Windows 講座

【第2回分科会のテーマ:-高速化-】

今回は、Windows 10 高速化の設定方法について勉強します。

パソコンの高速化については、2017年10月10日、2014年1月7日、2011年8月16 日に取り上げています。今回は、それらの操作とはちょっと違った方面を取り上げます。

Windows10 になってパソコンの制御を「設定」アプリでコントロールするようになりました。 「設定」アプリを使用して、次の項目について制御します。各項目で変更して不都合があれば 元に戻します。そのためには自分がどのような操作をしたかメモを取っておきましょう。

- 1. バックグラウンドプログラムの無効化 3. 電源オプションの最適化
- 2. 自動起動するプログラムを減らす 4. GPU 設定の無効化

【具体的内容:-高速化-】

- 1. バックグラウンドプログラムの無効化
- ① 「Windows」キーと「I」キーを押して「設定」を開く
- ② 「Windows の設定」画面から「プライバシー」を開く
- ③ 「プライバシー」の設定画面の左メニューから「バックグラウンド アプリ」を選択する

← 設定	
◎ ホーム	全般
設定の検索・ア	プライバシー オプションの変更
ブライバシー	アブリの使用状況に基づいてユーザーに合わせた広告を表示するために、広告識別子の使用をアブリに許可します (オフにすると、ID がリセットされます)
⊠ X-1/	Web サイトが言語リストにアクセスできるようにして、地域に適したコンテンツ
	を表示する ● オフ
ロ メッセージング	Windows 追跡アプリの起動を許可してスタート画面と検索結果の質を向
贺 無線	上します ● オフ
む 他のデバイス	設定アプリでおすすめのコンテンツを表示する
₽ フィードバックと診断	77
四 パックグラウンド アプリ	クラウドに保存されているユーザー情報を管理します
レン 塗 アブリの診断	ノフコハンニに同 9 句戸 時1
△ ファイルの自動ダウンロード	プライバシー オプションを確認する この設定がブライバシーにどのように影響するかを確認します。

④ 下記の「アプリのバックグラウンド実行を許可する」画面が開きます。

◎ ホーム	バックグラウンド アプリ
設定の検索	パックグラウンド アプリ
プライバシー	アプリのバックグラウンド実行を許可する
⊠ x-1/	プライバシーに関する声明
圓 <i>9</i> スク	バックグラウンドでの実行を許可するアプリを選んでください
ロ メッセージング	使っていないときでも情報の受信や通知の送信を許可して、常に最新の状態
党 無線	を維持できるようにするアプリを選びます。ハッククラウントアプリをオンにする と、消費電力を節約できる可能性があります。
む 他のデバイス	Groove ミュージック ・ オ
🖓 フィードバックと診断	e Microsoft Edge 🔹 🕇
四 バックグラウンド アプリ	
≦ アプリの診断	
○ ファイルの自動ダウンロード	S Skype 🔹 🖈

- ⑤ この画面では、バックグラウンドで実行させるアプリ、即ち「ウインドウを開いていなくても 勝手に動作させておきたいアプリ」を指定することが出来ます。
- ⑥ むしろ、次に該当しないアプリは、遠慮無く停止してしまいましょう。
 - 通知を受け取りたいアプリ(メールや LINE、SNS など)
 - データ同期など常に動作しておくアプリ(OneDrive や DropBox など)
 - ロック画面で情報を受け取りたいアプリ(天気など)
- ⑦ 全部停止後、おかしくなったら元に戻せばよいのです。
- ⑧ すべてのバックグラウンドアプリの実行をワンクリックで停止させる方法はこちらです。

◎ ホーム	バックグラウンド アプリ
設定の検索・シーク	バックグラウンド アプリ
プライバシー	アプリのバックグラウンド実行を許可する オフ
⊠ x-n	ブライバシーに関する
自 タスク	バックグラウンドでの実行を許可するアプリを選んでください

⑨ 各アプリのバックグラウンド実行を個別に停止させる方法はこちらです。



2. 自動起動するプログラムを減らす

常駐プログラムとは、Windows が立ち上がる時に同時に立ち上がるプログラムです。これ は、メモリーや CPU を占有して、使用したい WORD 等の動作を邪魔します。したがって、少 ないほど良いので、自動起動して常駐するプログラムを減らします。

- A. ユーザー共通のスタートアップするアプリを減らす
- ① 「Windows」キーと「R」キーを一緒に押す
- ②「ファイル名を指定して実行」窓が開く
- ③「shell:common startup」と入力して「Ok」をクリック

💷 ファイル:	名を指定して実行	×
0	実行するプログラム名、または開くフォルダーやドキュメント名、 ネットリソース名を入力してください。	、インター
名前(O):	shell:common startup	~
	OK キャンセル 参照	窟(B)

④ このパソコンを使うユーザー共通の「スタートアップ」として起動するアプリ(のショートカット)のフォルダが開きます。



- ⑤ このフォルダ内のアプリ(のショートカット)を整理して、無駄なアプリの起動を止める
- B. ログオンしているユーザーのスタートアップするアプリを減らす
- ① 「Windows」キーと「R」キーを一緒に押す
- ②「ファイル名を指定して実行」窓が開く
- ③「shell:startup」と入力して「Ok」をクリック



④ 現在ログオンしているユーザーだけの「スタートアップ」のフォルダが開きます。



⑤ このフォルダ内のアプリ(のショートカット)を整理して、無駄なアプリの起動を止める

- C.「スタートアップ」フォルダにない自動起動アプリを減らす
- ① タスクバーを右クリックして、タスクマネージャーを起動します。

タスク マネージャー(T)	
設定(14)	
エクスプローラー(E)	
検索(S)	
ファイル名を指定して実行(R)	
シャットダウンまたはサインアウト(U) >	
デスクトップ(D)	
V 🖕 🗰 😽	

② タスクマネージャーから「スタートアップ」タブを開きます



をクリックする

3. 電源オプションの最適化

ハードウェアリソースを最大限使い切るという基本原則の設定です。電源に関する設定が 利用環境に即していないばかりに、リソースを使い切れないケースがあるようです。

- 3.1 電源オプションを開く
- ① 「Windows」キーと「I」キーを押して「設定」を開く
- ② 「Windows の設定」画面から「システム」を開く
- ③「システム」の設定画面の左メニューから「電源とスリープ」をクリック

◎ ホ-ム	電源とスリープ
設定の検索・シーク	画面
システム ロ ディスプレイ	次の時間が経過後、ディスプレイの電源を切る (電源に接続時) 10 分
	電力やバッテリー残量を節約する
○ 電源とスリーブ	PC の使用をやめてからスリーブ状態になるまでの時間を設定し ます。
ロ ストレージ	PC の電力の節約に関する詳しい情報を確認する。
P3 タブレット モード	周海恐宁
ロ マルチタスク	電源の追加設定

- ④「電源とスリープ」の設定画面にて、「電源の追加設定」を選択します。
- ⑤ コントロールパネルの「電源オプション」画面で「プラン設定の変更」をクリック

🦃 電源オブション		-		×
- אין אר-מאַלכ אין	(ネル > ハードウェアとサウンド > 電源オブション - 0 コントロール	パネルの検索		P,
コントロール バネル ホーム	電源プランの選択またはカスタマイズ			
電源ボタンの動作を選択する 電源ブランの作成	電源ブランは、コンピューターの電源の使用方法を管理するハードウェア設定とシステム設力 ブなど) のコレクションです。 <u>電源ブランの詳細</u>	き (ディスプレイの	の明るさも	ウスリー
ビ ディスプレイの電源を切る時間の指	お気に入りのプラン			_
定	 () バランス(推奨) 自動的にパフォーマンスと電力消費のパランスを取ります。(ハードウェアでサポートさ 	プラン語 れてい 二号 白ノ	定の変	更
	○ 省電力 電力の消費を抑えますが、パフォーマンスは低下します。	プラン制	定の変	更
	追加プランの表示			- ©

⑥「プラン設定の変更」画面から「詳細な電源設定の変更」を選択します。



⑦ 現れる「電源オプション」ダイアログから、以降の設定を行ないます。

🦃 電源オブション	?	×
詳細設定		
カスタマイズする電源プランを選択してから、お使い で電源を管理する方法を選択してください。	のコンピュー	9-
パランス [アクティブ] ~		
 ・ ハードディスク ・ Internet Explorer ・ デスクトップの背景の設定 ・ ワイヤレス アダプターの設定 ・ スリープ ・ USB 設定 ・ 電源ボタンとカバー ・ PCI Express ・ プロセッサの電源管理 ・ ディスフレイ ・ マ川・チャディアの設定 		
既定のプラング)復元(R)	
OK キャンセル	適用	(A)

3.2 プロセッサの電源管理

プロセッサ(CPU)の性能を最大限発揮させる設定にします。

🦃 電源オプション	?	×
詳細設定		
カスタマイズする電源ブランを選択してから、 ーターで電源を管理する方法を選択してくだ	お使いのコン さい。	ソピュ
マックス・パフォーマンス [アクティブ] 〜		
電源ボタンとカパー		^
 □ プロセッサの電源管理 □ 最小のプロセッサの状態 設定: 50% □ システムの冷却ポリシー 設定: アクティブ □ 最大のプロセッサの状態 設定: 100% □ ディスプレイ 		
⊞ マルチメディアの設定		~
既定のプラン	ノの復元(R)
OK キャンセル	適	用(A)

- 最小のプロセッサの状態:50%以上にします。
 それでも遅いなら 100% にして見ましょう。
- ② システムの冷却ポリシー:「アクティブ」に設定します。 これで CPU が高温になるとファンの回転数を上げて対応します。 フリーズしたり、動作に不都合が出るなら、CPU が高温になるとプロセッサの動作速度を 下げて対応する「パッシブ」に変更します。
- ③ 最大のプロセッサの状態:100% に設定します。 CPUの排熱処理が悪いパソコンの場合、この設定で熱暴走もしくはフリーズしやすくなってしまう可能性があります。「最小のプロセッサの状態」「システムの冷却ポリシー」は積極的な値に設定してみて、不都合が起これば積極的に修正しましょう。
- 3.3 ワイヤレスアダプターの設定

カスタマイズする電源ブランを選択してから、お使いのコンピュ -ターで電源を管理する方法を選択してください。
マックス・ハ゛フォーマンス [アクティブ] 〜
 𝔄 ハード ディスク 𝔅 Internet Explorer 𝔅 ディクトップの表昇の設定
 □ ワイヤレス アダブターの設定 □ 省電力モード 設定: 最大パフォーマンス
 H スリーノ USB 設定 電源ボタンとカバー

既定のプランの復元(R)

8 / 10

- 省電力モード:最大パフォーマンスに設定しましょう。
 それで不都合が起こるときは、「省電力優先」に設定しましょう。「省電力優先」に設定すると、無線 LAN が不安定になることがあります。
 有線 LAN しか使わないなら「省電力優先」がよろしい。
- 4. GPU 設定の無効化

パソコンの備え付けグラフィックボード/グラフィックチップの GPU 性能があまり良くないと きは、それを活用すると遅くなることがあります。

通常ならパソコンの基本的な脳である CPUを使って処理するところ、固まったりすると困る でしょ?と余計なお世話で GPUという、画像・動画処理用の脳を使う設定となってしまいます。 担当分野ではないものが作業をするようなものなので処理が遅くなるというおせっかい設定 なのです。

MS WORD、EXCEL、Outlookの場合には次の様に操作します。

- ① 「ファイル」をクリック
- ② 「オプション」をクリック
- ③「詳細設定」をクリック

Outlook のオプション	?	×
基本設定	□ 更新された RSS フィード アイテムを新着アイテムとして表示する(E)	^
メール	└── RSS フィードを Windows の共通フィード リスト (CFL) と同期させる(N)	
予定表	送受信	
連絡先		-
タスク		-
検索		
言語	開発	
詳細設定	高度なユーザー設定フォームのオプションを構成します。 ユーザー設定フォーム(<u>C</u>)	
リボンのユーザー設定	□ アドイン ユーザー インターフェイスのエラーを表示する(<u>A</u>)	
クイック アクセス ツール バー	文字設定オプション	
アドイン		-
セキュリティ センター	A 反信(転送メッセージと転送通知に英語のメッセージ ヘッダーを使用する(M)	_
	 ☑ と言>>u ☑ 送信>>u ジロージのエンコード方法を自動選択する(L) 	
	送信メッセージで優先使用するエンコード方法(E): 日本語 (JIS) 🗸	- 88
	☑ 送信する vCard のエンコード方法を自動選択する(⊻)	- 88
	送信する vCard で優先使用するエンコード方法(R): 日本語 (シフト JIS)	- 88
	✓ 电子メールアドレスで国際ドメイン名を有効にする(I)	- 88
		- 88
	表示	
	□ ハードウェア グラフィック アクセラレータを無効にする(G)	
	その他	18
	ケイック クリック分類項目の設定: クイック クリック(Q)	
	◎ 削除前に確認メッセージを表示する(<u>B</u>)	- 88
	✓ 送信メールを分析して、頻繁に電子メールを送信する宛先やよく使用する件名を特定し、その情報を既定の SharePoint サ- バーにアップロードする	•
	□ トラブルシューティングを記録する (Outlook の再起動が必要)(L)	- 88
	以前のパージョンの Microsoft Outlook からグループスケジュールを移行: フォルダーの選択(S)	
	✓ スレッドおよびグループを展開するときにアニメーションを使用する	~
	ОК ‡т	ンセル

④「ハードウェアグラフィックアクセラレータを無効化する」にチェックを付ける。
 ⑤「Ok」をクリック

☑を付けない場合、GPUを利用する設定になっています。GPUの性能が良くないと、動作の足を引っ張ってしまいます。この設定をOn/Offして動作が改善するか確認してみてください。

【Tips】 Edge の便利な使い方

1. 起動時の設定

Edge を立ち上げたとき、前回のタブを残しておくと便利。

- ① 右上角の「・・・」をクリック
- ② 「設定」をクリック
- ③ 左メニューで「起動時」をクリック
- ④「中断したところから続行する」を選択



2. タブを縦に並べて表示

Edgeのタブをたくさん残しておくと小さくて読めなくなる。 タブを縦に並べて表示すると読みやすくなる。

- ① 左上角のマークをクリック
- ② タブが縦に並ぶ
- ③ 戻すには、タブの最上段のマークをクリック



ouTube	$\times +$		-	٥	×
<u> </u>	© 🖉 s	<u>^</u> =	Ē	۲	
	新しいタブ			Ctrl+	+T
٥	新しいウィンドウ			Ctrl+	N
Ę	新しい InPrivate ウイン	バウ	Ctrl	+Shift+	N
	ズーム	-	113%	+	2
ເ∕≡	お気に入り		Ctrl	+Shift+	-0
5	履歷			Ctrl+	н
$\underline{\downarrow}$	ダウンロード			Ctrl	+J
BÊ	アプリ				>
\$	拡張機能				
Ē	コレクション		Ctr	l+Shift+	+Y
Ø	印刷			Ctrl+	+P
Ø	Web キャプチャ		Ctr	l+Shift+	+S
Ċ	共有				
බ	ページ内の検索			Ctrl	+ F
A»	音声で読み上げる		Ctrl	+Shift+	U
	その他のツール				>
ŝ	設定				
?	ヘルプとフィードバック				>
	Microsoft Edge を閉	ເວັ			



10 / 10