



日本プライマリ・ケア連合学会  
第35回近畿地方会

**新**時代へのパラダイムシフト  
～わくわくする地域へ～

**PowerPoint発表動画  
作成マニュアル**

# 目次

---

基本事項 .....	2
機器の準備.....	3
作成時の注意事項.....	5
録音のポイント .....	6
PowerPoint のバージョンを確認する方法 (Windows) .....	7
PowerPoint 2010 / 2013 / 2016 で録音する方法 .....	8
PowerPoint 2019、Office 365 で録音する方法 .....	10
PowerPoint for Mac で録音する方法 .....	12
動画への書き出し方法 (Windows) .....	14
動画への書き出し方法 (Mac) .....	15
発表データの提出先 .....	16
お問い合わせ .....	17

# 基本事項

ハイブリッド開催に向けて、演者の先生には発表スライドに音声を録音したデータを作成していただきます。PowerPoint に音声を録音し、MP4 形式に変換した動画ファイルの投稿をお願いします。詳細は以下の通りです。




投稿できるファイル形式
MP4 形式
作成サイズ
アップロードするデータはワイド画面（16：9）または標準（4：3）で作成してください。 スライドサイズは Microsoft PowerPoint の「デザイン」ページ内上部の「ユーザー設定」から「スライドサイズ」をご指定ください。
動画・音声
スライド内に動画を埋め込む場合は、MP4 形式で作成してください。 QuickTime 形式、MOV 形式の動画はご利用になれません。
フォント
Microsoft PowerPoint ファイル（.pptx）形式で動画を作成される場合、フォントは下記の OS 標準フォントを推奨します。 【日本語】MS ゴシック、MS P ゴシック、MS 明朝、MS P 明朝、メイリオ、游ゴシック、游明朝 【英語】Times New Roman、Arial、Arial Black、Arial Narrow、Century、Century Gothic、Courier、Courier New、Georgia ※OS 標準フォントのうち、Mac の Osaka フォントについては文字ずれ・文字化けする場合があります。 ※標準フォント以外のフォントをご利用になる場合は、文字ずれ・文字化けにご注意下さい。
ファイルサイズ
最大 2GB までで作成してください。 ※2GB 超えてしまう場合は、巻末のお問い合わせ先から事務局までご相談ください。
ファイル名
演題の採択を通知したメールに記載してあります「演題番号」にして下さい。（例：O1-1.mp4）
ウイルスチェック
アップロード前に必ず行って下さい。
その他
MP4 形式に変換できないバージョンで作成し、投稿が難しい場合は、巻末のお問い合わせ先から事務局までご連絡下さい。

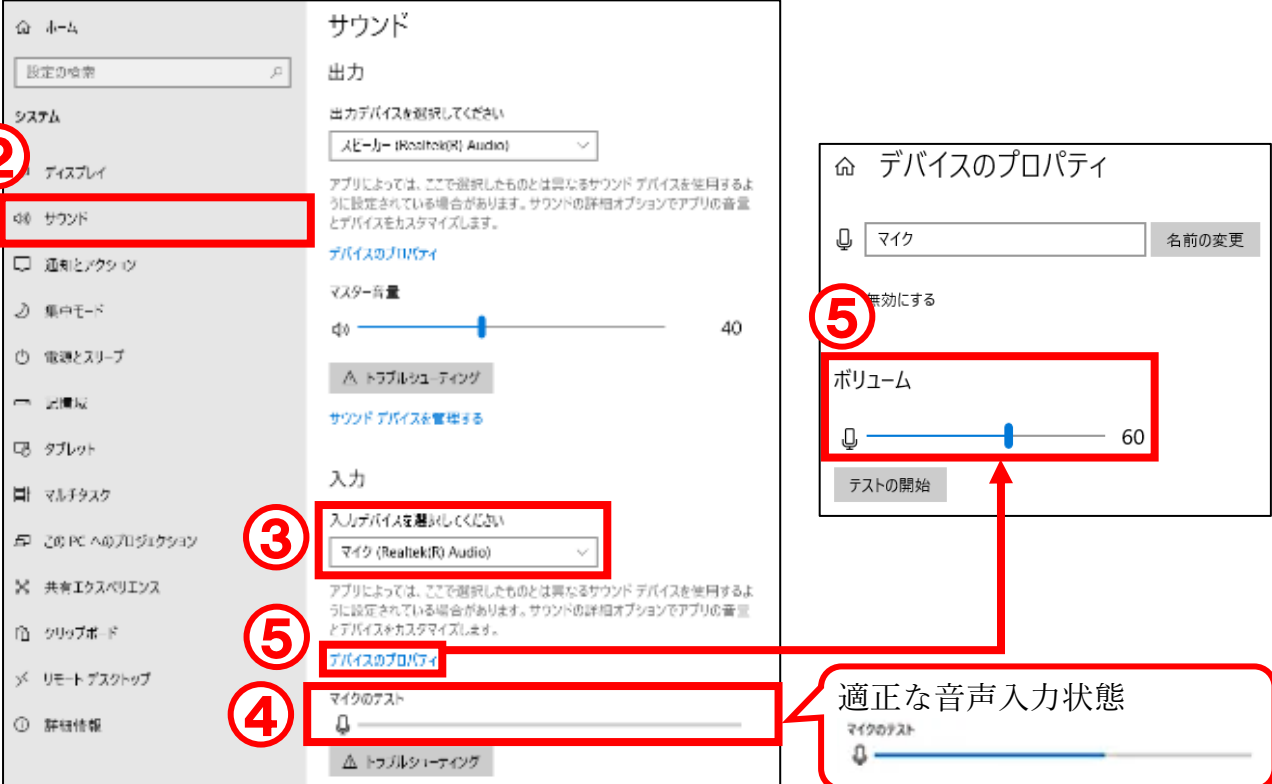
# 機器の準備

- パソコンとマイクのご準備をお願いします。
- パソコンに内蔵されているマイクも使用できますが、ナレーション録音の際には、USB 接続マイクの使用をお勧めします。
- 録音を開始する前に、以下の手順でマイクの性能テストを行ってください。
- 録音の際は、極力静かな場所で雑音が入らないようお願いします。

## マイクの確認方法

### Windows



1.  Windows アイコンをクリックし、スタートメニューから  [設定] を開きます。
2.  システム  
ディスプレイ、サウンド、通知、電源 [システム] をクリックし、一覧から [サウンド] を開きます。

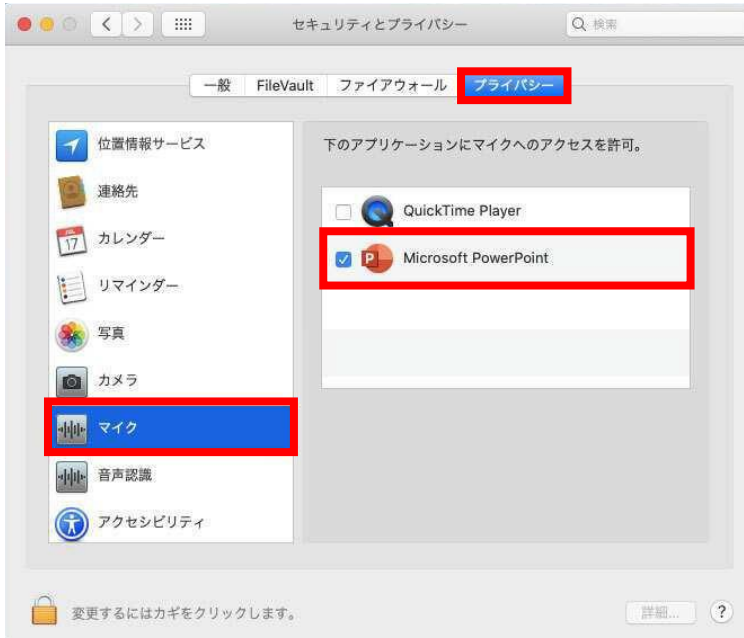



The image shows two screenshots from the Windows Settings application. The left screenshot is the 'Sound' settings page. It has a sidebar on the left with 'サウンド' (Sound) highlighted by a red box and a circled '2'. The main content area has '出力' (Output) and '入力' (Input) sections. In the '入力' section, 'マイク (Realtek(R) Audio)' is selected, highlighted by a red box and a circled '3'. Below it, 'デバイスのプロパティ' (Device Properties) is highlighted by a red box and a circled '4'. The right screenshot is the 'デバイスのプロパティ' (Device Properties) page for the microphone. It shows a volume slider for 'ボリューム' (Volume) set to 60, highlighted by a red box and a circled '5'. A red arrow points from this slider to a 'マイクのテスト' (Test microphone) slider in the bottom screenshot, which is also highlighted by a red box and a circled '4'. A callout box with a red border and a red arrow points to the 'マイクのテスト' slider, containing the text '適正な音声入力状態' (Proper audio input state).

3. PC 内蔵マイクと USB 接続マイクなど複数の入力がある場合には、使用したいマイクを選択してください。
4. マイクが正常に音声を拾えている場合は、「マイクのテスト」の箇所動きがあります。録音時と同じ声量で発してみても、真ん中より少し右まで動くくらいが適正な状態です。（※ここに動きがない場合は、入力デバイスを変更してみてください。）
5. マイク音量が大きすぎる、小さすぎる場合には、「デバイスのプロパティ」を開き、「ボリューム」つまみを動かして、マイク音量を変更してください。

## Mac

1.  アップルメニューから [システム環境設定] を選択します。
2.  [セキュリティとプライバシー] を開きます。
3. [プライバシー] タブをクリックし、左側のリストから [マイク] を選択します。



4. Microsoft PowerPoint の横のチェックボックスを選択すると、マイクへのアクセスが許可されます。こちらにチェックが入ってないと、録音できません。
5. [システム環境設定] に戻り、 [サウンド] をクリックします。
6. [入力] タブを選択します。



7. 音声を発して見て、マイクが正常に音声を拾っている場合は、「入力レベル」の箇所には動きがあります。  
※ここに動きがない場合は、入力する装置を変更してみてください。

# 作成時の注意事項

---

## 録音を開始する前に

PowerPoint Online（ブラウザ上で利用するパワーポイント）では録音することができません。パソコンにインストールして使う、PowerPoint 2019 や Office 365 などをご利用ください。

## 拡張子の確認

PowerPoint ファイルの拡張子が「.pptx」になっていることを確認してください。違った場合は、まず「.pptx」で保存しなおしてから、録音を開始してください。

※誤って「.ppt」など他の拡張子のまま録音してしまうと、保存したタイミングで録音した音声オブジェクトに置き換えられ、再度録音しなければいけなくなります。

## ファイルの拡張子が表示されない場合の確認方法

### Windows 8 / Windows 8.1

- デスクトップでエクスプローラーを開き、「表示」タブ>「ファイル名拡張子」にチェックを付けます。
- Windows8.1 Update の場合は、スタート画面で PC タイルをクリックし、「表示」タブ>「ファイル名拡張子」にチェックを付けます。  
→ファイル名に拡張子が表示されます。

### Windows 10

- デスクトップでエクスプローラーを開き、「表示」タブ>「ファイル名拡張子」にチェックを付けます。  
→ファイル名に拡張子が表示されます。

### Mac

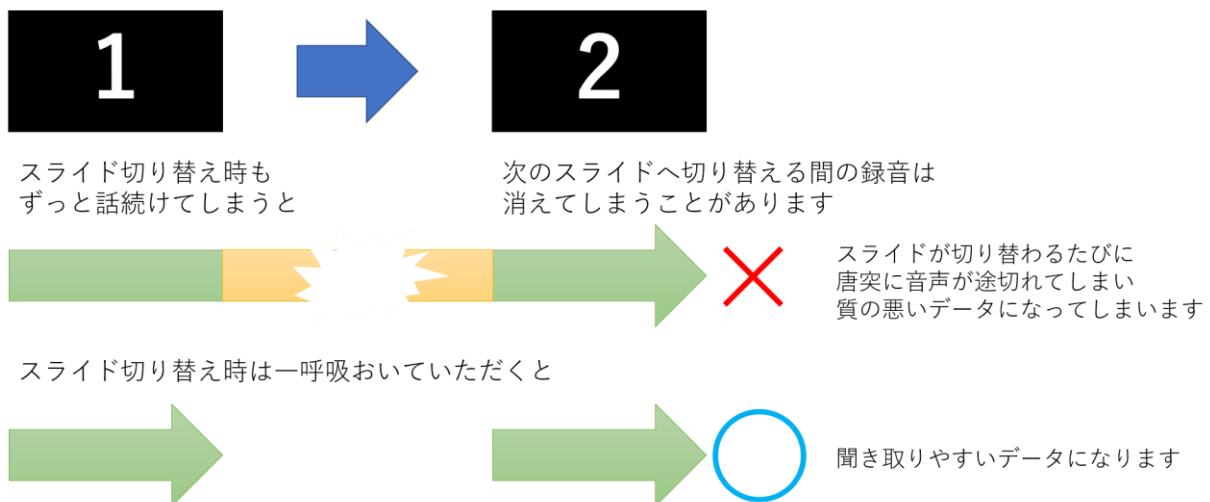
- ① 「Finder」>「環境設定」と選択してから、「詳細」をクリックします。
- ② 「すべてのファイル名拡張子を表示」を選択します。  
→ファイル名に拡張子が表示されます。

※拡張子を非表示にする場合は上記手順のチェックを外してください

# 録音のポイント

- ◆なるべく一度で録音を終了してください。  
(修正すると、タイミングポイントに不具合が起こる場合があります。)
- ◆音声を録音しなおす場合は、スライドショー毎に録音し直す方法をご覧ください。  
(録音をしなおした場合はタイミングポイントにずれが無いかな必ず確認してください。)

- ◆次のスライドに行く前に一呼吸置いて下さい。  
PowerPoint の録音は、スライド 1 ページごとに別の録音データになります。  
そのため、話をしながらスライド切り替えをしてしまうと、その時の音声が途切れてしまうことがあります。  
次のスライドに進む際は、一呼吸おき、一瞬でも構いませんので、何も録音しない余白を作るように意識していただくのがおすすめです。



## 録音した音声がおかしい場合は？

※自動音量調整つきマイクの場合、音声が途切れることがあります。その場合は、自動音量調整の設定をオフにしてください。

※いきなり全部を録音するのではなく、試しに 1 枚目だけの録音をしてから実際にご自身で聞いてみていただき、音量・音質をご確認ください。

※音がゆがむ場合・自動的に音量が変わってしまうことがわかった場合は、マイクのプロパティを確認していただき「ノイズ抑制」「音響エコーキャンセル」「AGC (オートゲインコントロール)」「DC オフセット除去」など、音量などを自動修正する機能のチェックを外してみてください。  
(なお Windows の場合、マイクによってはこれらの項目はありません。)

# PowerPoint のバージョンを確認する方法 (Windows)

Windows でのバージョンの確認方法は、全バージョン共通です。

1. [ファイル] タブをクリックします。



2. 左側のリストから [アカウント] タブをクリックします。
3. 「PowerPoint のバージョン情報」をクリックすると、バージョン情報が記載された画面が表示されます。



A screenshot of the PowerPoint 'Account' settings page. The left sidebar has the 'Account' tab highlighted with a red box and a circled '2'. In the main content area, the 'Product Information' section has a 'PowerPoint のバージョン情報' link highlighted with a red box and a circled '3'. A red arrow points from this link to a separate screenshot of the version information page.

アカウント

ユーザー情報

製品情報

## Office

ライセンス認証された製品  
Microsoft Office Professional 2016

所有者:  
この製品には以下が含まれます。

更新オプション

Office 更新プログラム  
更新プログラムは自動的にダウンロードされインストールされます。

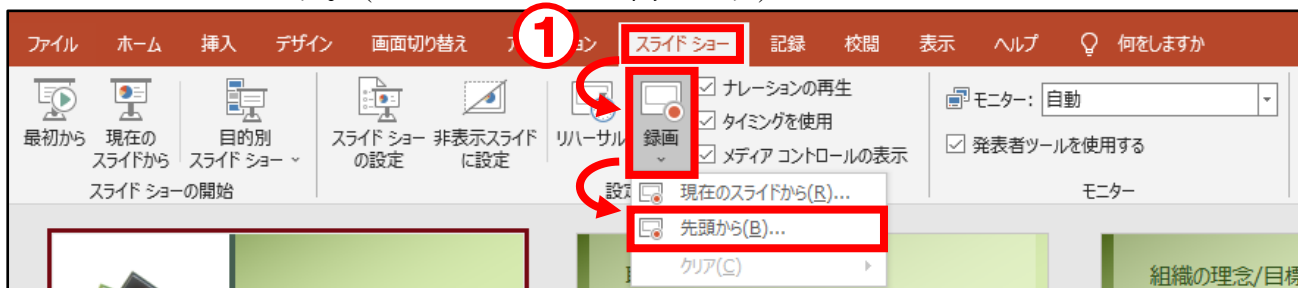
PowerPoint のバージョン情報  
PowerPoint、サポート、プロダクト ID、著作権に関する詳細情報。  
バージョン 2206 (ビルド 15330.20264 クイック実行)

Microsoft® PowerPoint® 2016 MSO (バージョン 2206 ビルド 16.0.15330.20260) 64 ビット  
プロダクト ID:  
セッション ID:

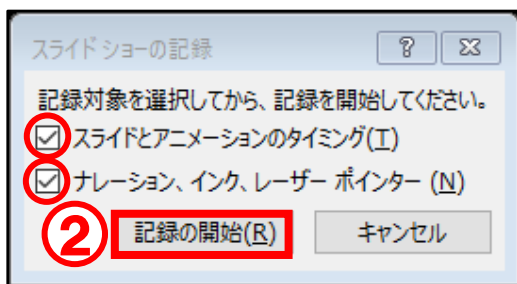


# PowerPoint 2010 / 2013 / 2016 で録音する方法

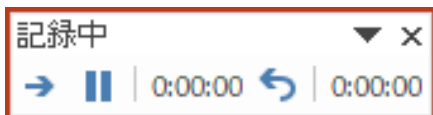
1. [スライドショー] タブをクリックし、[録画] > [先頭から...] をクリックして下さい。  
なおバージョンによっては [スライドショーの記録] > [先頭から録音を開始] と表記されているものもあります。(ボタンのマークは同じです)



2. [スライドショーとアニメーションのタイミング] と [ナレーション、インク、レーザーポインター] のチェックが入っていることを確認して [記録の開始] をクリックして下さい。



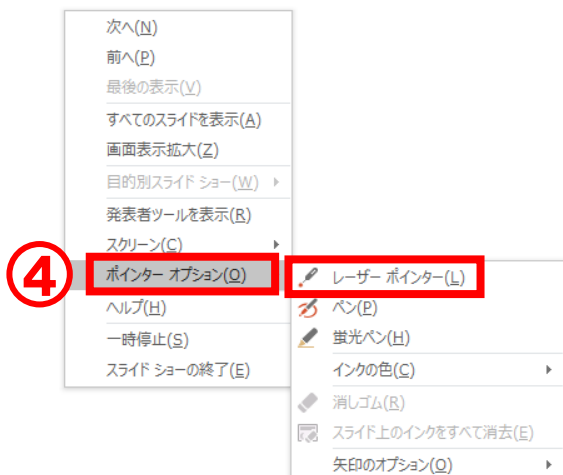
3. 画面左上の「記録中」を確認し、プレゼンテーションを進めます。




※一時停止を押すと、録音が一時的に停止できます。

※再開を押すと、再度録音が始まります。

4. レーザーポインターを使用したい場合は、マウスを右クリックして、一覧から「ポインターオプション」→「レーザーポインター」を選択して下さい。なお、レーザーポインター使用中は、マウスの左クリックでスライドを進める事ができないので、キーボードの Enter キーをクリックして進めてください。

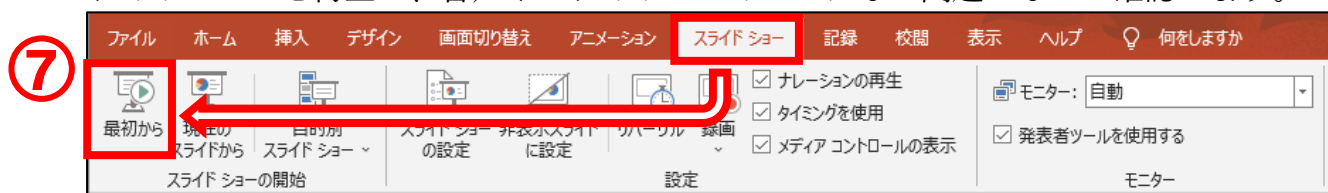


5. スライドショーを最後まで進めて終了し、画面右下の  をクリックして、スライド一覧を表示します。各スライドの右下に時間が表示されていることを確認してください。

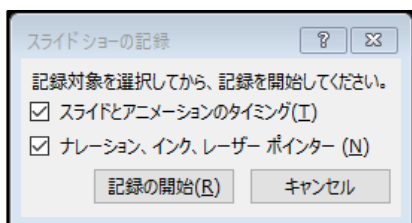


6. PowerPoint を保存 (新しく名前を付けて保存) します。

7. 新しく保存したファイルを開き直して、[スライドショー] → [最初から] をクリックして、スライドショーを再生し、音声やスライドのタイミングなど問題がないか確認します。



8. スライドの録音を部分的に取り直したい場合は、取り直したいスライドを選択した状態で [現在のスライドから録音を開始] を選択します。



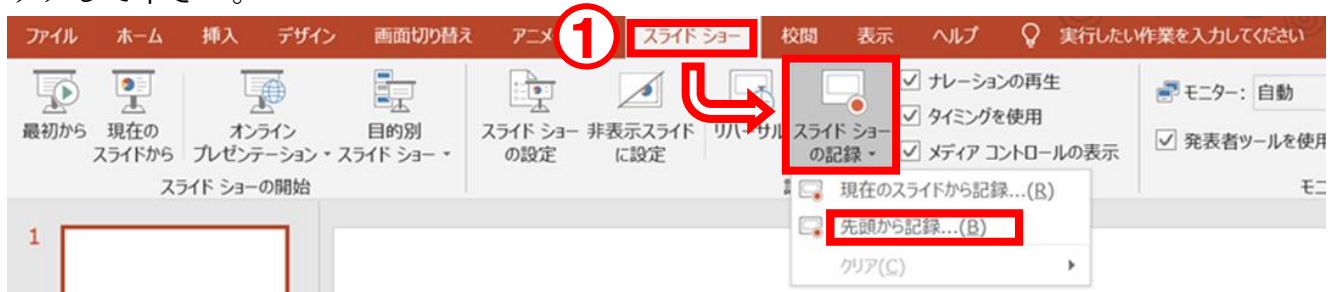
4 と同様の手順で進んでください。



9. やり直したいスライドのナレーション録音ができたら [×] をクリックしてください。録音開始から終了を押された時点までの音声録音されます。

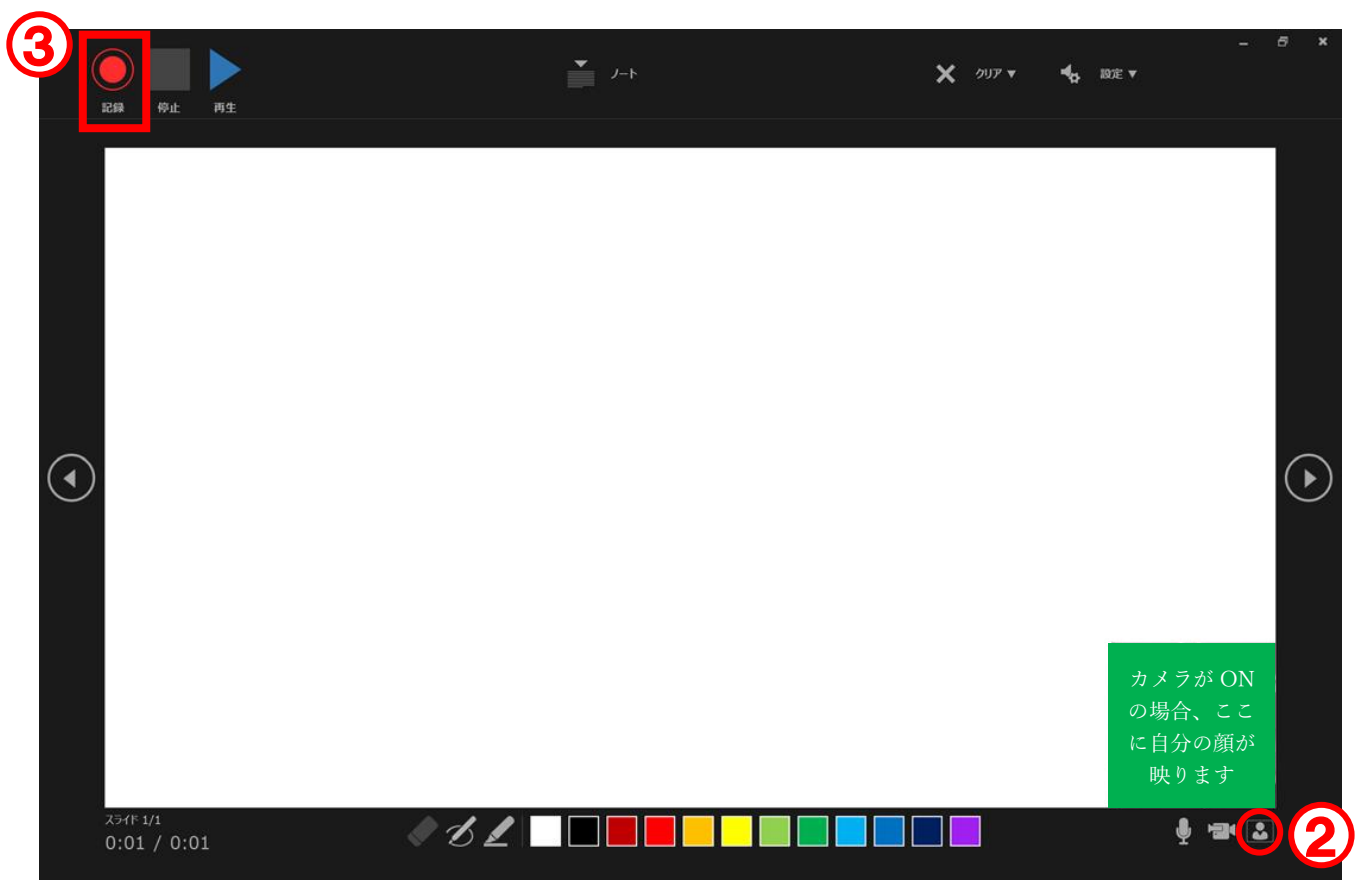


# PowerPoint 2019、Office 365 で録音する方法

1. [スライドショー] タブをクリックし、[スライドショーの記録] > [先頭から記録] をクリックして下さい。

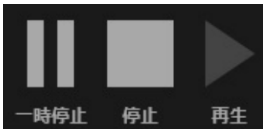


2. 既定ではカメラが ON になります。カメラを OFF するには右下の  をクリックします。
3. 既定ではマウスの動きは記録されません。レーザーポインターを使用する場合は、キーボードの【Ctrl+L】を押して、「レーザーポインターモード」を使用してください。
4. 左上の  [記録を開始] ボタンをクリックしてください。  
3 秒前からカウントダウンが始まり、録画が開始されます。



5. スライドの左上に「録画中」と表示されているのを確認し、プレゼンテーションを進めます。スライドは左クリックまたは Enter キーで進める事ができます。

6. 録画を停止したい時は、左上の [記録の一時停止] または [記録の停止] を使用します。



- ※ [一時停止] を押すと、録画を一時停止できます。
- ※ [停止] を押すと、そこまでの記録が残ります。

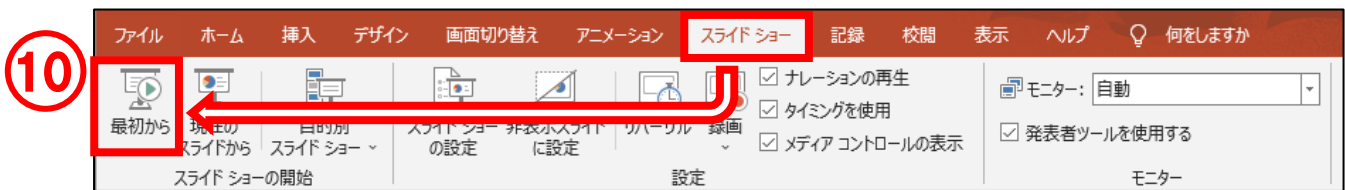
7. 最後まで進めると、自動的に録画も終了します。スライドが暗転したら、もう1回クリックすると、元の画面に戻ります。

8. 画面右下の をクリックし、スライド一覧を表示します。各スライドの右下に時間が表示されていることを確認してください。

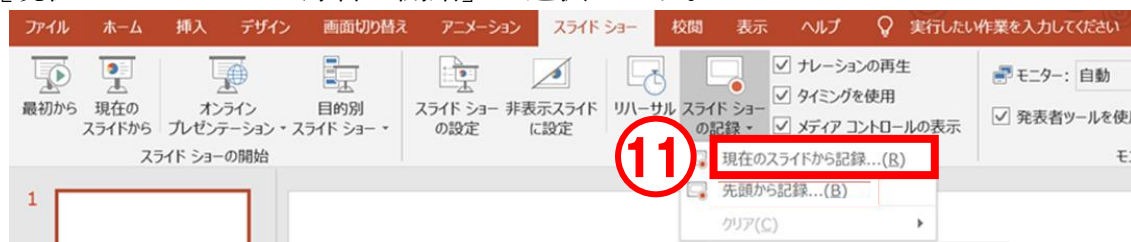


9. PowerPoint を保存 (新しく名前を付けて保存) します。

10. 新しく保存したファイルを開き直して、[スライドショー] > [最初から] をクリックして、スライドショーを再生し、音声やスライドのタイミングなど問題がないか確認します。



11. スライドの録音を部分的に取り直したい場合は、取り直したいスライドを選択した状態で [現在のスライドから録音を開始] を選択します。







12. やり直したいスライドのナレーション録音ができたら、左上の [停止] ボタンをクリックしてください。録音開始から終了を押された時点までの音声録音されます。

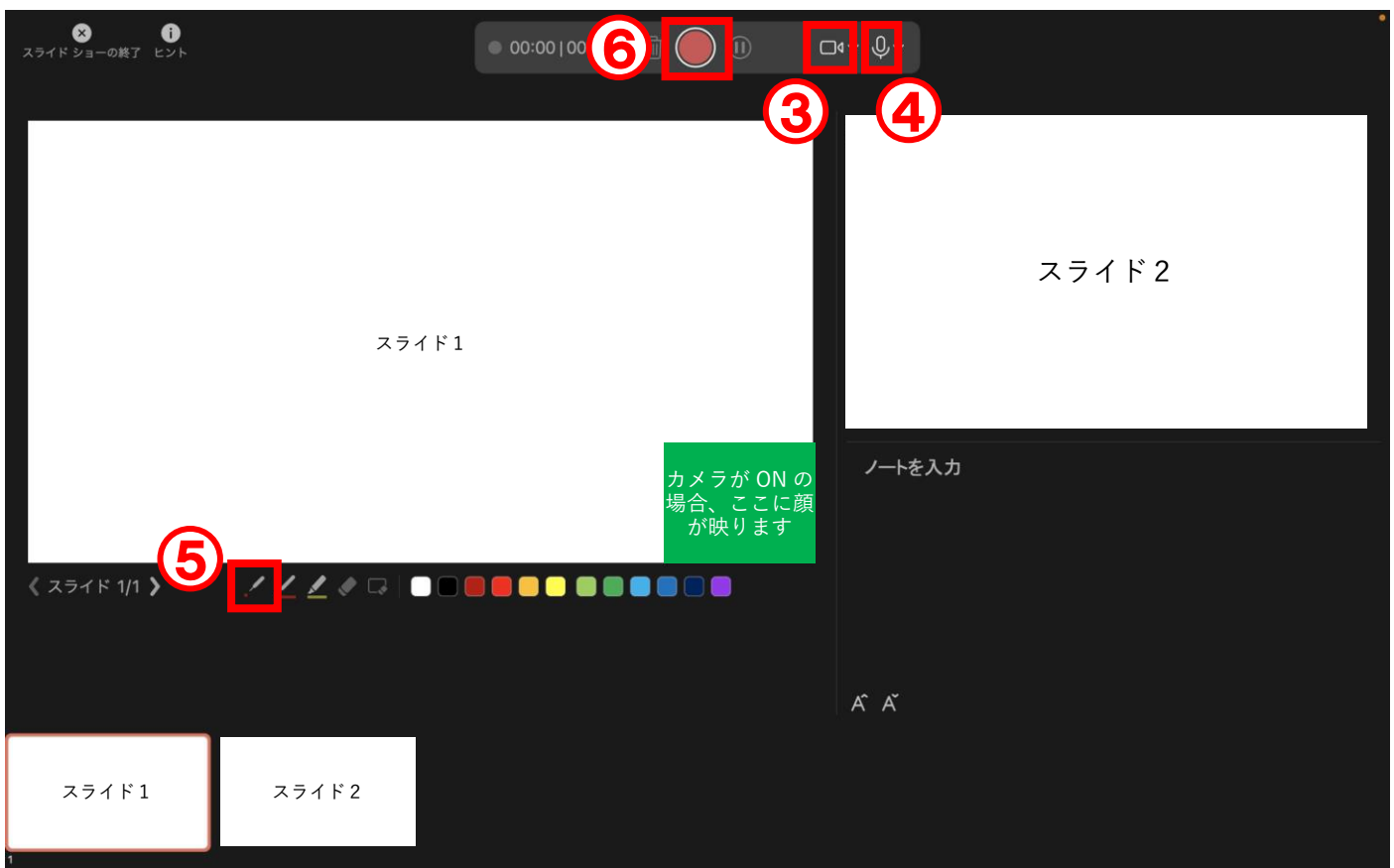
# PowerPoint for Mac で録音する方法


2021年2月のアップデートが適用されていることを前提として、以下の説明を記載します。アップデートが適用されていない場合、レーザーポインターが記録されませんのでご注意ください。バージョンによって画面の表示や録音の方法が異なる場合があります。また、PowerPoint 2016 for Mac はソフトの仕様で動画に変換することができませんのでご注意ください。


1. [スライドショー] タブをクリックし、[スライドショーの記録] をクリックして下さい。



2. 発表者ツールが表示されます。
3.  をクリックすると、カメラの ON・OFF が切り替えられます。
4. マイクが ON であること ( ボタンに斜線が入っていない) を確認してください。
5. レーザーポインターを使用する場合は、 ボタンをクリックします。
6. 準備ができたなら、 をクリックします。3 カウントの後に録音が始まります。



7.  の下に「録画中」と表示されていることを確認し、プレゼンテーションを進めます。左クリックまたは Enter キーを押すと、次のスライドに切り替わります。

8. 全てのスライドの記録が終了したら、画面右下の  をクリックし、スライド一覧を表示します。各スライドの右下に時間が表示されていることを確認してください。

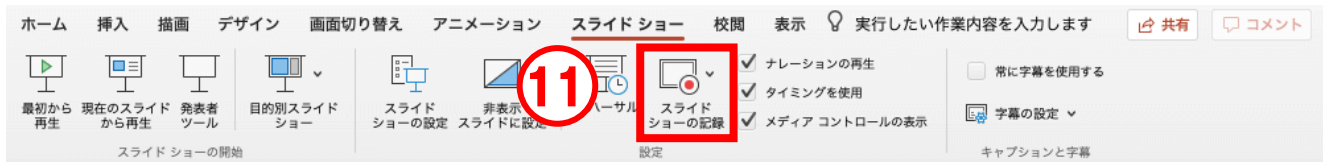




9. PowerPoint を保存（新しく名前を付けて保存）します。

10. 新しく保存したファイルを開き直して、[スライドショー] > [最初から] をクリックして、スライドショーを再生し、音声やスライドのタイミングなど問題がないか確認します。



11. スライドの録音を部分的に取り直したい場合は、取り直したいスライドを選択した状態で、再度 [スライドショーの記録] をクリックします。



12. 発表者ツールが表示されたら、録音しなおしたいスライドで  をクリックして再度録音を行います。録音が終われば  をクリックして録音を終了し、画面左上の [スライドショーの終了] から元の画面に戻ります。

# 動画への書き出し方法 (Windows)

1. [ファイル] タブをクリックします。



2. 左側のリストから [エクスポート] を選択し、[ビデオの作成] をクリックします。



3. 画質は「フル HD (1080p)」を選択してください。

4. 「記録されたタイミングとナレーションを使用する」を選択してください。

5. 「ビデオの作成」をクリックします。

6. 保存先のフォルダーを選択し、[ファイル名] ボックスにビデオのファイル名を入力します。ファイル名は、演題の採択を通知したメールに記載してある「演題番号」にして下さい。(例：O1-1.mp4)

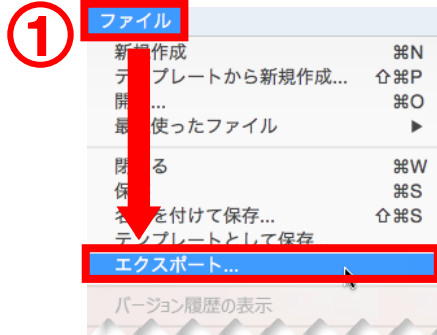
7. [ファイルの種類] ボックスで、「MPEG-4 ビデオ (\*.mp4)」を選択し、[保存] ボタンをクリックします。



※MP4に変換(エクスポート)したファイルは、ご自身で一度再生し、正常に作成されているかを必ず確認してください。

# 動画への書き出し方法（Mac）

1. [ファイル] タブをクリックし、[エクスポート...] をクリックします。



2. [エクスポートの形式] ボックスには、ビデオのファイル名を入力してください。  
ファイル名は、演題の採択を通知したメールに記載してある「演題番号」にして下さい。  
(例：O1-1.mp4)
3. ファイルの保存場所を選択してください。
4. [ファイルの形式] は一覧から「MP4」を選択してください。
5. [ビデオの圧縮タイプ] は「H.264」を選択してください
6. [品質] は「プレゼンテーション品質」を選択してください。
7. 「記録されたタイミングとナレーションを使用する」にチェックが入っていることを確認してください。
8. [エクスポート] をクリックします。



※MP4に変換（エクスポート）したファイルは、ご自身で一度再生し、正常に作成されているかを必ず確認してください

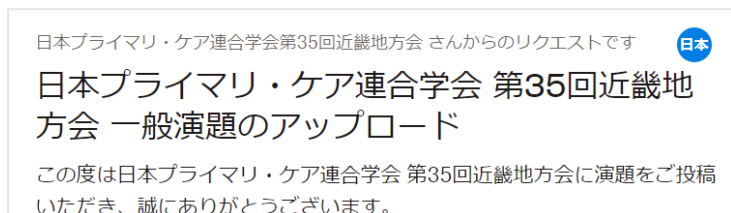


# 発表データの提出先

皆様に作成いただいた MP4 ファイルは、Dropbox を用いて回収いたします。以下の手順で動画をアップロードしてください。

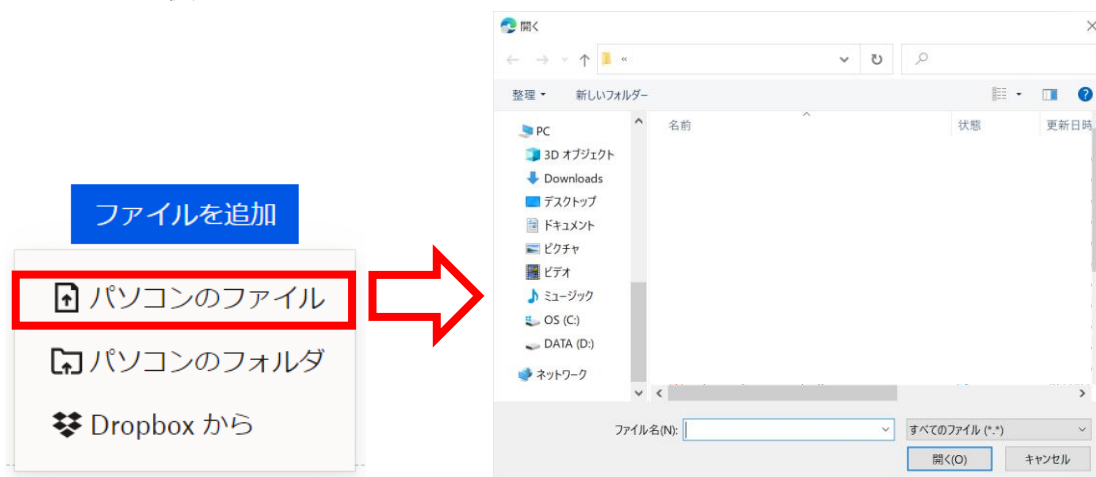
1. ブラウザから提出先のアドレスを開いてください。

<https://www.dropbox.com/request/lbJdQbTddIPdHobDv8ZU>



2. 次の①または②の方法で、提出するファイルを選択してください。

① [ファイルを追加] > [パソコンのファイル] をクリックし、開いた画面から発表動画ファイルを選択する。



② [ファイルを追加] ボタンの上に、発表動画ファイルをドラック & ドロップする。



3. 名前とメールアドレスを入力し、[アップロード] をクリックしてください。アップロードが正常に完了していれば、入力したメールアドレスに Dropbox からメールが届くので、ご確認ください。

# お問い合わせ

---

発表動画の作成にあたり、ご不明な点などございましたら、下記の事務局までお問合せ下さい。

## 大会事務局

日本プライマリ・ケア連合学会奈良県支部

住所：〒634-8521 奈良県橿原市四条町 840 番地 奈良県立医科大学総合医療学講座内

TEL：0744-22-3051 FAX：0744-24-5739

E-mail：pckinki35@narmed-u.ac.jp