

# 受験環境の準備マニュアル（Mac 版）

## ～その２ 遠隔リアルタイム型試験 編～

2025 年 6 月 11 日 大学入試センター研究開発部 寺尾尚大

### 設定に困ったら…

相談用メールアドレス [dncrd.cbtresearch.teraolab@gmail.com](mailto:dncrd.cbtresearch.teraolab@gmail.com) までご連絡ください。

## 1. このマニュアルの目的

このマニュアルは、ご自身のコンピュータ端末を使って、条件を満たした任意の場所でオンラインによる遠隔リアルタイムの試験を受ける方が、試験当日までにご自身の端末について確認を行ったり、必要なアプリケーションをインストールしたりするための手順を示したものです。このマニュアルで示した手順通りに作業を行い、試験システムに接続できるかをご確認ください。

- ・ 同じ内容は、Web 版伴走サイト (<https://teraotakahiro.github.io/byodcbtstudyremote/>) でも確認できます。

手元に印刷したマニュアルを置いて操作するほうが便利な方 → 本 PDF 版マニュアル

画面上で切り替えながら操作するほうが便利な方 → Web サイト

をご利用ください。なお、Web サイトには作業手順の動画など、よりわかりやすいコンテンツがあります。

- ・ **遠隔での試験では、準備・当日ともに試験実施者がお手伝いできる範囲が限られています。受験環境の準備内容に漏れがないよう、手順を一つ一つ実施してください。末尾に確認リストがありますので、ご活用ください。**

## 2. このマニュアルを使って事前準備していただく事項（一覧）

- 試験で使用する端末の要件や周辺機器の確認
  - Windows 端末、Mac 端末、iPad（タブレット）が使用可能です。  
iPhone・Chromebook や、iPad、Android タブレットは非対応ですので、あらかじめご了承ください。
- オンライン会議ツール Zoom Workspace のデスクトップアプリのインストール
- 試験で用いるロックダウンブラウザ (Safe Exam Browser) のダウンロード、  
この試験独自の設定に関するファイル（設定ファイル）のダウンロード
- 設定ファイルを用いた試験システムへの接続練習、受験体験
- 通信速度の確認

その他、事前接続テストの案内や注意事項、当日までに用意するものや受験可能場所などの連絡もありますので、最後まで確認してください。

### 3. 事前準備の具体的手順

---

#### ① 試験で利用する端末についての確認

ご自身が管理者権限（アプリケーションのインストール・アンインストールを決めてよい権限）を持っている端末を用意してください。

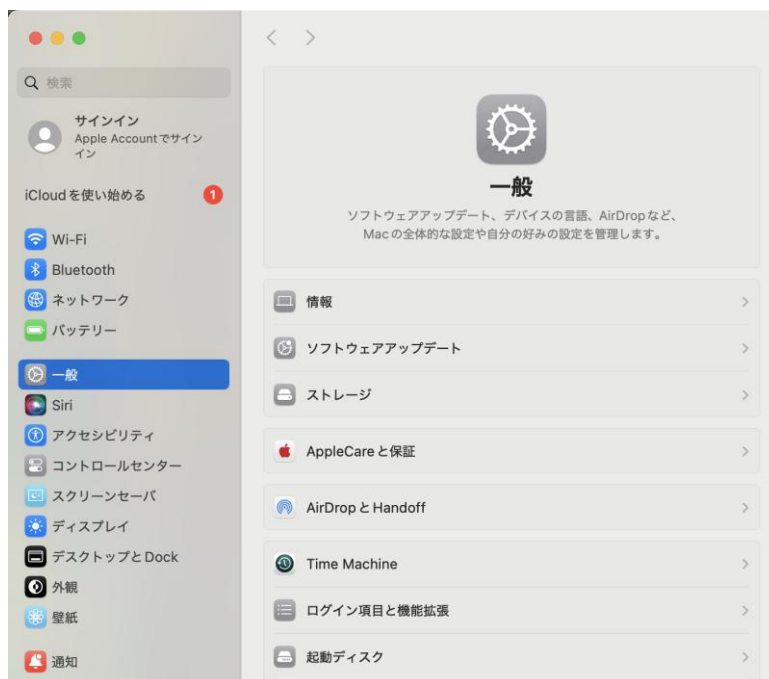
なお、5年以上前に購入して古くなっていたり、ストレージの容量が上限に近づいていたりする端末を使用すると、安定して試験を続けることができないおそれがありますので、使用を避けるようにしてください。

#### OS のバージョンについて

- ・ macOS のバージョン番号を確認してください。バージョン番号とは、macOS の後に続く 10.14 や 13 などのことです。2025 年 5 月末時点で、最新版は 15.5（macOS 15.5 Sequoia）です。

#### <確認方法>

「システム設定（環境設定）」→左ペインの「一般」→「情報」→「macOS」を確認（下図）



- ・ 下記の例では、macOS 15.0.1 がインストールされています。
- ・ この試験では、macOS **10.13** High Sierra 以上の macOS がインストールされていれば問題ありません。

（参考）

macOS 15.0.1 Sequoia  
macOS 14.7 Sonoma  
macOS 13.7 Ventura  
macOS 12.7.6 Monterey

macOS 11.7.10 Big Sur  
macOS 10.15 Catalina  
macOS 10.14 Mojave  
macOS 10.13 High Sierra



端末の製造年について（古い端末を使う可能性がある方のみ確認してください）

下記の方法を参考に、端末が製造された時期を確認してください。5年以内に購入したことがご自身ではっきりわかる端末を使用する場合には、この確認作業を行っていただく必要はありません。

### <確認方法>


Apple の Web サイト「保証状況を確認」<https://checkcoverage.apple.com/>で、ご自身の端末のシリアル番号（p.3 参照，端末ごとに異なる）を入力

The screenshot shows the Apple Check Coverage website. At the top is a navigation bar with links to various Apple products and services. Below the navigation bar is a header section with the title "保証状況の確認" (Check Coverage Status) and a "サインイン" (Sign In) button. The main content area has a large heading "お使いのデバイスの保証状況の確認" (Check the warranty status of your device) and a subheading "Apple Accountでサインインすると、お使いのデバイスや保証状況などが表示されます。" (After signing in with your Apple Account, your device and warranty status will be displayed). There is a "サインイン" (Sign In) button. Below this is a section titled "デバイスのシリアル番号を入力してください。" (Enter your device's serial number). There is a text input field labeled "シリアル番号" (Serial Number). Below the input field is a link "シリアル番号の確認方法" (How to check serial number). Below this is a sample device entry for a "MacBook Pro (13-inch, 2018, Four Thunderbolt 3 Ports)". The entry shows a small image of the device, the model name, the purchase date "購入日: 2月 2019" (Purchase date: February 2019), and the serial number "シリアル番号: [redacted]".

この端末の場合，2019 年 2 月とありますので，製造日から 5 年以上が経過しています。

少なくともこの作業を行った日から 5 年以上前の日付が表示された場合には，端末が古くなっているため，Zoom で映像を送受信したり，試験システムを使用したりする中で安定的に動作しない可能性があります。このように表示された場合は，別の端末のご使用をおすすめします。

## Mac の動作が重くなる可能性のある原因について

試験では、ロックダウンブラウザと Zoom を併用する都合上、端末に比較的高い負荷の処理を要求することになります。普段使用していて、レインボーカーソル  の出現が多いなど、動作が重いと感じることもあるようでしたら、試験でも安定して動作しない可能性がありますので、あらかじめ以下の対処を行う必要があります。

### <動作が重くなる原因>

使っていない不要なアプリケーションがある

使っていない不要なファイルがある

OS を最新版にアップデートしていない 等

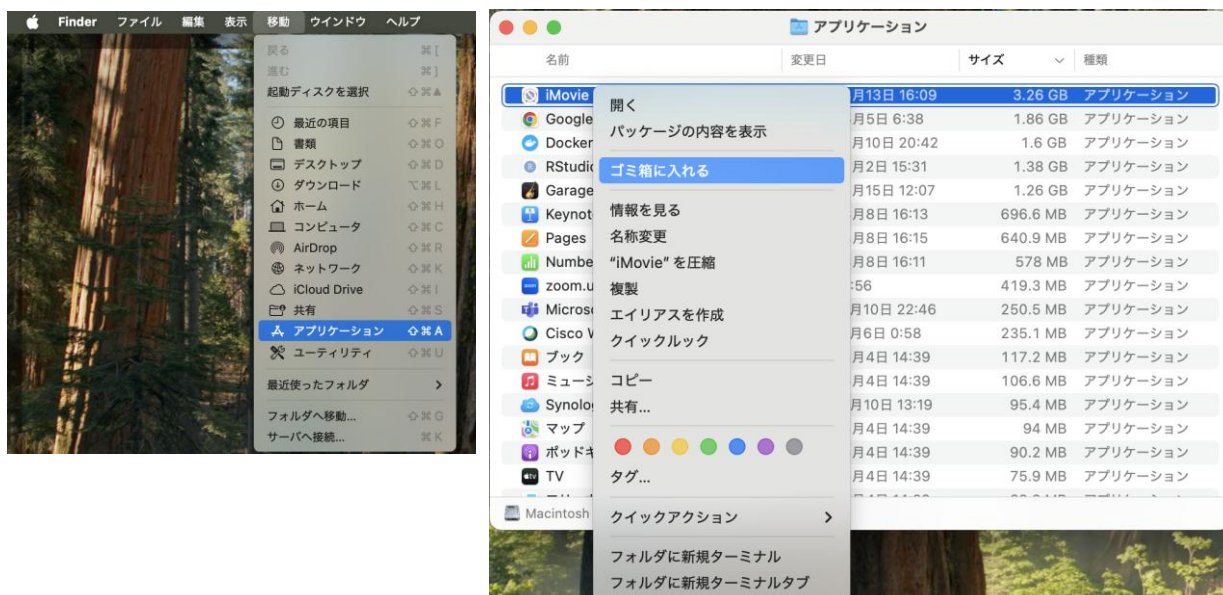
### 1. 使っていない不要なアプリケーションがある

不要なアプリケーションを特定し削除するには、次のような方法があります。

#### <対応方法>

Finder の「移動」→「アプリケーション」を選択

インストールされているアプリを確認し、使用頻度の低いアプリや、不要となったアプリについて、ご自身の責任においてゴミ箱に移動するか、右クリックして「ゴミ箱に入れる」を選択する



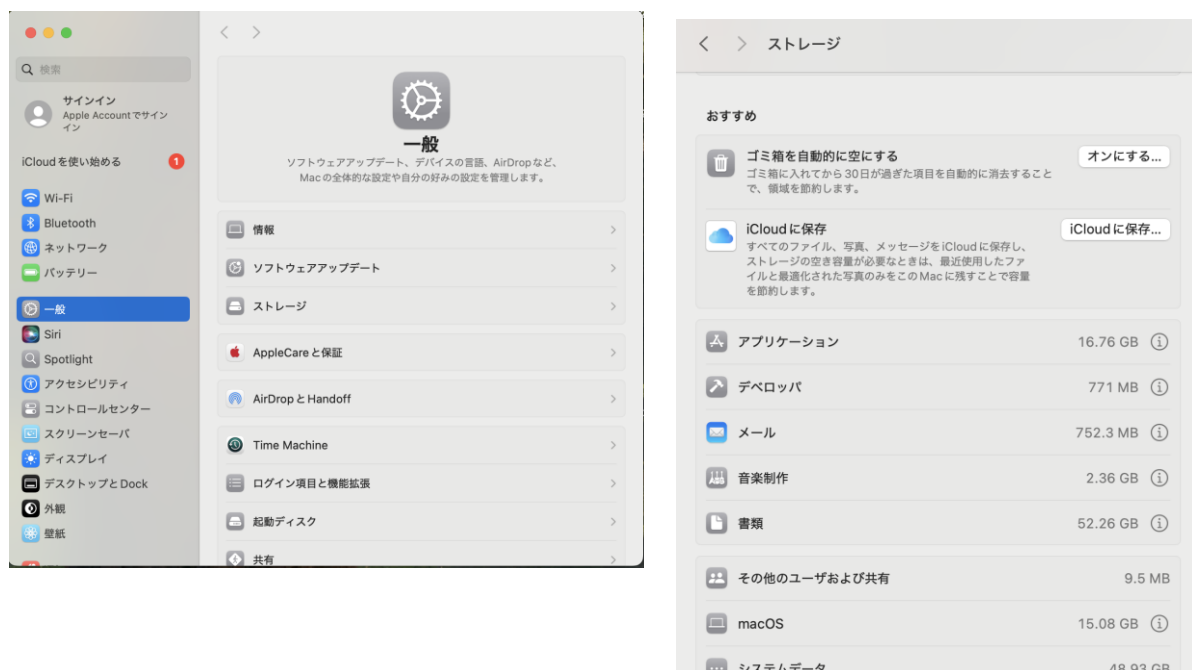
## 2. 使っていない不要なファイルがある

不要なファイルを特定し削除するには、次のような方法があります。

### <対応方法>

システム環境設定の「一般」→「ストレージ」を選択

容量の大きい項目（下図の場合は、「書類」の 52.26GB が最も大きい）を選択し、ご自身の責任において不要なファイルや容量の大きなファイルを削除する



 書類 – 52.31 GB  
書類を整理して、不要になったファイルを完全に消去してください。

大きいファイル

ダウンロード

未対応のアプリケーション

ファイルブラウザ

名前	種類	最終アクセス	サイズ
M1020002_Trim.mp4	MPEG-4 ムービー	2023/04/07 5:49	2.87 GB
Part2_1M.mp4	MPEG-4 ムービー	2023/05/11 13:43	1.24 GB
IMG_0858.MOV	QuickTime ムービー	2024/12/27 18:28	1.11 GB
CY07_MSU_STU_TTM.SAV	書類	2022/03/09 14:10	922.8 MB
Atom	アプリケーション	2019/07/25 14:25	636.4 MB
Docker.dmg	ディスクイメージ	2022/02/18 10:13	604.6 MB
RStudio-2024.12.1-563.dmg	ディスクイメージ	2025/03/26 17:19	570.5 MB
01_20220923_video_full.mp4	MPEG-4 ムービー	2023/03/10 23:09	537.9 MB
20240305_モバイル端末管理 toBYOD-CBT...	Microsoft PowerP...	2024/03/01 18:02	453.9 MB

takahiroterao > Cloi > Driv > TER > 202 > オン > プレ > video > Part2\_1M.mp4

Finderに表示

削除...

完了

### 3. OS を最新版にアップデートしていない

OS を最新版にアップデートしていないとき，端末の動作が遅くなることがあります。特定のバージョンの MacOS を使用することにこだわらなければ，事前に OS を最新版にアップデートすることをおすすめします。なお，p.2 に示したバージョンの macOS が搭載されていて動作速度に問題がない場合は，アップデートを強く求めるものではありません。

※不要なアプリケーションやファイルなどの整理については，ご自身の責任で実施してください。万一，不具合が発生した場合であっても，本研究プロジェクトでは責任を負いません。

## ② 試験で利用する周辺機器についての確認

### イヤホン・ヘッドセットについて

- ・ この試験では、監督者の指示音声や、英語リスニング試験の音声を聞き取るために、イヤホンやヘッドセットが必要です。使い慣れたイヤホンやヘッドセットを用意してください。
- ・ イヤホン・ヘッドセットは、有線接続・無線接続（Bluetooth 接続を含む）のどちらでもご利用いただけます。

ただし、Bluetooth 接続のワイヤレスイヤホンで、マルチポイント接続（2 台の端末とワイヤレスイヤホンを同時接続する）やデュアル Bluetooth 機能（同一の端末から出力された音声を複数名のワイヤレスイヤホンで再生する）をもつ製品は、不正行為防止の観点から試験では使用できません。

### Web カメラについて

- ・ この試験では、遠隔リアルタイムの試験監督を行います。試験開始前の指示、解答中、試験後のアンケートへの回答を含めたすべての研究参加時間について、カメラをオンにいただきますので、Web カメラを用意してください。基本的には、端末にインカメラ（端末の利用者を映すカメラ）があれば問題ありません。インカメラの不調がある場合には、外付けの Web カメラを使用してもかまいません。

なお、試験当日のカメラで撮影された映像は試験監督者のみが確認します。同じ時間帯に試験を受ける他の受験者は、各受験者の映像を見ることができないよう配慮します。

### その他の周辺機器について

- ・ イヤホンやヘッドセット、マウス・タッチペン・外付けキーボードなど、解答操作を支援するための周辺機器と外付けの Web カメラについては、この試験での使用が認められています。ご自身が解答操作に必要と考える周辺機器をあらかじめ準備してください。上記以外の周辺機器を使用したい場合には、事前に相談窓口のメールアドレス宛に問い合わせてください。なお、使用した周辺機器について、事後アンケートでお尋ねすることがあります。
- ・ 試験で使用する端末とは別のディスプレイ、外部記憶媒体（USB メモリやハードディスク等）については、不正行為防止の観点から試験では使用できません。



### ③ Zoom Workspace のデスクトップアプリケーションのダウンロード

この試験では、オンライン会議ツール Zoom を用いた遠隔リアルタイムの試験監督を行います。試験当日は、次の⑤でダウンロードするロックダウンブラウザと一緒に Zoom Workspace のアプリケーションを使用しますので、以下の Zoom の Web ページからダウンロードしてください。

なお、すでにダウンロード済みの場合は、新たにダウンロードしていただく必要はありませんが、最新のバージョンへの更新をお願いいたします。

<https://zoom.us/ja/download>

### ④ 通信速度の確認

この試験では、インターネットによる通信環境をご自身でご用意いただきます。通信環境が悪い場合、Zoom を通じた監督者からの指示を適切にお伝えできなかったり、問題の表示や解答の送信に不要な待ち時間が生じたりするなど、受験者の方が不利益を被る可能性が強く懸念されます。

下記の Web サイトを使って事前に通信速度を測定し、基準を満たしているかどうか確認してください。その際、試験当日に解答を行う部屋で、解答に使用する端末を使って通信速度の測定を行ってください。

FAST.COM（インターネットの速度を調べる Web サイト）

<https://fast.com/ja/#>

この試験では、最低 **10 Mbps** が必要です。

## ⑤ ロックダウンブラウザ (Safe Exam Browser) のダウンロード

- ・ ロックダウンブラウザとは、試験時間中に他のアプリケーションを起動するのを禁じるなど不正行為の抑止を行うとともに、メールや通知などを一時的にオフにするなど試験への解答を妨げないようにするためのものです。
- ・ 以下の URL から、**Safe Exam Browser 3.5.2 for macOS** をクリックし、最新版のロックダウンブラウザのファイル一式をダウンロードしてください。

[https://safeexambrowser.org/download\\_en.html](https://safeexambrowser.org/download_en.html)

※ 2025 年 6 月上旬時点では、Safe Exam Browser 3.5.2 for macOS が最新です。

※ 下にスクロールすると、SEB Verificator という別のアプリケーションのダウンロードページがあります。**今回使用するのは SEB Verificator ではありません**ので、誤ってダウンロードしないように注意してください。

- ・ Safe Exam Browser 3.5.2 for macOS をクリックすると、初期設定のための実行ファイル (SafeExamBrowser 3.5.2.dmg) がダウンロードされます。ダウンロードが終了したら、このファイルをアプリケーション (Applications) フォルダに入れてください。

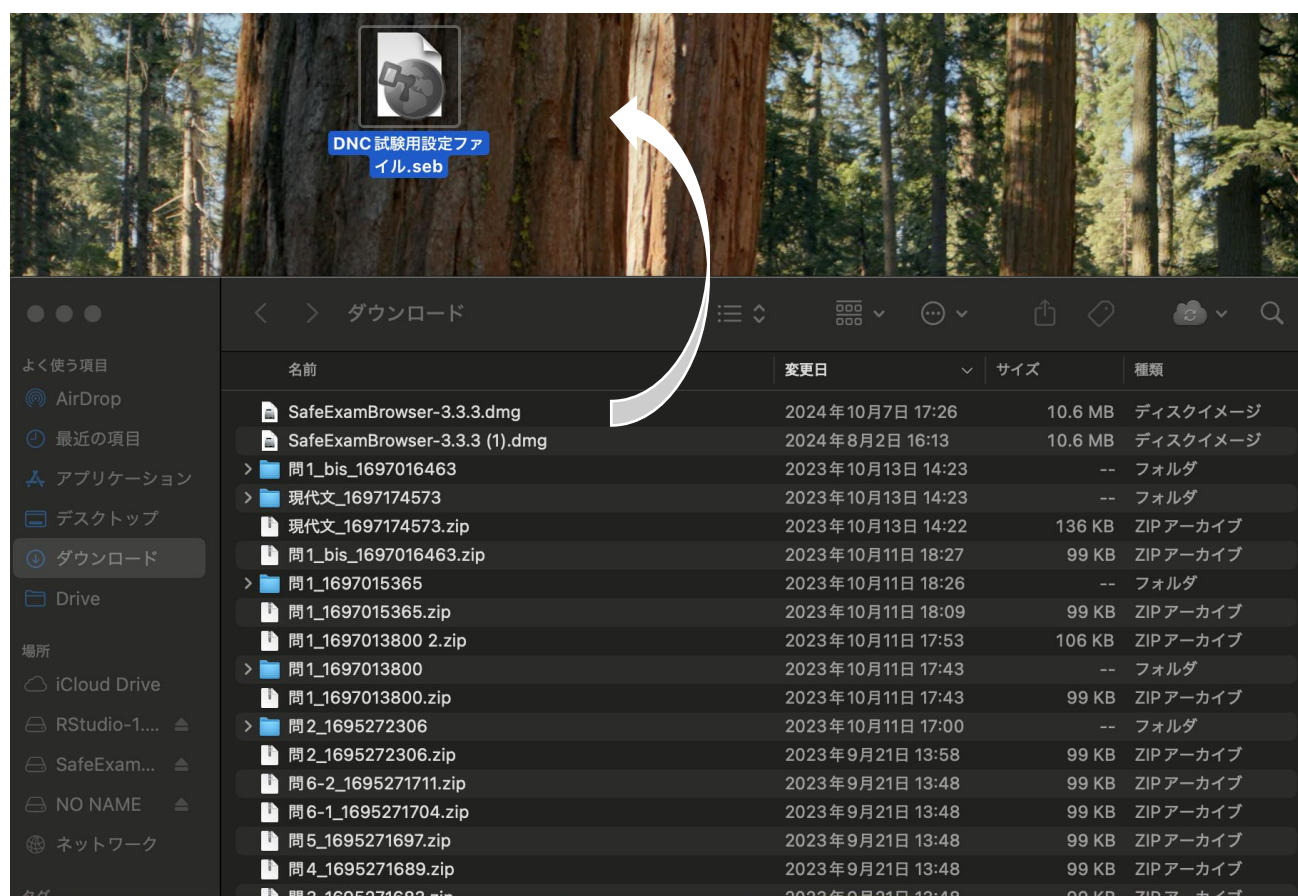


## ⑥ 設定ファイルのダウンロード

- 本プロジェクトの Web サイトにある該当ページから、設定ファイル (DNC 試験用設定ファイル\_遠隔.seb) をダウンロードしてください。

[https://teraotakahiro.github.io/byodcbtstudyremote/download\\_seb\\_file\\_win.html](https://teraotakahiro.github.io/byodcbtstudyremote/download_seb_file_win.html)

- この設定ファイルは当日も使用します。  
当日すぐに関けるように、ダウンロードフォルダからデスクトップに保存してください。



## ⑦ 試験システムの操作体験

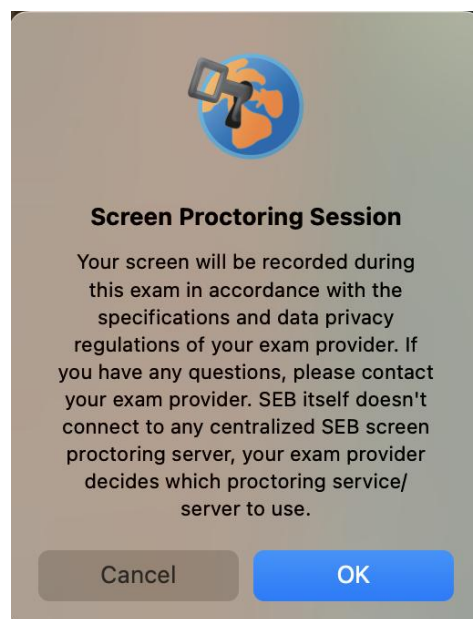
- ・ デスクトップに置いた設定ファイルをダブルクリックしてください。パスワードの入力が求められますので、以下のパスワードを半角数字で入力してください。

20251234

「⑤ロックダウンブラウザの閉じ方」は、操作体験を実施する前に必ずご覧ください。

パスワードの入力後、Your screen will be recorded …から始まるポップアップウィンドウが表示されます。この実験では、試験実施者がみなさんの解答中の画面を録画することはありませんが、解答中にシステムからの通知などが届かないようにする上で必要な設定ですので、OK を押してロックダウンブラウザを起動してください。

- ・ 試験システムが起動します。ログイン画面（次ページの図）が表示されれば問題ありません。



- ・ ログイン ID・パスワードが記された受験票を、事前に配付します。  
受験票に記載されたログイン ID・パスワードは、試験システムにログインするためのものです。受験環境の準備が完了したら、正しくログインできるか、確認してください。ログインが成功すると、テスト一覧の画面が表示されます。試験当日、試験監督者から承認されるまで、解答を開始することはできません。
- ・ 試験システムの操作を試すには、Guest Access（ゲストアクセス）をクリックしてください。デモ版の試験がいくつか表示されています。試験で使用される可能性がある出題・解答形式のサンプル問題の閲覧・解答体験ができますので、試してみてください。  
また、操作方法の概要を示した YouTube 動画もありますので、事前に確認してみてください。  
<https://youtu.be/6AyYtsWC0Kw>



### Connect to the TAO platform


Login

Password

Log in

Guest access

## ⑧ ロックダウンブラウザの閉じ方

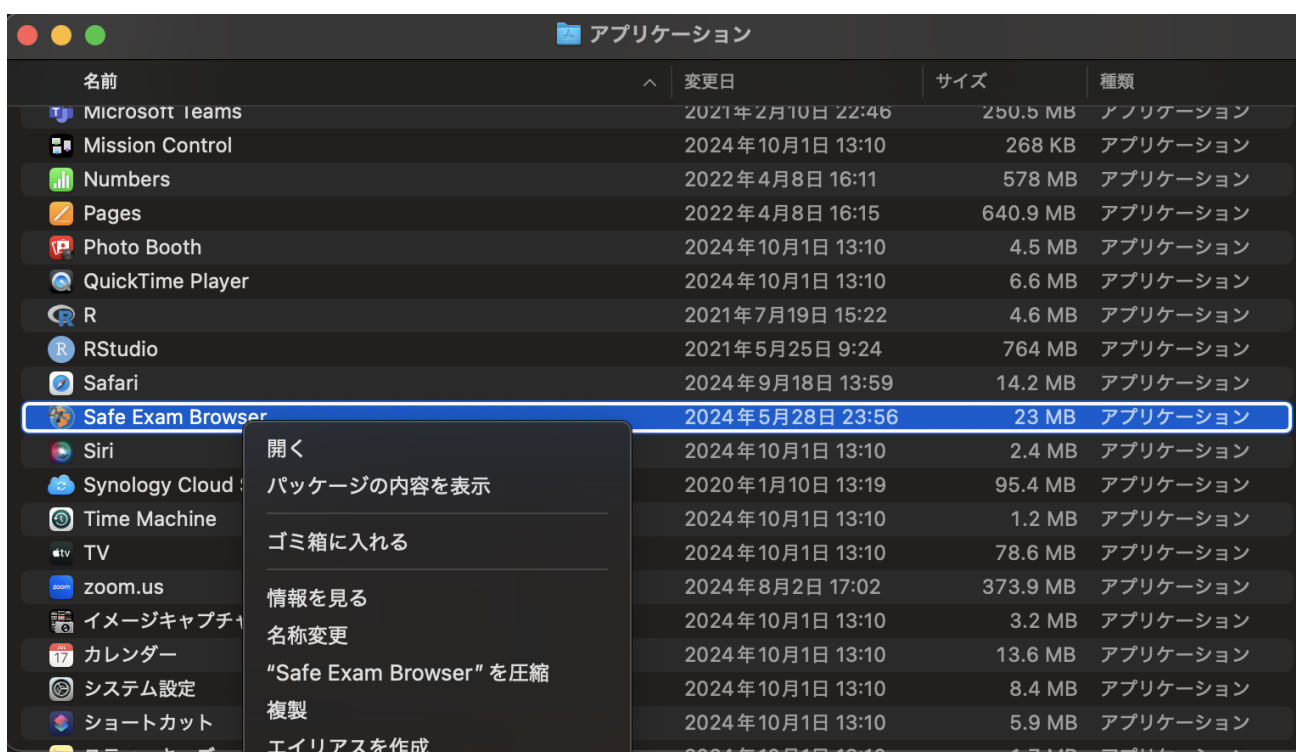
- ・ ブラウザを閉じるには、右下にある  のマークを選択してください。 左上に閉じるボタンは表示されません。閉じる前に、Do you want to quit SEB? (SEB を閉じますか?) と尋ねられますので、Yes (はい) を選択してください。

## ⑨ 【試験終了後、必要な方は実施してください】Safe Exam Browser のアンインストール

- 試験当日以降、インストールしたロックダウンブラウザのアプリケーションをアンインストールしたい場合は、次の方法でアンインストールしてください。

### <アンインストール方法>

「ウィンドウ」→「アプリケーション」→Safe Exam Browser を検索して右クリック  
→「ゴミ箱に入れる」



- また、設定ファイルについては、通常のファイルと同様にゴミ箱に入れて削除することができます。

## 4. 事前接続テストについて

---

遠隔によるリアルタイム試験を行うにあたり、定められた日時に事前接続テストを行います。この研究では、事前接続テストを遠隔試験の重要な要素と考えているため、**事前接続テストへのご参加は必須です**。複数の候補日程を設けていますので、ご都合のよい日程を Google フォームから事前にお申込みいただき、参加してください。謝金のお支払いのため、受験番号の確認を実施します。特段問題がなければ、所要時間は 15 分程度です。

事前接続テストでは、次の事項について確認します。

- ・ 当日も実施する「ロックダウンブラウザ起動」から「試験終了」までの一連の手続きの確認
- ・ 試験システムと Zoom の切り替え動作の練習
- ・ イヤホンやヘッドセットを使用して試験監督の音声を聞き取れるか、Web カメラが正しく動作するか確認
- ・ チャットによる試験監督者への連絡方法の確認

**事前接続テストの日は、研究代表者から案内のあった Zoom ミーティングルームに直接入室してください。**

※当日は上記の事項について、その時間帯の参加者全体に向けたご案内を一通りした後、特段の問題がなければミーティングルームを退室いただけます。もし、個別に対応が必要な場合は、全体向けの案内が終了した後、「個別対応の時間」を設けてそちらでお伺いしますので、ご承知おきください。

**研究代表者から送付された受験票は、事前接続テストの日までに必ず印刷してください。**

## 5. 試験を受験できる部屋の条件について

---

- 遠隔試験の受験は、次の条件を満たした部屋でのみ認められます。
  - 試験時間中、静謐を保てること  
リビングルームやカフェなど、雑音が入る部屋での受験は認められません。解答に集中できる部屋を選んでください。
  - 試験時間中、他者が入室しないこと  
他者による介入が可能な部屋で受験していた場合、不正行為と判断されることがあります。必ずお一人で解答できる部屋を選んでください。ご自宅での受験を選択され、同居人の方がいらっしゃる場合には、急病や罹災などの緊急事態を除いて入室をお控えいただけるよう、あらかじめご説明をお願いします。

## 6. 当日の流れ，当日までに用意するもの

---

### <当日の流れ>

- ・音声疎通確認，出席確認
- ・ロックダウブラウザの起動，試験システムへのログイン
- ・確認用音声の聞き取り
- ・試験
- ・事後アンケート

### <当日までに用意するもの>

- 試験で使用する端末
  - 本マニュアル・伴走サイトの指示に沿って設定を完了させた端末のみを，試験で使用できます。
  - 端末を充電するための電源アダプター等もご用意ください。
- 通信環境
- 試験での使用が認められた周辺機器
- 受験票
  - 事前接続テストの日までに必ず印刷してください。当日までに紛失した場合は，改めて印刷してください。受験票の PDF ファイルの再送付が必要な場合は，相談窓口のメールアドレスまでご連絡ください。

## 7. その他の注意事項

---

- 試験当日までに事前準備済みの端末を用意できない方は，受験できないことがあります。  
必ずマニュアルに沿って事前準備を行い，試験システムに接続できる端末を持参してください。  
この研究では，受験者にわかりにくい点や受験環境の設定の難しい点を明らかにしたいと考えていますので，**設定方法についてわからないことがありましたら，お気軽に相談窓口のメールアドレスまでお尋ねください。**
- 不正行為防止の観点から，試験時間中の様子を録画します。あらかじめご自身の映り方についてご確認ください，ご自身のプライバシーに関わるものが映り込まないようにしてください。
- 試験当日，試験監督者から対応をお願いしたい事項について，チャットでご連絡することがあります。事前接続テストで練習しますが，Zoom のチャットがあった場合にはご対応いただきますよう，お願いいたします。  
なお，誠実に受験していただけない方には，チャットを通じてこちらから注意喚起を行うことがあります。それでも改善いただけない場合には，試験への解答を不承認としたり，解答中断の手続きを取るなどの対応を行った上で，謝金をお支払いしないことがあります。
- 試験中にお手洗に行くことは許可されます。その際は，チャットでご連絡いただけましたら，解答時間の一時停止の手続きを行います。



## 直前の受験環境確認リスト

事前接続テストおよび試験当日に、最終確認用として有効にご活用ください。

番号	内容
1	<input type="checkbox"/> 端末の OS は、macOS 10.13 High Sierra 以上である。
2	<input type="checkbox"/> 端末は、5 年以内に製造された比較的新しいものである。
3	<input type="checkbox"/> ストレージの空き容量が十分確保されている。
4	<input type="checkbox"/> 条件を満たしたイヤホン・ヘッドセットを用意しており、試験システムに掲載したサンプル問題の音声の問題なく聞き取れる。
5	<input type="checkbox"/> 端末に備え付けのインカメラは、問題なく起動する。 インカメラに問題があった場合には、外付けの Web カメラを用意しており、問題なく起動する。
6	<input type="checkbox"/> 試験中の使用が認められた周辺機器について、本マニュアルを読んで理解しており、認められた周辺機器のみを試験に使用する予定である。
7	<input type="checkbox"/> Zoom Workspace のデスクトップアプリをダウンロード済みである。
8	<input type="checkbox"/> 当日に試験を受ける部屋で、手順に沿って通信速度を確認し、基準以上の通信速度が出ることを確認している。
9	<input type="checkbox"/> ロックダウンブラウザと設定ファイルをダウンロードし、試験システムに接続できることを確認している。
10	<input type="checkbox"/> ロックダウンブラウザの閉じ方を理解し、問題なく閉じることができる。
11	<input type="checkbox"/> 当日に試験を受ける部屋について、本マニュアルに記された条件を満たしていることを確認している。
12	<input type="checkbox"/> 当日の流れや当日までに用意するものについて、本マニュアルを読んで理解している。
13	<input type="checkbox"/> その他の注意事項について、本マニュアルを読んで理解している。