★myproject をインポートする方法

myproject.zip をダウンロードする(展開せずそのままで使います)
Eclipse のメニューで、[ファイル] ⇒ [インポート] と選択する
[一般] ⇒ [既存プロジェクトをワークスペースへ] と選択する
[次へ] を押す
[アーカイブファイルの選択] をクリックする
[参照] ボタンを押す
ダウンロードしておいた [myproject.zip] を選択して、[開く] を押す
プロジェクト欄に、myproject が表示されていることを確認する
[完了] を押す