

# 低帯域幅環境で Webex を使用する場合。

Webex は、リアルタイムのビデオ会議、1対1またはチームへのメッセージ送信、ホワイトボード利用、画面とファイルの共有が可能なコラボレーションツールです。

低帯域幅の環境または劣悪なインターネット接続環境で使用すると、Webex の使用感に影響が出る場合があります。その場合は、画面に通知が表示されます。低帯域幅で利用する際のヒントをご紹介します。

## 音声通話で接続を維持

「コンピューターを使って通話」はインターネット接続を使用するため、帯域幅を多く使用します。代わりに、可能な場合は携帯電話や固定電話の回線を使ってミーティングに接続する「コールミー」または「コールイン」オプションを使用しましょう。

## ビデオよりも音声を優先

カメラをオンにしておくことが最善ではありますが、インターネット接続環境が良くない場合は、音声品質を良く保ち、情報共有できるようにすることを優先しましょう。カメラのアイコンをクリックして、ビデオをオフにします。

## コンテンツについての共同作業

プレゼンテーションを行う必要があるときは、画面を共有するよりも、事前に Webex 経由でファイルを送信するか、ファイルのリンクを共有することをおすすめします。これで貴重な帯域幅を共同作業の継続に充てられます。

## ネットワークをテストする

上記を試しても Webex が想定どおりに動作しない場合は、[ネットワーク診断ツール](#)を実行して接続問題の解決を図るか、[グローバルサービスのステータス](#)ページにアクセスしてサービスをアップデートしてください。

開始するのにサポートが必要ですか。  
[help.webex.com](https://help.webex.com) をご覧ください

[Webex を今すぐダウンロードしましょう。](#)



**Cisco** Webex