

# Microsoft 365にサインインして オンライン授業を受ける準備の手順

「Microsoft 365」（Office、Teams 等）

利用を開始するためには、自分で**Microsoft アカウントのパスワードを設定する**  
必要があります。

- 手元に「Microsoft 365 の使い方」と書かれたお知らせ(3ページ目を参照) を用意
- Microsoft 365のポータルサイトにサインインして、授業で使うツールを使ってみる、  
までをこの手順書を参考に行います。

# 本手順書で確認すること

## 1. Microsoft 365のポータルサイトにサインインする。

本学の学生は、Microsoft「Office365」のポータルサイトから、自分のPC、スマホにWord、ExcelなどのOffice製品をインストールすることができます。

またTeams、Stream、OneDrive for Businessなどの様々なクラウドサービスも利用することができます。

## 2. 「manaba（学習管理システム）」でStreamにアップされている動画を見る。

Streamとは組織（大学）内のユーザが動画を共有、閲覧できる動画ストリーミングサービスです。

アップロードされた授業の動画を閲覧したりできます。筑波大学内限定のYouTubeのような使い方ができます。

## 3. Teamsを使ってみる。

Teamsは教員と学生が一つのチームを作り、その中で遠隔授業、教材、資料のダウンロード、オンラインの共同作業、レポートの提出などを行うことができるコミュニケーションツールです。

# 利用開始の説明の前に…

「Microsoft 365の使い方（Office、Teams 等の利用）」と書かれた用紙を準備してください。

入学時に下記のようなアカウント通知カードが配布されています。

配布されていない、紛失してしまった、といった場合は、各支援室に問い合わせてください。

## Microsoft 365の使い方（Office、 Teams 等の利用）

大学発行のMicrosoft アカウント： **s2399999@u.tsukuba.ac.jp**

利用を開始するためには、手順(0)～(5)に沿ってMicrosoft アカウントのパスワードを設定する必要があります。(統一認証システムとは別のシステムです)

(0)大学のネットワークに接続する  
ここでは、大学のネットワークに接続する方法の1つである、「学内無線LAN システム」を使用する方法を紹介します。  
学内無線LAN システムへの接続方法は、学術情報メディアセンターのウェブページをご覧ください。  
<https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/wireless/>

やむを得ず、学外からしかアクセスできない人は、学術情報メディアセンターのVPN サービスを使用してください。  
<https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/vpn/>

(1)ブラウザから次の設定用サイトにアクセスする  
<https://m365setting.u.tsukuba.ac.jp>  
大学のネットワーク(上記VPN サービスを含む)からのみ、接続可能です。  
(この設定サイトへアクセスするのは最初の1回のみです。パスワード設定後、この設定サイトにアクセスする必要はありません)

(2)統一認証UTID-NAMEと統一認証システムのパスワードでログインする  
統一認証システムのアカウント情報については、この裏面に説明があります。  
「ドメインを選択」の部分には「@u.tsukuba.ac.jp」を選んでください。

(3)「パスワード変更」をクリックし、画面に従って、Microsoft 365のパスワードを設定する  
※注意※統一認証システムのパスワードとは異なるものを設定してください。

(4)「多要素認証切り替え」をクリックし、設定状況を「有効」にする  
セキュリティの観点から、本学では多要素認証の利用を強く推奨しています。

(5)設定サイトからログアウトする  
※VPN を利用した場合は、設定サイトからログアウト後、集中利用を避けるため、必ずVPN 接続を解除してください。

以上でMicrosoft アカウントの設定が完了します。以後はMicrosoft 365のサイトにMicrosoft アカウントと、設定したパスワードでサインインして使用してください。

Microsoft 365 にサインインする： <https://login.microsoftonline.com/>  
Microsoft 製品 について： <https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/sl/ees/tokuten/>

アカウント名

この用紙に記載された手順をよく読み、  
手順 (0) ～手順 (5) を実施し、  
**Microsoft アカウントのパスワード**を  
設定してください

※ここで設定したパスワードを  
忘れてしまった場合でも、  
同じ手順でリセットできます

※統一認証システムのパスワードとは異なります

# Microsoft 365アカウントのパスワード設定方法について

下記ページに、Microsoft 365アカウントのパスワード設定方法について、  
詳しい手順を掲載しています。

このページを参考に、パスワードの設定、多要素認証の設定を行いましょう。

Microsoft365 (M365) 利用までの手順 (PDF)

<https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/wp-content/uploads/StepsToUseM365.pdf>



# 1. 「Microsoft 365」のポータルサイトに サインインする

## 手順 1-1

- ① 【Microsoft 365の使い方（Office、Teams 等の利用）】  
を手元に準備してください。

「Microsoft 365」にサインインするためのアカウントは、  
**sXXXXXXXXX + 「@u.tsukuba.ac.jp」**  
です。

パスワードは、

「**利用開始の説明の前に**」（スライドp.4）で設定した  
**Microsoft アカウントのパスワード**です。

### Microsoft 365の使い方（Office、Teams 等の利用）

大学発行のMicrosoft アカウント： **s2399999@u.tsukuba.ac.jp**

利用を開始するためには、手順(0)～(5)に沿ってMicrosoft アカウントのパスワードを設定する必要があります。(統一認証システムとは別のシステムです)

(0)大学のネットワークに接続する  
ここでは、大学のネットワークに接続する方法の1つである、「学内無線LAN システム」を使用する方法を紹介します。  
学内無線LAN システムへの接続方法は、学術情報メディアセンターのウェブページをご覧ください。  
<https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/wireless/>

やむを得ず、学外からしかアクセスできない人は、学術情報メディアセンターのVPN サービスを使用してください。  
<https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/vpn/>

(1)ブラウザから次の設定用サイトにアクセスする  
<https://m365setting.u.tsukuba.ac.jp>  
大学のネットワーク(上記VPN サービスを含む)からのみ、接続可能です。  
(この設定サイトへアクセスするのは最初の1回のみです。パスワード設定後、この設定サイトにアクセスする必要はありません)

(2)統一認証UTID-NAME と統一認証システムのパスワードでログインする  
統一認証システムのアカウント情報については、この裏面に説明があります。  
「ドメインを選択」の部分には「@u.tsukuba.ac.jp」を選んでください。

(3)「パスワード変更」をクリックし、画面に従って、Microsoft 365のパスワードを設定する  
※注意※統一認証システムのパスワードとは異なるものを設定してください。

(4)「多要素認証切り替え」をクリックし、設定状況を「有効」にする  
セキュリティの観点から、本学では多要素認証の利用を強く推奨しています。

(5)設定サイトからログアウトする  
※VPN を利用した場合は、設定サイトからログアウト後、集中利用を避けるため、必ずVPN 接続を解除してください。

以上でMicrosoft アカウントの設定が完了します。以後はMicrosoft 365のサイトにMicrosoft アカウントと、設定したパスワードでサインインして使用してください。

Microsoft 365 にサインインする： <https://login.microsoftonline.com/>  
Microsoft 製品 について： <https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/sl/ees/tokuten/>

## 手順 1 - 2



- ① 「Microsoft 365」 ポータルサイト <https://portal.office.com> に Webブラウザ（edge, chrome, safari等）からアクセスします。
- ② サインインの画面が出てきたら、【Microsoft 365 の使い方】の[アカウント]を Webブラウザのサインインの入力欄に入力します。  
アカウントは「小文字のs」 + 「学籍番号の下7桁」 + 「@u.tsukuba.ac.jp」です。
- ③ 「次へ」を押して先に進みます。

### Microsoft 365の使い方（Office、Teams等の利用）

大学発行のMicrosoft アカウント：**s2399999@u.tsukuba.ac.jp**

利用を開始するためには、手順(0)～(5)に沿ってMicrosoft アカウントのパスワードを設定する必要があります。(統一認証システムとは別のシステムです)

#### (0)大学のネットワークに接続する

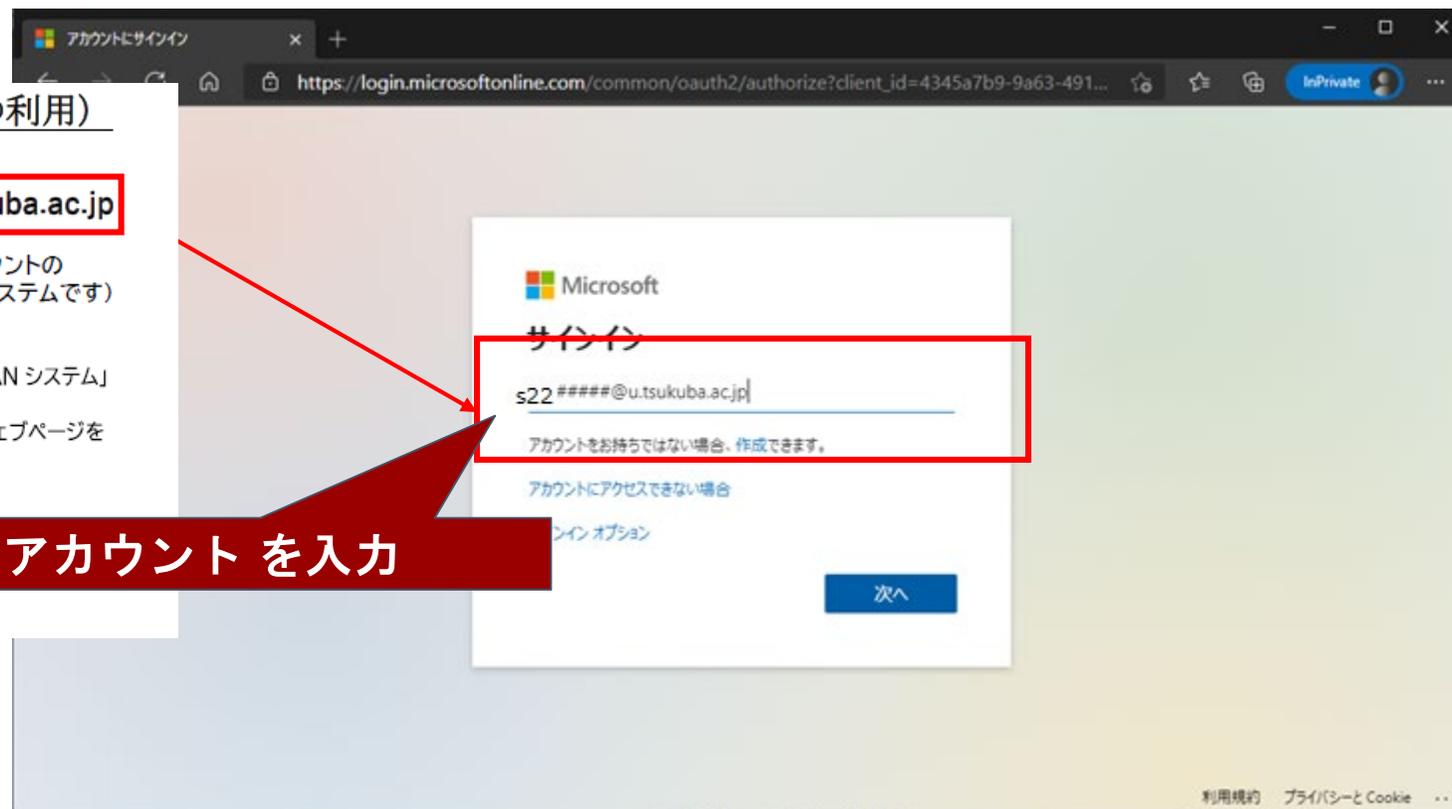
ここでは、大学のネットワークに接続する方法の1つである、「学内無線LAN システム」を使用する方法を紹介します。  
学内無線LAN システムへの接続方法は、学術情報メディアセンターのウェブページをご覧ください。

<https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/wireless/>

やむを得ず、学外からしかアクセスできない人は、学術情報メディアセンターのウェブページをご覧ください。  
VPN サービスを使用してください。

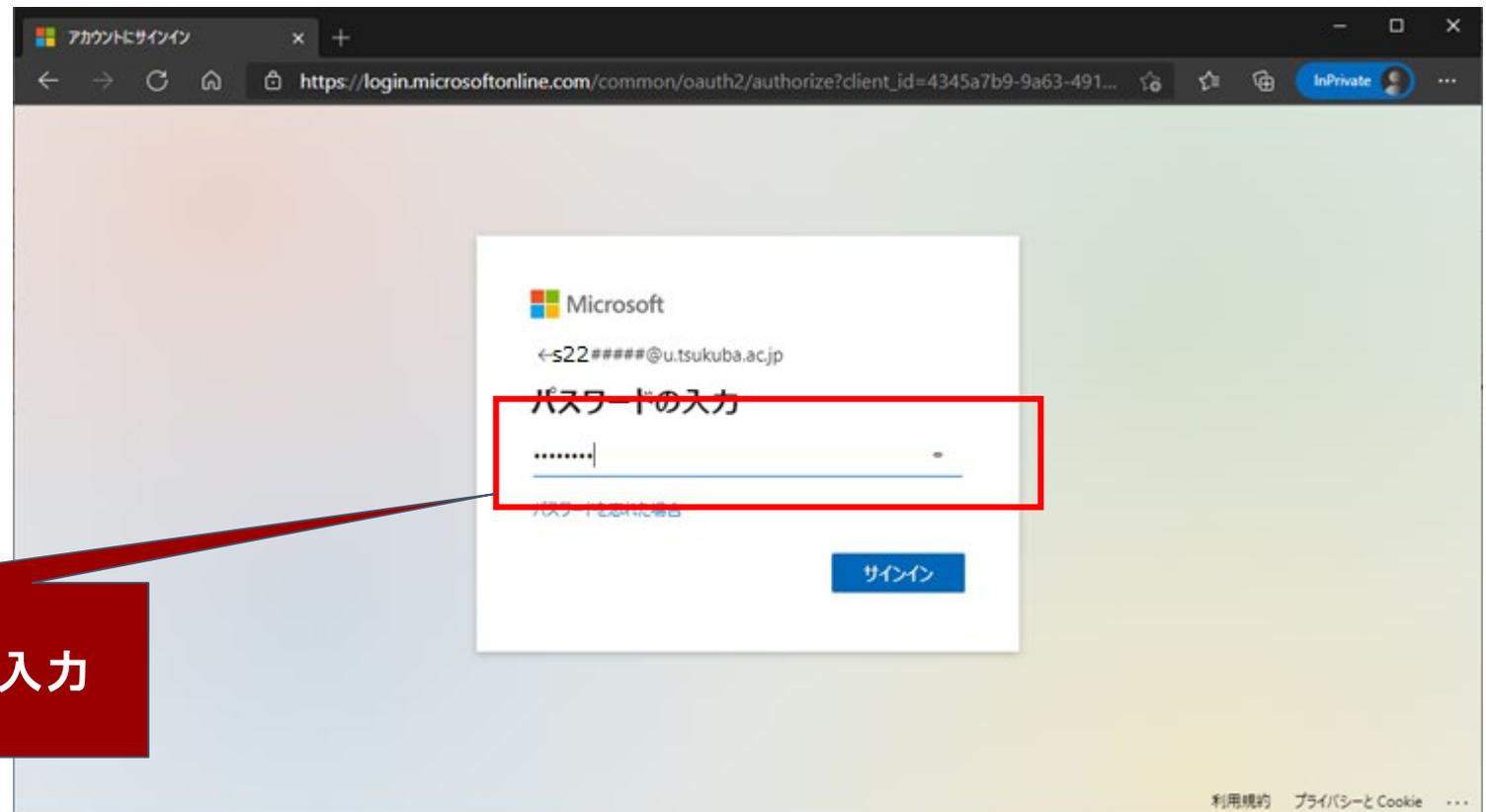
<https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/vpn/>

**アカウントを入力**



## 手順 1 - 3

- ① 「パスワードの入力」の画面が出てきたら、【スライドp.4 で設定した Microsoft アカウントのパスワード】をブラウザの入力欄に入力します。
- ② 「サインイン」を押して次へ進みます



設定したパスワードを入力

「アカウントのセキュリティ保護」画面が表示されたら、「別の方法を設定します」をクリックします。  
パスワードを忘れた際などに必要になる情報を設定しましょう。

※スキップも可能ですが、サインインの時にこの設定画面が表示されてしまいますので、ここで登録しておいてください。

アカウントのセキュリティ保護

組織により、身元を証明するための次の方法を設定することが求められています。

Microsoft Authenticator

最初にアプリを取得します

お客様の電話に Microsoft Authenticator アプリをインストールします。今すぐダウンロード

デバイスに Microsoft Authenticator アプリをインストールした後、[次へ] を選択します。

別の認証アプリを使用します

次へ

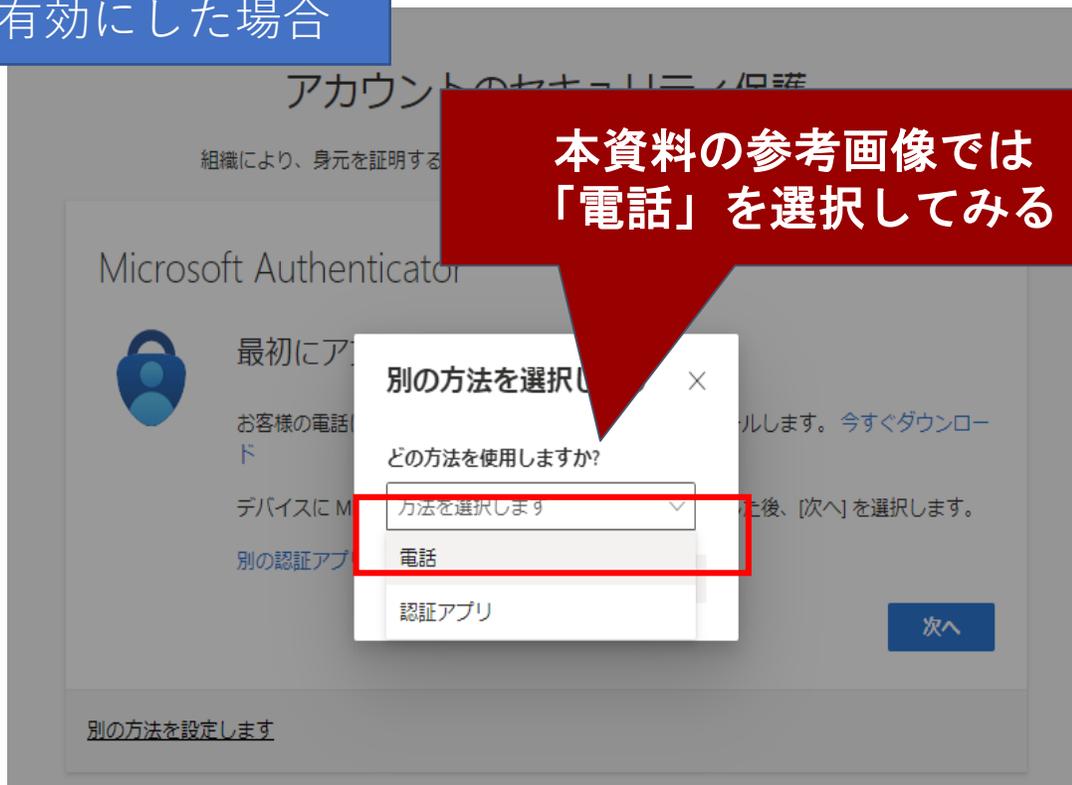
別の方法を設定します

セットアップをスキップします

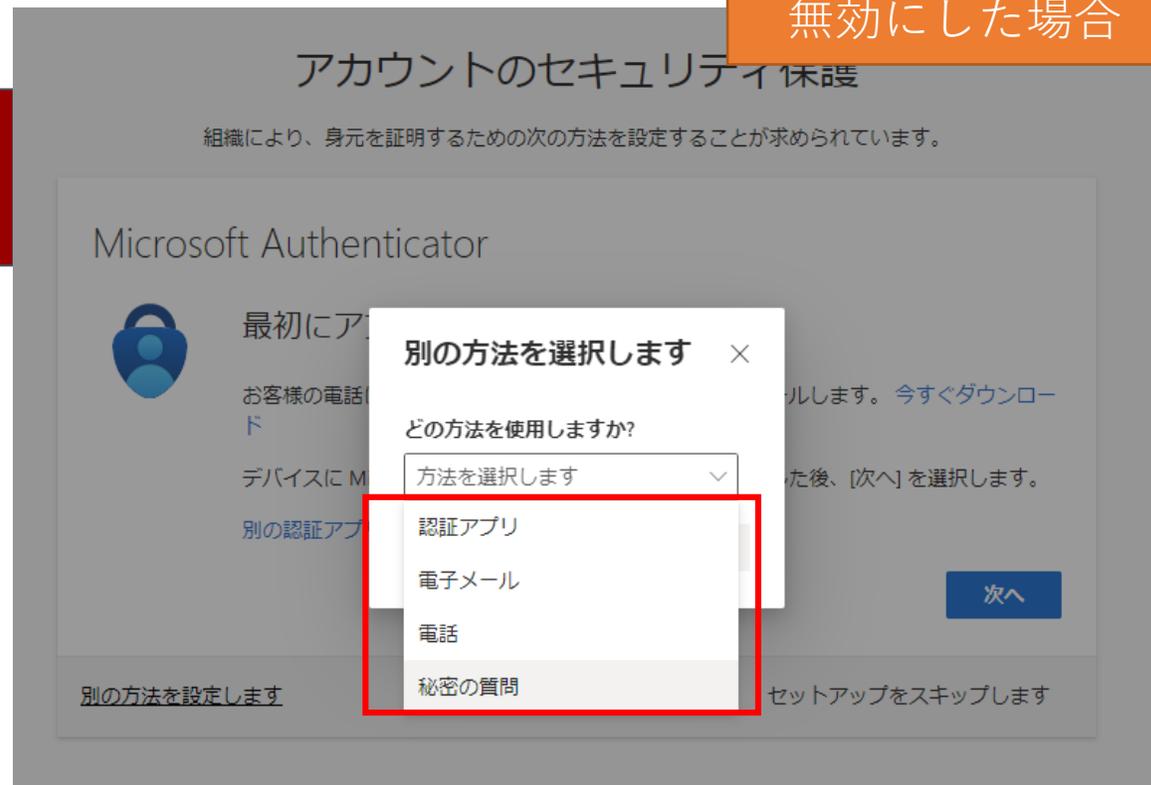
## 手順 1 - 5

- ① 「別の方法を選択します」の画面が表示されたら、自分が好きな方法を選びましょう。  
なお、パスワード設定の際に、多要素認証を有効にしたかどうかによって、  
下の図のように「方法」に表示される選択肢が異なります。

多要素認証を  
有効にした場合



多要素認証を  
無効にした場合



## 手順 1 - 6

## 初回サインイン時のみの作業

- ①プルダウンでは「Japan (+81)」を選択します。
- ②自分の電話番号を入力します。
- ③「コードをSMS 送信する」か「電話する」のどちらかを選びます。

※（SMS 送信する、を選ぶ場合は、SMS を受信できる電話番号を入力してください。

アカウントのセキュリティ保護

組織により、身元を証明するための次の方法を設定することが求められています。

### 電話

電話で呼び出しに応答するか、携帯ショートメール (SMS) によるコードの送信 ( ) できます。

どの電話番号を使用しますか?

① Japan (+81) ②

③  コードを SMS 送信する  
 電話する

メッセージとデータの通信料が適用される場合があります。[次へ] を選択すると、次に同意したことになります。 [サービス使用条件](#) および [プライバシーと Cookie に関する声明](#)。

次へ

[別の方法を設定します](#)

①～③の設定が完了したら、「次へ」をクリック

## 例) 「コードをSMS に送信する」を選んだ場合

手順1-6で入力した電話番号に、SMS で6桁のコードが届きます。  
受信したコードを、入力欄に入力し、「次へ」をクリックします。

SMS に届いた  
コードを入力

コードが送られてこない場合：  
「手順1-6」に戻り「電話する」を  
試してください。

### アカウントのセキュリティ保護

組織により、身元を証明するための次の方法を設定することが求められています。

電話

+81 [ ] に6桁のコードをお送りしました。コードを以下に [ ]

コードの再送信

戻る 次へ

を設定します

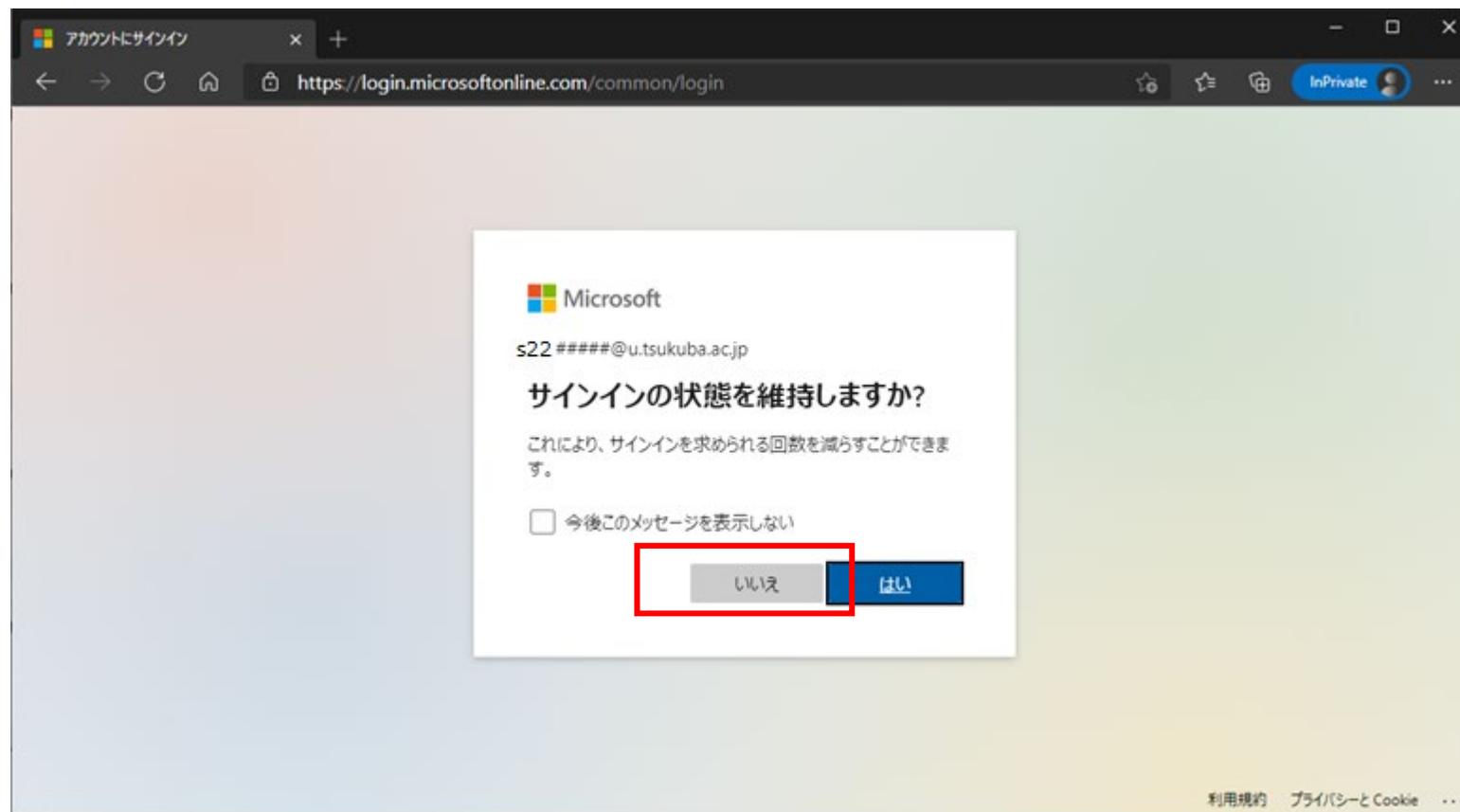
SMS の認証に成功すると、下の図のような画面が表示されます。  
 「次へ」をクリックし、最後の画面では「完了」をクリックして  
 設定を完了させましょう。



## 手順 1 - 9

① 「サインインを維持しますか」の画面で、「いいえ」を押して次へ進みます。

※ 「はい」を選択すると、ブラウザを閉じてPCを再起動してもサインインの状態が維持されますので、PCを紛失した時などにMicrosoft 365を他人に不正利用される危険性もあります。

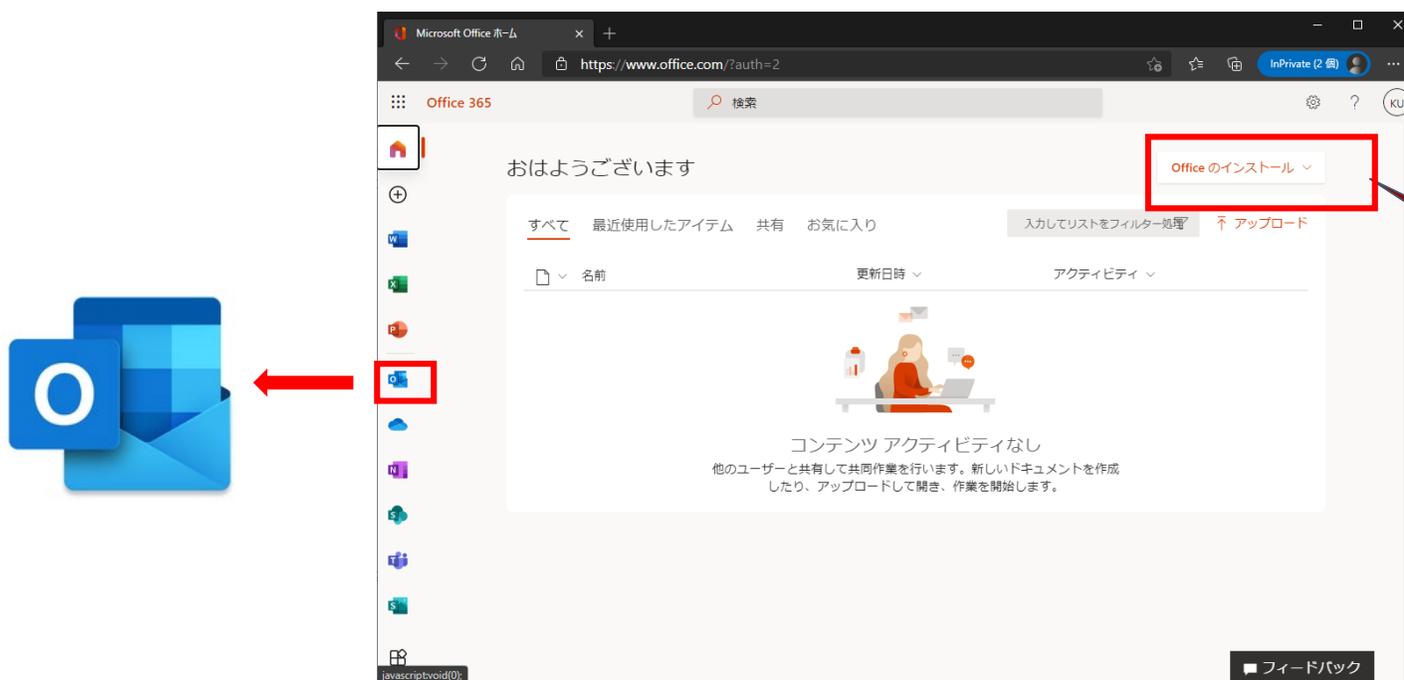


## 手順 1 - 10

- ① 「Microsoft 365」ポータルサイトの画面が開きサインインができました。
- ② 手元のPCやスマートフォン等のデバイスに Office ソフト（Word、Excel など）をダウンロードしてインストールすることもできます。しなくても問題ありません。インストールするにはポータル画面右上の「Officeのインストール」をクリックします。（Microsoft Office (EES 特典：個人使用) <https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/sl/ees/tokuten/>)
- ③ 左に並んでいるアイコンは、ウェブ版のアプリです。
- ④ 「Microsoft 365」のポータルの「Outlook」はポータル内のアプリからの通知が届きます。

メールの利用については、下記を参照してください。

<https://www.u.tsukuba.ac.jp/email/>



(任意)  
デスクトップ版office  
のインストール

以上で、Microsoft 365のサインイン手順は終了です。

## 2. 「manaba（学習管理システム）」で Stream にアップされている動画を見る

### 手順 2-1

- ① 「Microsoft 365」ポータルサイトにWebブラウザからサインインします。
- ② 次に、「Microsoft 365」のポータルサイトにサインインした状態で、同じWebブラウザ（新しいタブで開く）から【manaba（学習管理システム） <https://manaba.tsukuba.ac.jp/>】にアクセスします。
- ③ 【筑波大学統一認証システムのログインページ】へ画面が遷移しますので、統一認証システムのユーザID、パスワードでログインします。



Microsoft 365のポータル  
サイトを開いたまま

新しいタブで  
<https://manaba.tsukuba.ac.jp/>  
へアクセスします。  
筑波大学の統一認証システム  
ログインページが開きます。

Microsoft Office ホーム x 統一認証システム (Unified Authen... x +

← → ↻ 🏠 <https://idp-account.tsukuba.ac.jp/idp/profile/SAML2/Redirect/SSO?execution=e1s2> InPrivate

筑波大学  
University of Tsukuba

統一認証システム (Unified Authentication System)

ログインサービス: 筑波大学のmanabaサービス

ユーザーID (user id) (UTID-13 or UTID-NAME)

パスワード (password)

筑波大学 [筑波大学のmanabaサービス]

Login

筑波大学のmanabaサービス (教育支援アプリケーション)

このページをブックマークしないでください。  
(Please do not bookmark this page.)  
このページに移行する際、システムごとのURLをブックマークするよう  
うにしてください。  
(Please bookmark system-specific URL before jumping to this  
page.)

統一認証システムに関するお問い合わせ

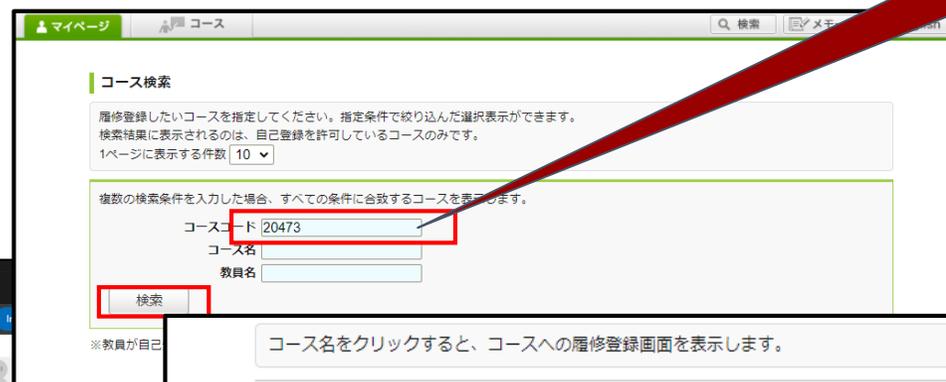
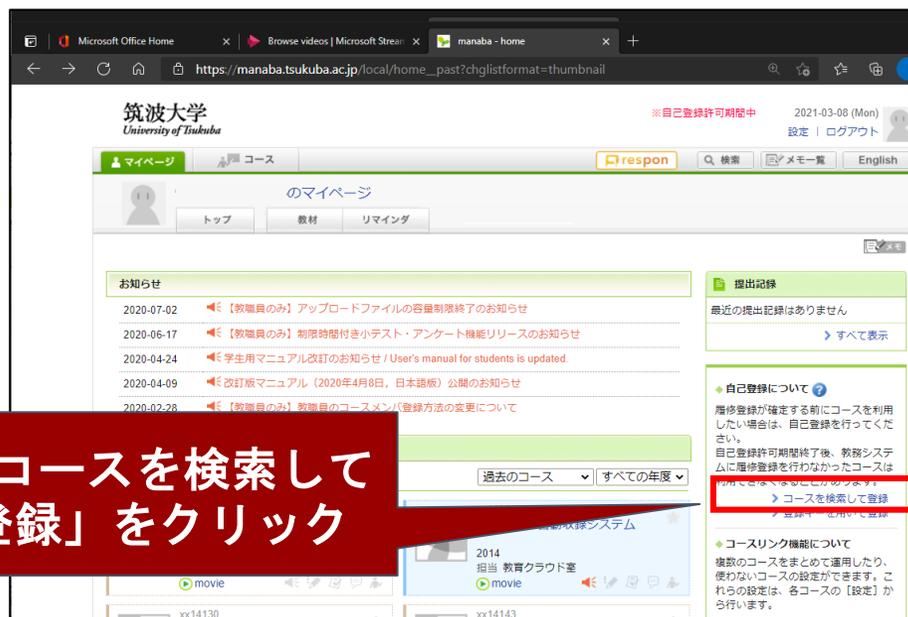
ここは統一認証システムの  
IDとパスワードです。

## 手順 2 - 2

動画閲覧テストのための1度のみの作業です

- ① 「manaba」の画面が開いたら、「マイページ」の画面右「コースを検索して登録」をクリックします。
- ② 「コース検索」の画面で「コースコード」に20473と入力して「検索」をクリックします。
- ③ 「Microsoft Streamの動画を見る」のコースが表示されますので、クリックします。
- ④ 「登録」ボタンをクリックします。
- ⑤ 「自己登録が完了しました・・・教務システムに登録してください。」と表示されますが、今回は必要ありません。「マイページに戻る」をクリックします。

「コースコード」  
に20473と入力



コース名をクリックすると、コースへの履修登録画面を表示します。

全1件

コースコード	コース名	担当教員
xx20473	Microsoft Streamの動画を見る	

また、自己登録許可期間終了後、教務システムに履修登録を行わなかったコースは利用できなくなることがあります。

コースコード	コース名	担当教員	年度	開講情報
xx20473	Microsoft Streamの動画を見る		2020	

登録

[検索結果画面に戻る](#)  
[マイページに戻る](#)

### コースへの登録

自己登録が完了しました。履修を確認させたい場合は、教務システムに履修登録してください。

[続けて他のコースの自己登録を行なう](#)  
[検索結果画面に戻る](#)  
[マイページに戻る](#)

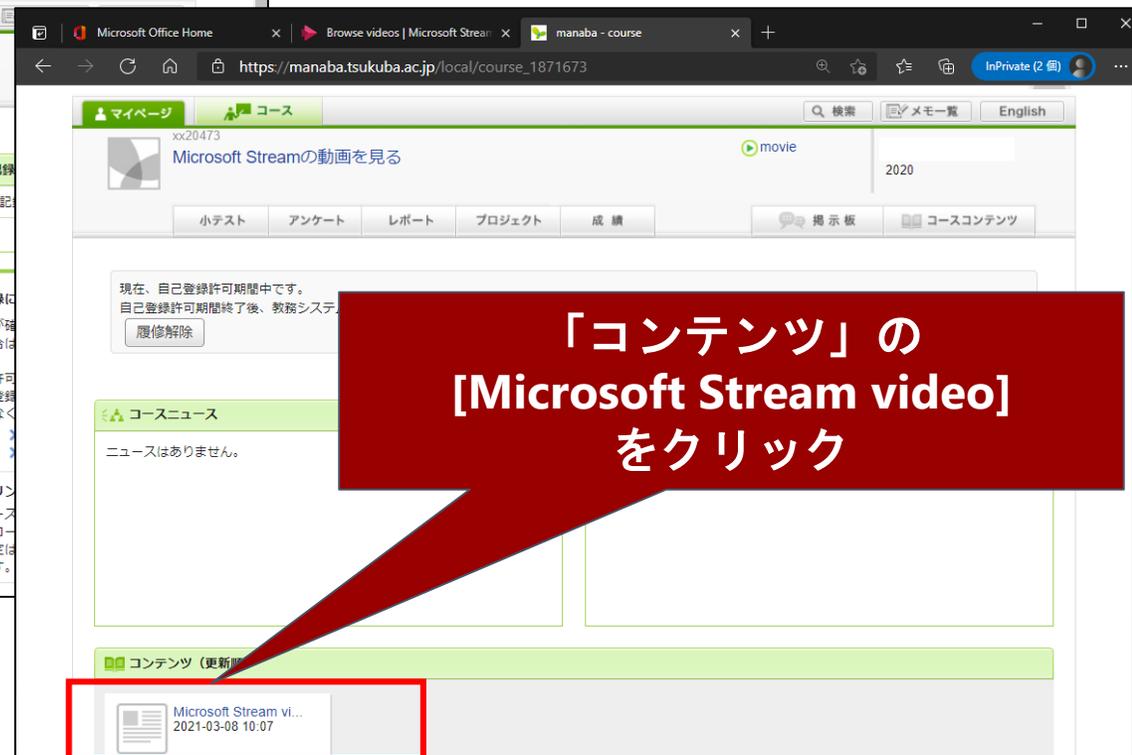
## 手順 2 - 3

動画閲覧テストのための1度のみの作業です

- ① 「マイページ」の画面の「コース一覧」の中に[Microsoft Stream動画を見る]があるのでクリックします。
- ② 「コンテンツ」の[Microsoft Stream Video] をクリックします。



「コース一覧の」の  
[Microsoft Stream動画を見る]  
をクリック



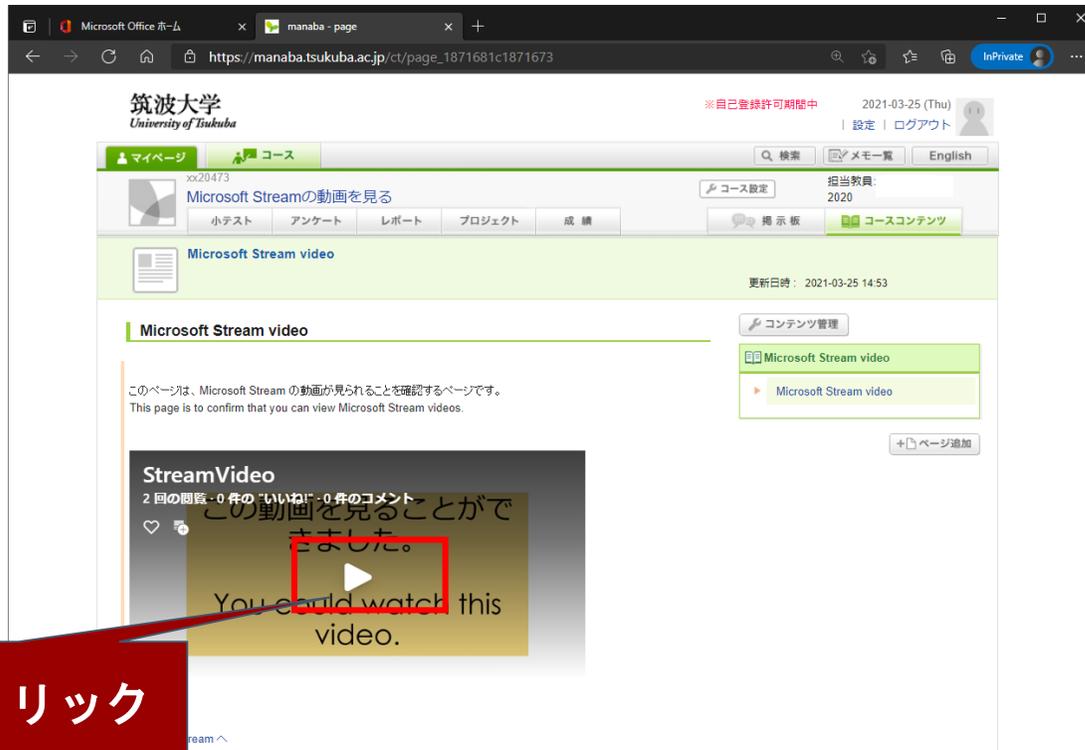
「コンテンツ」の  
[Microsoft Stream video]  
をクリック

## 手順 2 - 4

動画閲覧テストのための1度のみの作業です

- ① 「Microsoft Stream video」の画面が開いたら、埋め込まれた動画が見られることを確認します。
- ② 動画が確認できたら、本コース「Microsoft Streamの動画を見る」は、履修解除してかまいません。  
履修解除するにはブラウザの「戻る」で、1つ前のページに戻り、「履修解除」ボタンをクリックします。

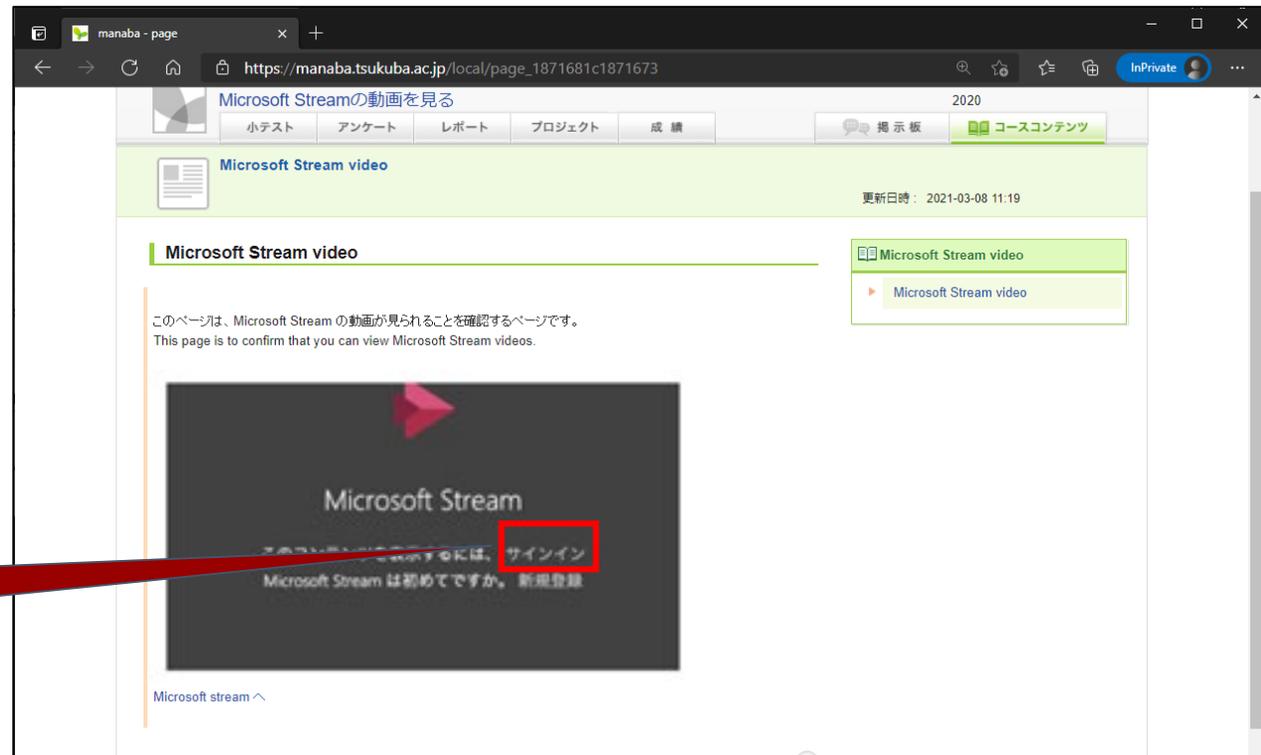
(映像は、Safari等の一部ブラウザで観れないことがあるため、Google chromeやFirefoxでの視聴をおすすめします。)



<掲載されているビデオが閲覧できない場合 >

⇒ 「manaba」 にアクセスしている同じブラウザで同時に「Office365」 にサインインしていない状態です。

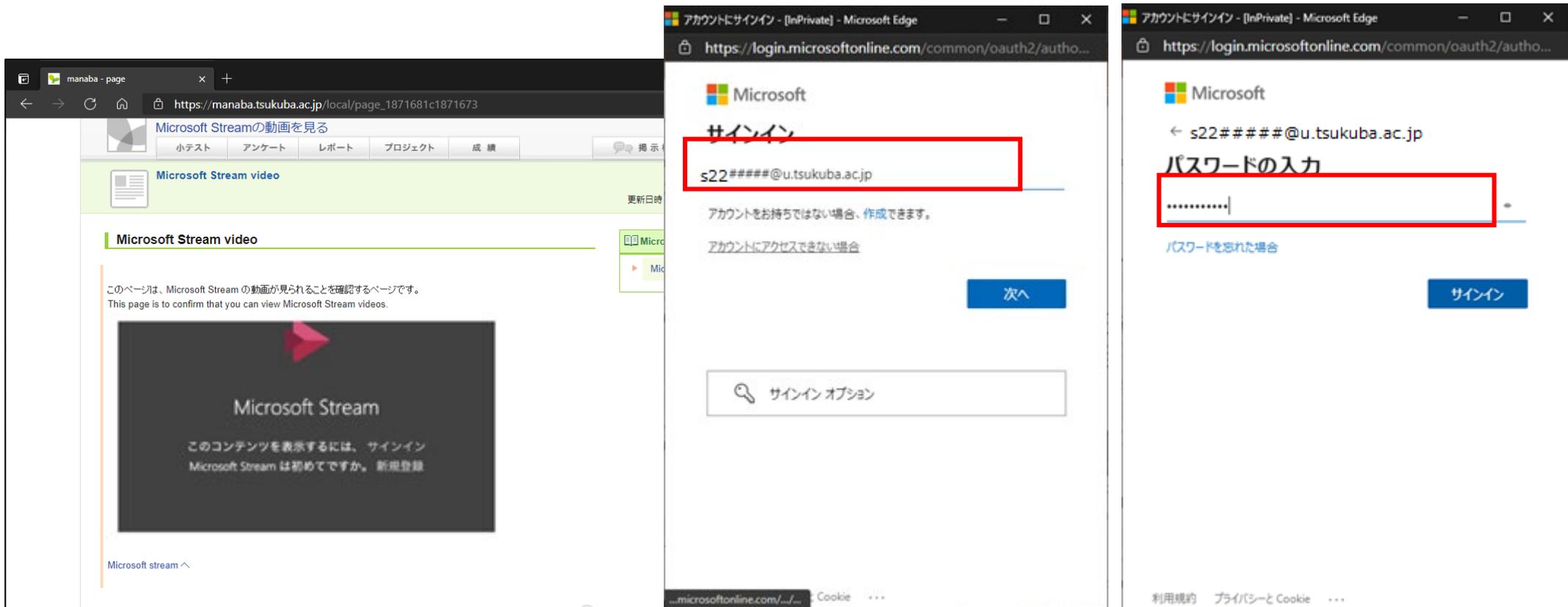
「Office365」 にサインインします。 ⇒ 『このコンテンツを表示するには「サインイン」』 をクリックします。



「サインイン」  
をクリック

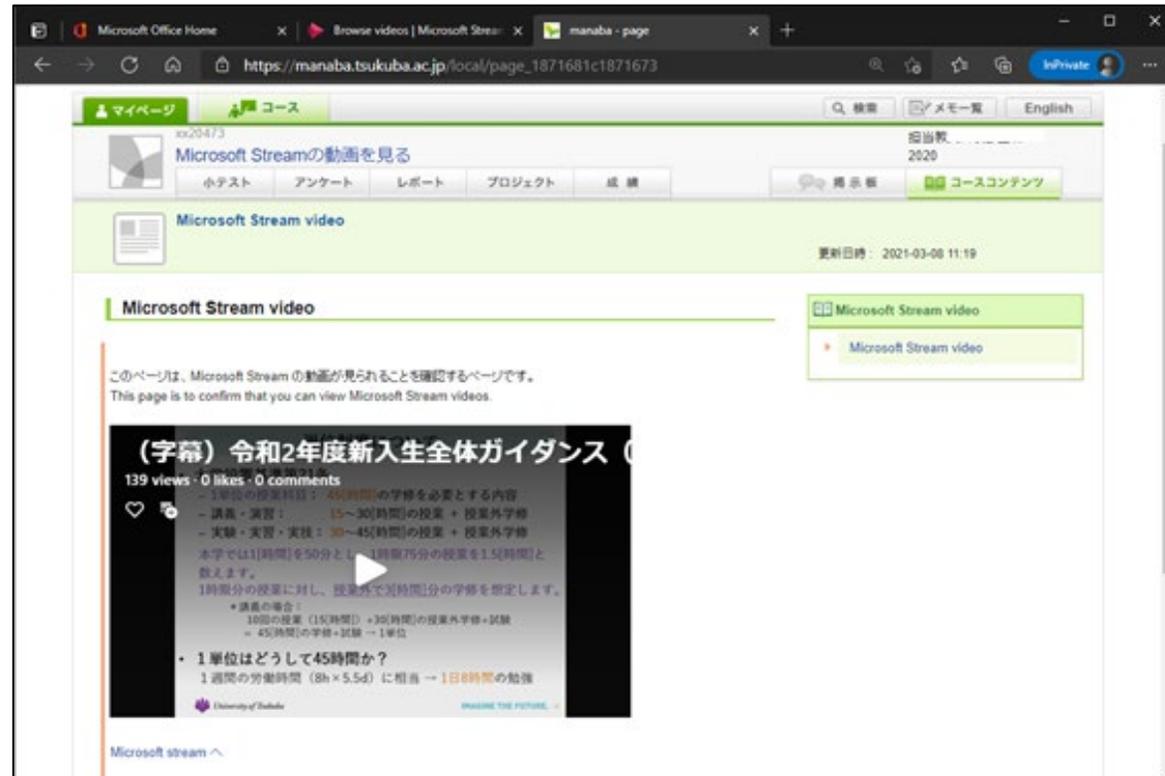
<掲載されているビデオが閲覧できない場合>

- ① 「Office365」のサインイン画面がポップアップ表示されます。
- ② Microsoft 365 アカウント「s」+「学籍番号下7桁」+「@**U**.tsukuba.ac.jp」を入力して「次へ」をクリックします。
- ③ パスワードにパスワードを入力して「サインイン」をクリックします。



<掲載されているビデオが閲覧できない場合 >

- ① 「manaba」のタブに戻ると埋め込まれたStreamの動画が表示されていることを確認します。表示されない場合は、ブラウザを「F5」キーで最新の状態に更新してみてください。
- ② 次に、「Microsoft 365」ポータルサイトからStreamの動画が閲覧できることを確認します。



## 手順 2 - 5

参考の手順です。必須ではありません

① Streamで直接、動画を閲覧することもできます。

② 「Microsoft 365」ポータルサイト <https://portal.office.com>



にWebブラウザでアクセスしてサインインします。

③ ポータル画面の上の方にあるの 「 🔍 検索ボックス」に「stream」と入力します。

④ 「 ▶ Steam 」アイコンが表示されるのでクリックします。

The screenshot shows the Microsoft Office 365 portal search results for the term 'stream'. The search bar at the top contains 'stream'. Below the search bar, a dropdown menu displays 'アプリ' (Apps) and 'Stream' with a red play button icon. A red box highlights the 'Stream' option. A red callout box with the text 'これをクリック' (Click this) points to the 'Stream' option. Another red callout box with the text 'Streamと入力' (Enter Stream) points to the search bar. The background shows the Office 365 portal interface with various navigation icons on the left and a main content area with a message about online documents.

## 手順 2 - 6

参考の手順です。必須ではありません

- ①「Stream」のトップ画面が表示されます。
- ②授業等の目的の動画を探してみます。
- ③画面のメニュー「探索」から「ビデオ」をクリックします。



ビデオをクリック

## 手順 2-7

参考の手順です。必須ではありません

- ① 「動画を検索」のボックスに検索したい「動画のタイトル」や「先生の名前」を入力して検索します。
- ② ヒットしたリストが表示されますので、クリックして動画を閲覧します。

検索したい動画の  
タイトルなどを入力

閲覧したい動画を  
クリック

Microsoft Office ホーム x ビデオの参照 | Microsoft Stream x +

https://web.microsoftstream.com/browse

Stream

ホーム 探索 マイコンテンツ 作成 検索

ビデオ チャンネル ユーザー グループ

動画を検索

情報科学

並べ替えの基準

名前

GA12301\_2020OCT22\_1st

2020年10月22日 10:19:20

GA12301\_2020OCT22\_2nd

2020年10月22日 10:19:20

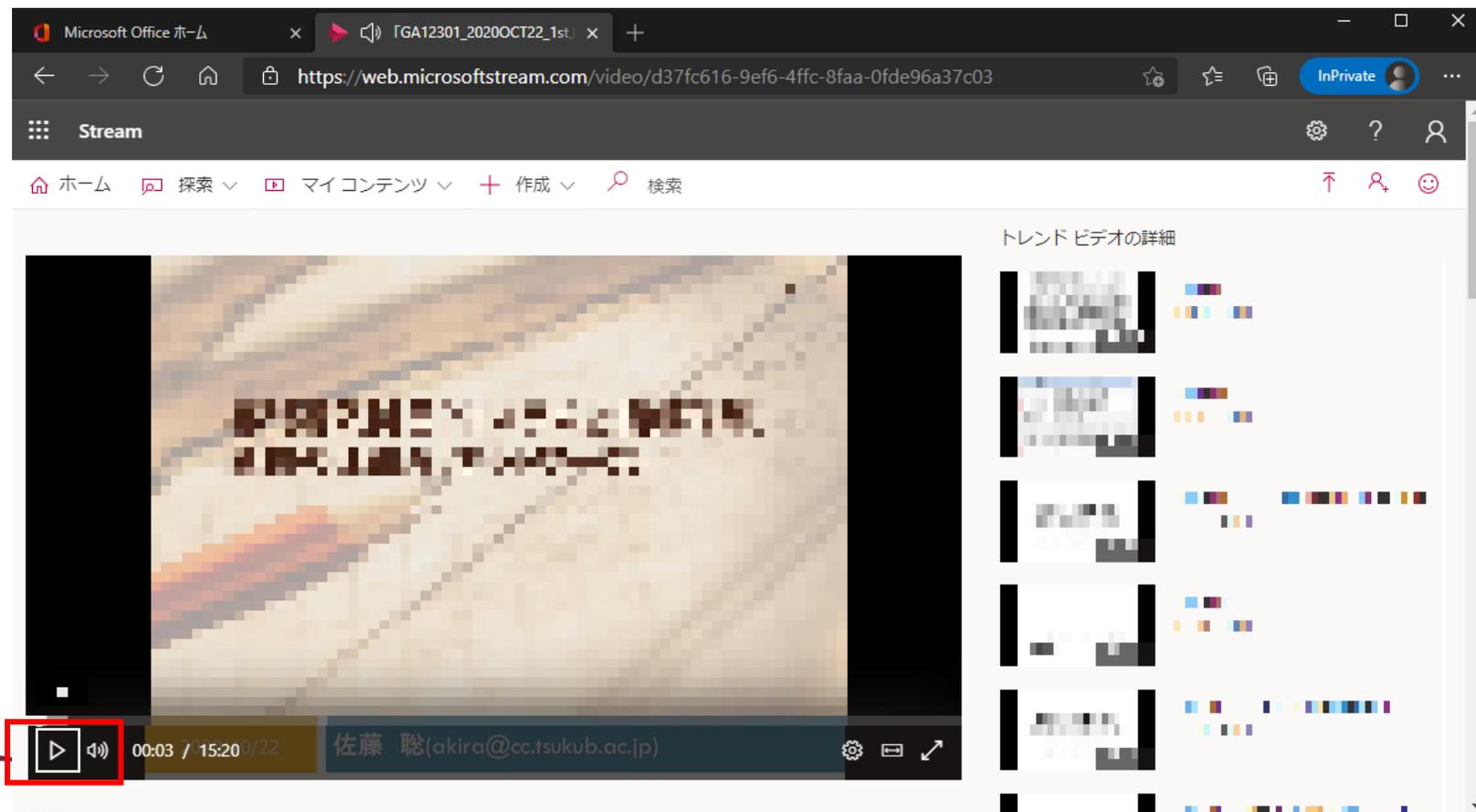
GA12301\_2020OCT22\_3rd

2020年10月22日 10:19:20

## 手順 2 - 8

参考の手順です。必須ではありません

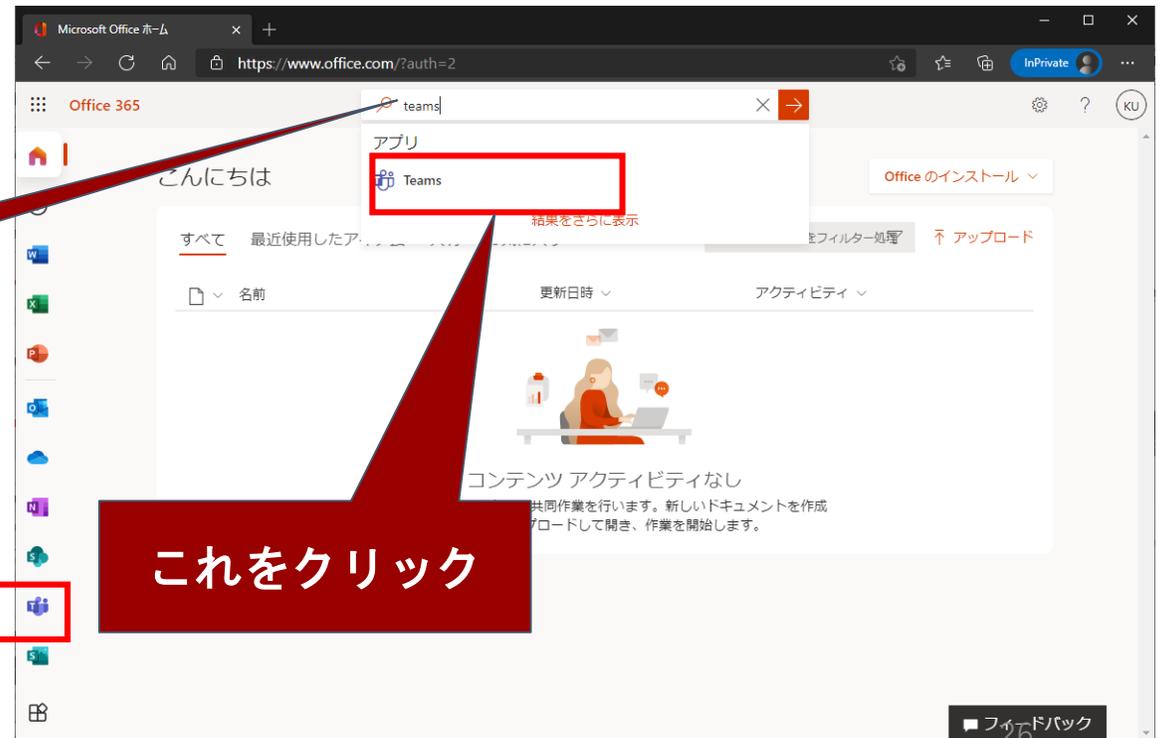
- ① 「再生ボタン」をクリックして動画が閲覧できることを確認します。
- ② 以上でStreamの動画を見る手順は終了です。



# 3. Teams を使ってみる

## 手順 3-1

- ① 「Microsoft 365」ポータルサイト <https://portal.office.com> にWebブラウザでアクセスしてサインインします。
- ② ポータル画面の上の方にある「 🔍 検索ボックス」に「teams」と入力します。
- ③ 「🗨️ Teams」アイコンが表示されるのでクリックします。



teamsと入力

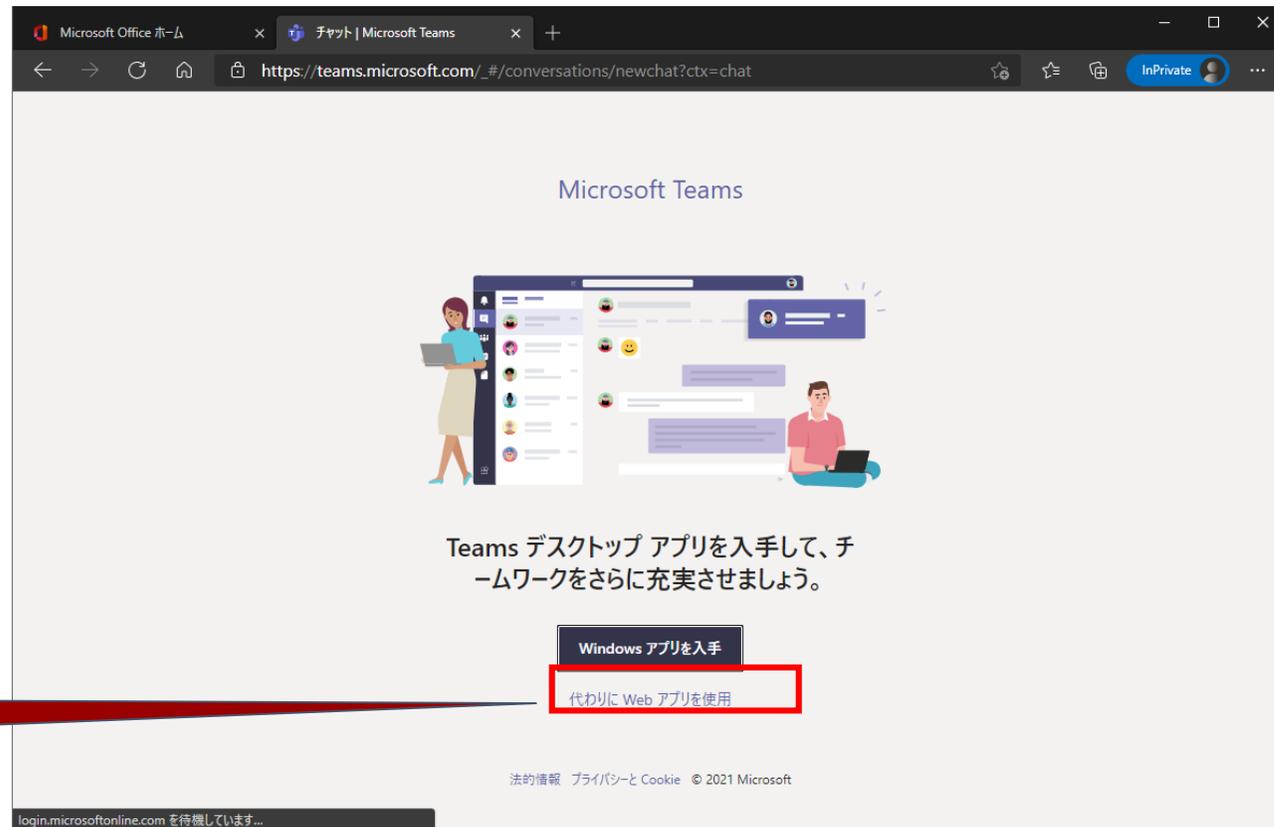
これをクリック

ここに 🗨️ があれば  
ここをクリック

手順 3 - 2

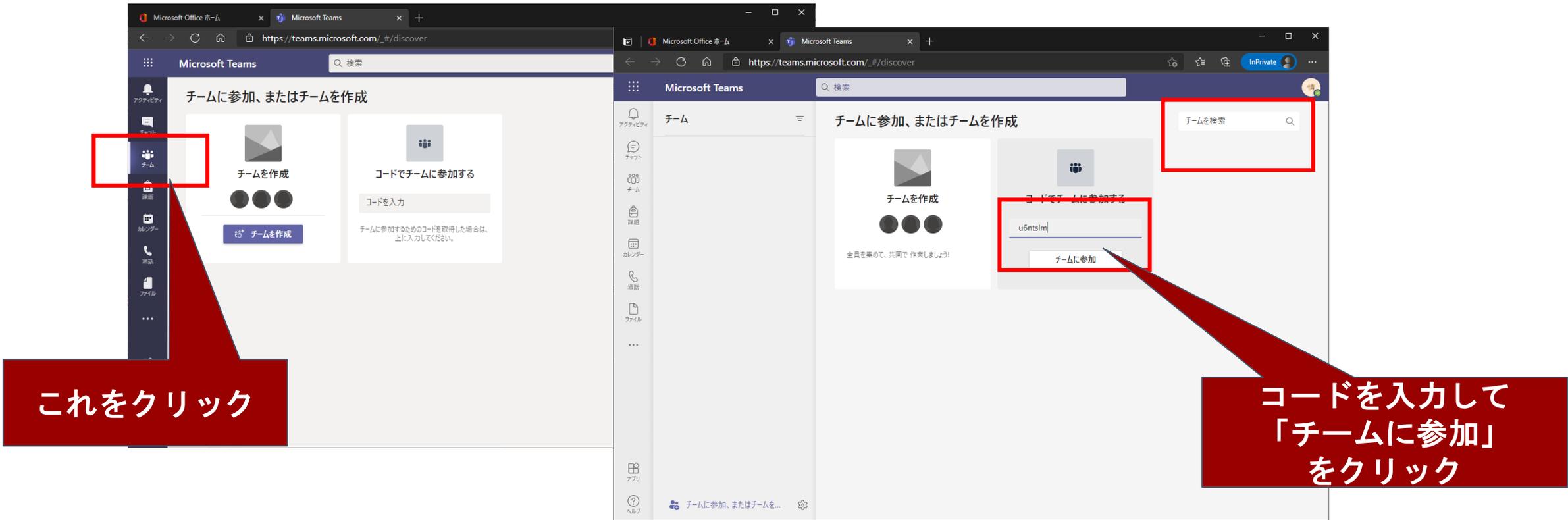
① 「teams」の画面が表示されます。teamsのアプリをインストールすることも可能ですが、ここではwebアプリを使ってみます。「代わりにwebアプリを使用」をクリックします。

これをクリック



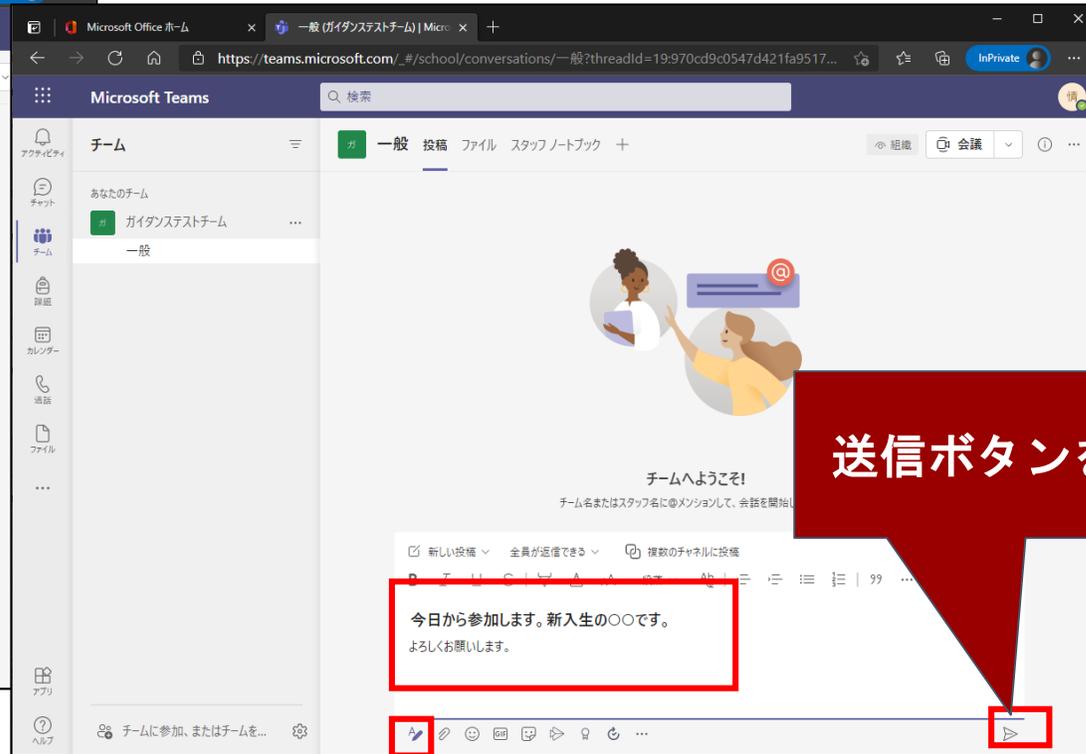
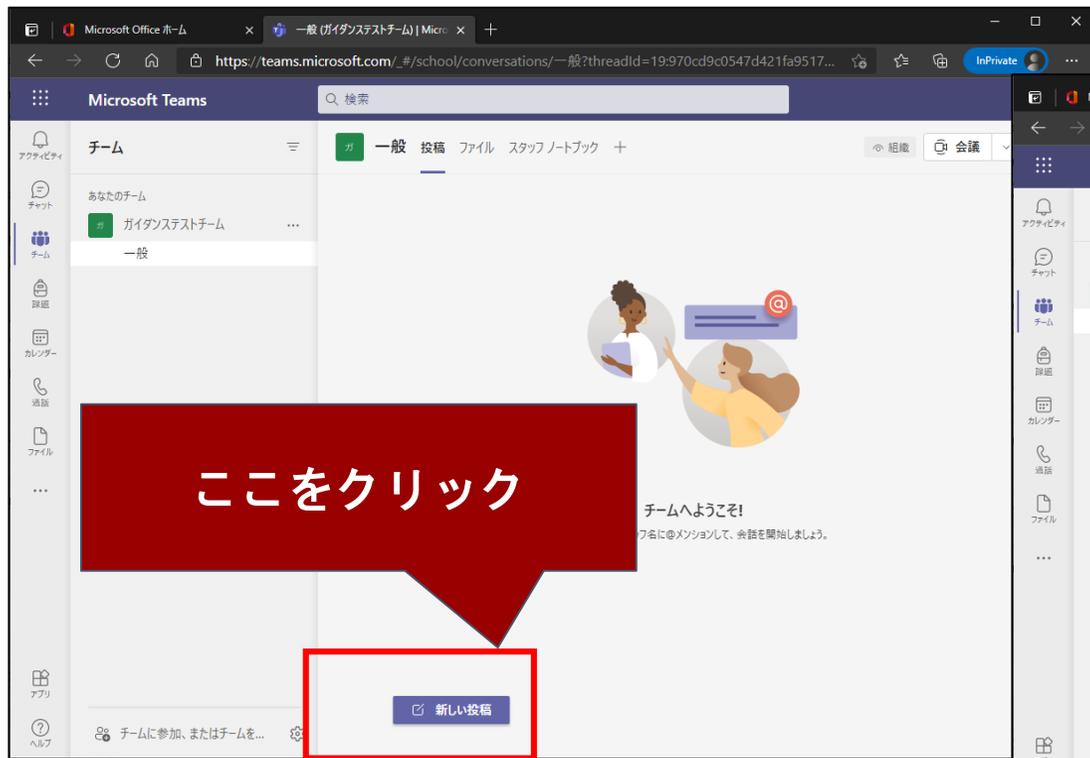
### 手順 3 - 3

- ① 左の「チーム」をクリックします。
- ② 右上の「チームを検索」で目的のチーム（授業名やクラス名で）を検索します。  
チームのコードを事前に通知されている場合は、「コードでチームに参加する」にコードを入力します。
- ③ ここではコードで参加してみます。テスト用の「ガイダンステストチーム」がありますので、コード「u6ntslm」を入力して、「チームに参加」をクリックします。



### 手順 3 - 4

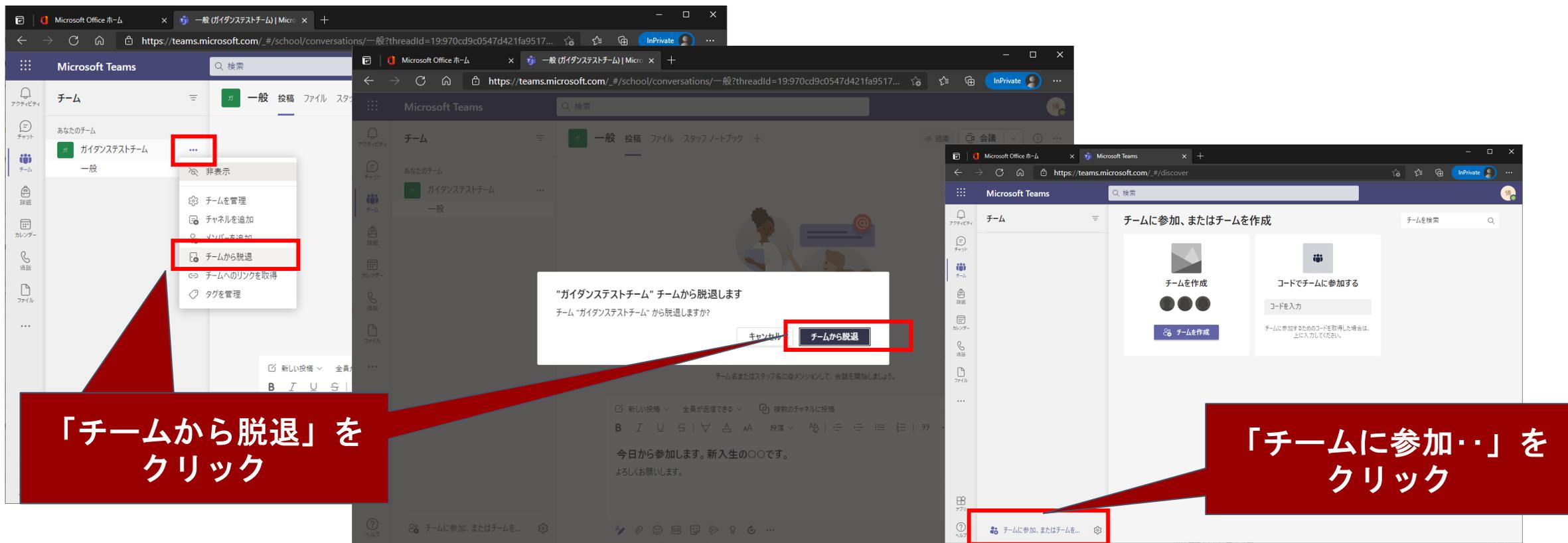
- ① ようこそ、とメッセージが表示されてチームに参加することができました。  
「新しい投稿」をクリックしてメッセージを送ってみます。
- ② 画面下の「 Aに鉛筆マーク」をクリックします。
- ③ テキストボックスにメッセージを記入して「 送信マーク」をクリックして送信します。



# チームを脱退する

## 手順 3 - 5

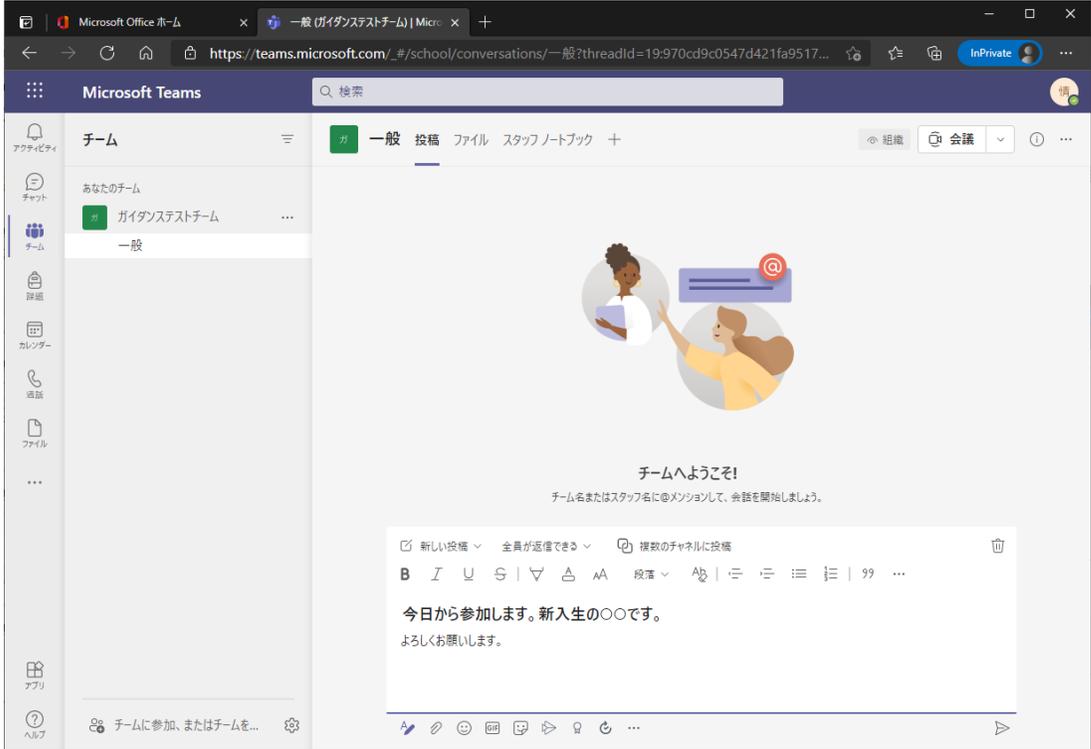
- ① 「ガイドンテストチーム」から脱退してみます。画面左の「ガイドンテストチーム」の右側にある「…」をクリックします。
- ② 「チームから脱退」をクリックします。“ガイドンテストチーム”から脱退します、と表示されますので、「チームから脱退」ボタンをクリックします。
- ③ チームから脱退できました。チームによっては自分で脱退できないこともあります。その場合は、チームの所有者（管理者）に相談してください。
- ④ 他のチームに参加する場合は、画面左下の「チームに参加、またはチームを作成」をクリックして、手順3-3の画面に戻ります。



手順 3 - 6

Teamsではメッセージを送る他、資料の共有や通話、ビデオ会議、予定表管理などが行えます。インターネットで使い方を調べて使ってみてください。

以上で、teamsを使ってみる手順は終了です。



# よくあるトラブルと対処方法

- 利用できなくなった
  - 一度サインアウトする
  - ブラウザを一度全部閉じて開き直す。
- Streamの動画が視聴できない
  - 次ページの「オンライン授業受講案内」の「授業のビデオが見られない場合の対応」を参照してください。

# 関連リンク

- 学術情報メディアセンター

- **オンライン授業受講案内** <https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/remote-lecture-students/>



- **Microsoft Office (EES 特典：個人使用)** <https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/sl/ees/tokuten/>



- **学生の@s, @uアドレスのメールとEES特典のOutlookについて** <https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/student-s-u-address-and-ees-outlook/>



- **よくあるご質問 (EES)** <https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/support/faqs/category/ees-general/>



- **よく聞かれる質問(EES 特典 (Microsoft Office) に関するFAQ)**

<https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/sl/ees/tokuten/eesfaq/>

