可能性があります。その場合、クリックするとエラーメッセージが出ますので、落ち着いて状況を確認して別の機器へ変更していただきますよう。