

Windows 講座

2022年3月8日
パソコンを使いこなす会

【第21回分科会のテーマ：－バックアップ－】

今回は、Windows パソコンのバックアップについて勉強します。

Windows のシステム・プログラムファイル・作成した文書・写真等データを健全な状態時に外付けハードディスクに纏めてバックアップしておけば、パソコンが起動しなくなる等の不具合が発生した時にそのバックアップデータを使用して以前の状態に戻すことが出来ます。これには C:ドライブの使用容量以上の外付けハードディスクが必要です。

そこまでしなくても作成した文書・写真等のファイル・フォルダーのバックアップを外付けハードディスクに保存しておけば、関係ファイル・フォルダーを誤って削除したり、壊れた場合にこのデータを使って元に戻すことができます。この場合も「ドキュメント」フォルダーや「ピクチャ」フォルダー等の使用容量を把握する必要があります。

そこで、パソコンのファイル・フォルダーの状態を表示する「Explore」を使いやすく設定し、「ドキュメント」フォルダーや「ピクチャ」フォルダーの使用容量を表示する「Folder Size」アプリをインストールします。

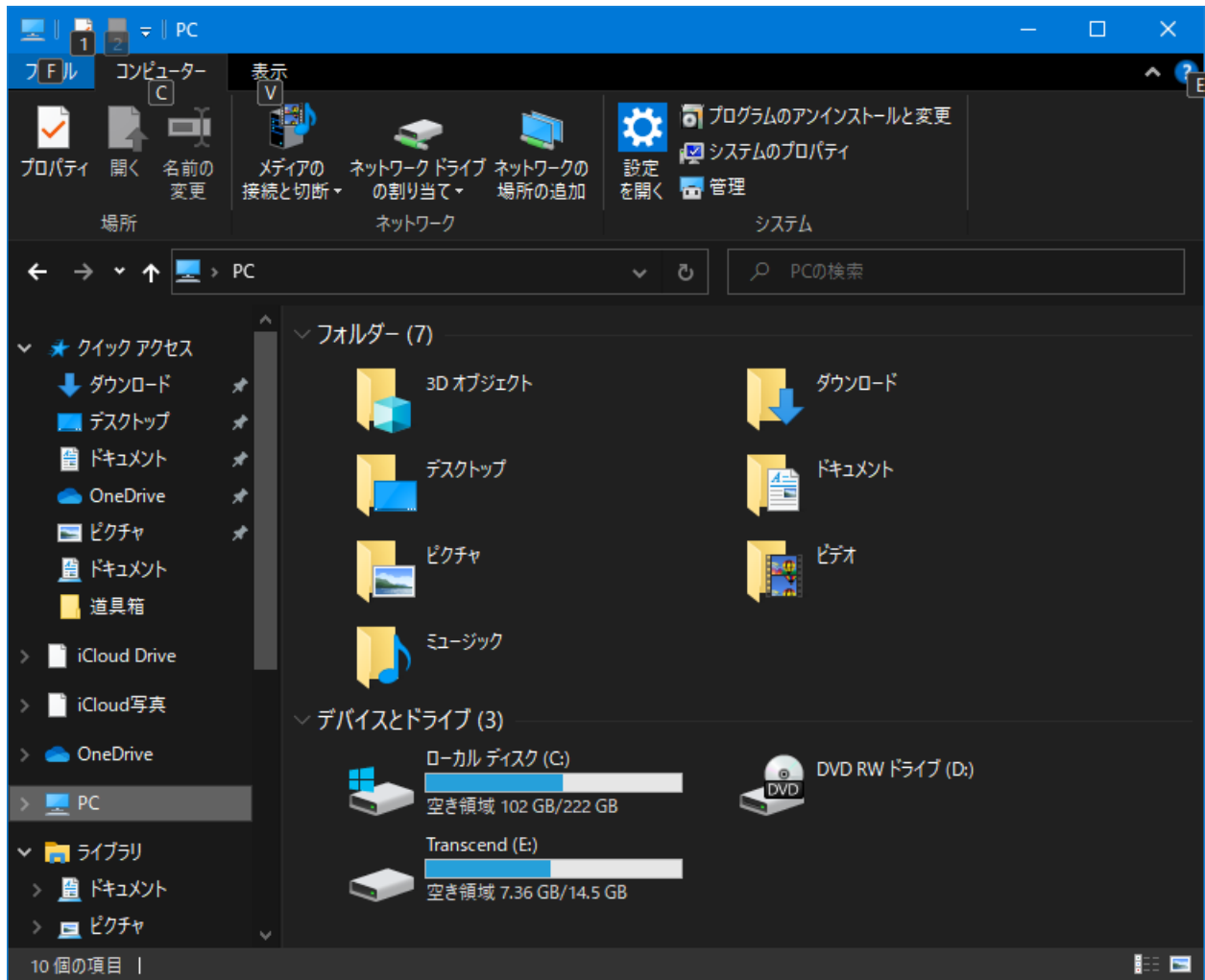
この道具を使って C:ドライブの使用容量、「ドキュメント」フォルダーや「ピクチャ」フォルダー等の使用容量を把握し、外付けハードディスクの必要容量を算出します。

今回の学習会では、「ユーザー」フォルダーのバックアップとシステムのバックアップの演習をします。

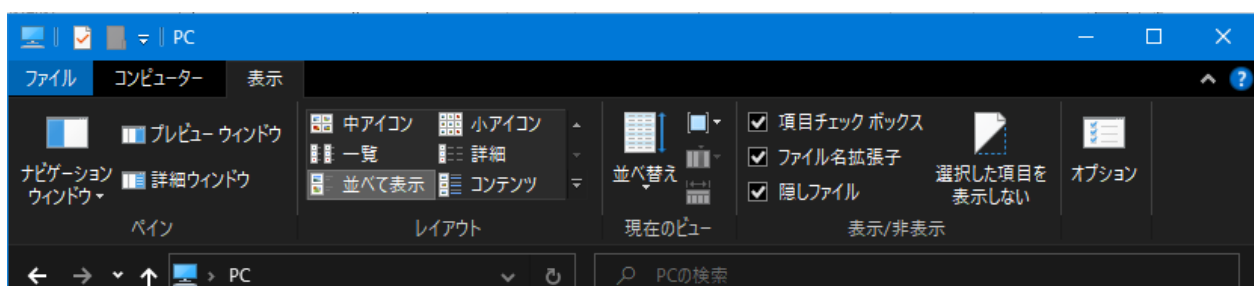
1. Explore の設定
2. Folder Size のインストール
3. 「ユーザー」フォルダーの使用量
4. 「ユーザー」フォルダーのバックアップ
5. システム修復ディスクの作成
6. システムのバックアップ
7. システムイメージの復元
8. Windows11 で Explore のリボンを表示

【具体的内容：－バックアップ－】

1. Explore の設定
 - A) 表示
 - ① タスクバーの「エクスプローラー」アイコン(ブックエンドの形)をクリックして右メニューの「PC」をクリックすると次頁図の様にパソコンの「フォルダー」と「デバイスとドライブ」が表示されます。



- ② Explore の上部メニューで「表示」タブをクリックすると、下図のリボンが現れ、「レイアウト」が「並べて表示」になっています(Windows10 の場合)。



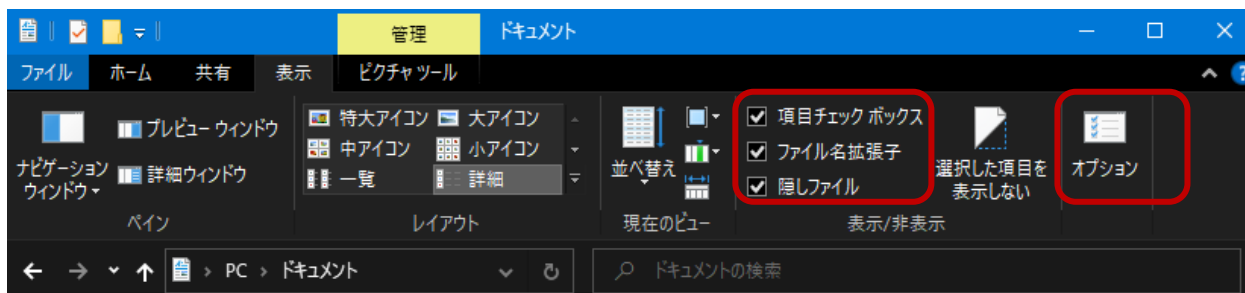
では、リボンが表示されません。

#8「Windows11 で Explore のリボンを表示」を参考にして改造して下さい。

- ③ ①の操作で上図と違う画面形式になった場合、②で「レイアウト」を「並べて表示」にしてください。
- ④ 「表示」タブの「レイアウト」で、「中アイコン」や「詳細」を選択して表示形式の違いを確認しましょう。

B) 表示/非表示

① 「フォルダー」の「ドキュメント」をクリックして「ドキュメント」フォルダーを開きます。

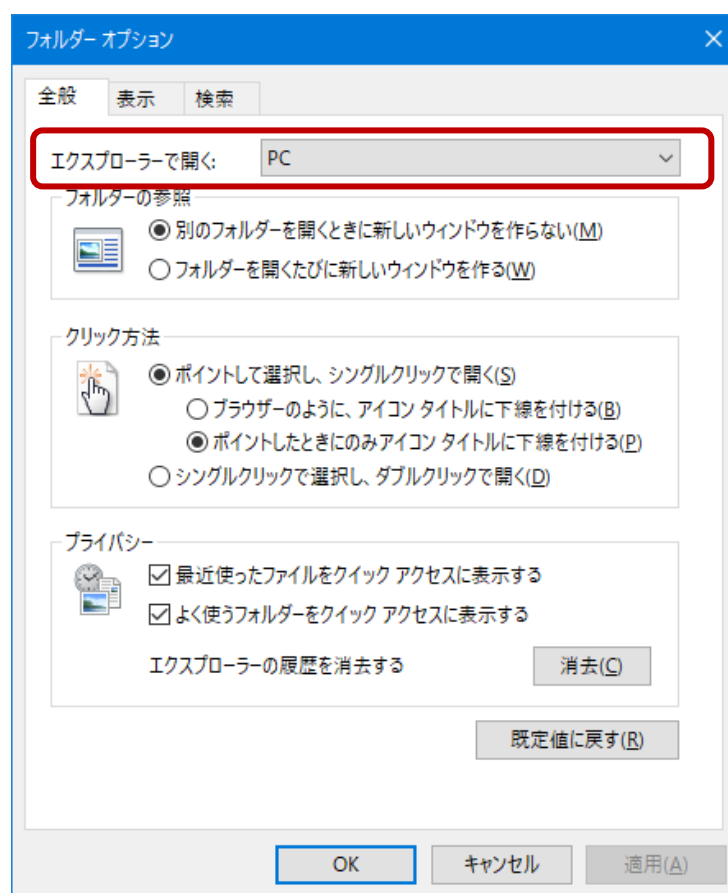


② ここで「項目チェックボックス」、「ファイル名拡張子」のチェックボックスをクリックして表示の変化を確認してください。

③ 「ファイル名拡張子」のチェックボックスは必ず「」にして下さい。

C) フォルダーオプション

① 上図右端のオプションをクリックすると、下図の「フォルダー オプション」が表示されます。



② ここで、「エクスプローラーで開く:」を「PC」にしておいてください。

2. Folder Size のインストール

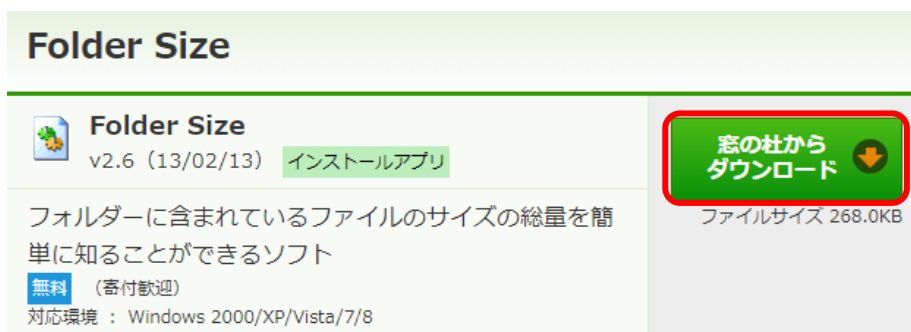
➤ エクスプローラーは、パソコン内のファイル・フォルダーを表示するアプリです。

- しかし、表示形式を「詳細」にすればファイルの容量を表示してくれますが、フォルダーが使用している容量は表示してくれません。フォルダーを開いてフォルダー内のファイルの容量を合計するのは現実的ではありません。
- Folder Size をインストールしておくことでフォルダー内のファイル容量を合計して表示してくれます。

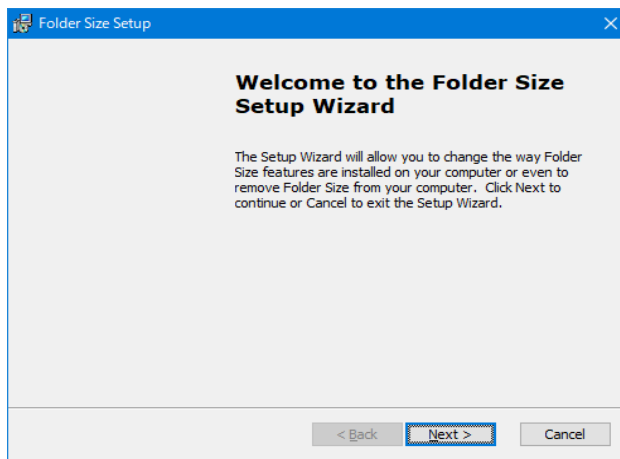
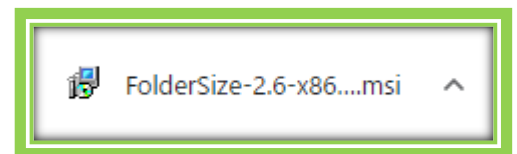
① ダウンロード・インストール

- 下の「窓の杜」サイトへアクセスする。

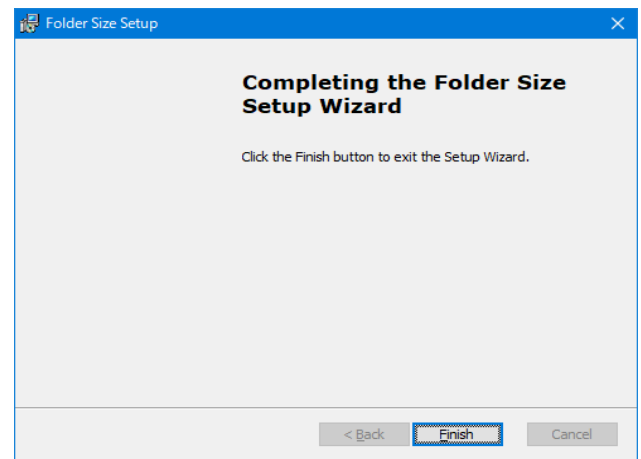
<https://forest.watch.impress.co.jp/library/software/foldersize/>



- ここで「窓の杜からダウンロード」ボタンをクリック
- 画面左下に FolderSize-2.6-x86.msi が表示されるので、これをダブルクリックするとインストールウィザードがはじまる。




インストール操作の始まり

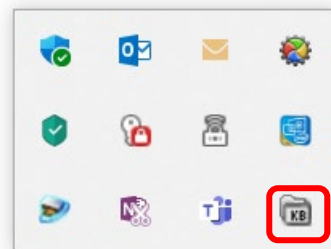


インストール操作の完了

- 「スタート」-「すべてのアプリ」をクリックして、F 項にアイコンがあればインストール完了です(Windows10 の場合)。

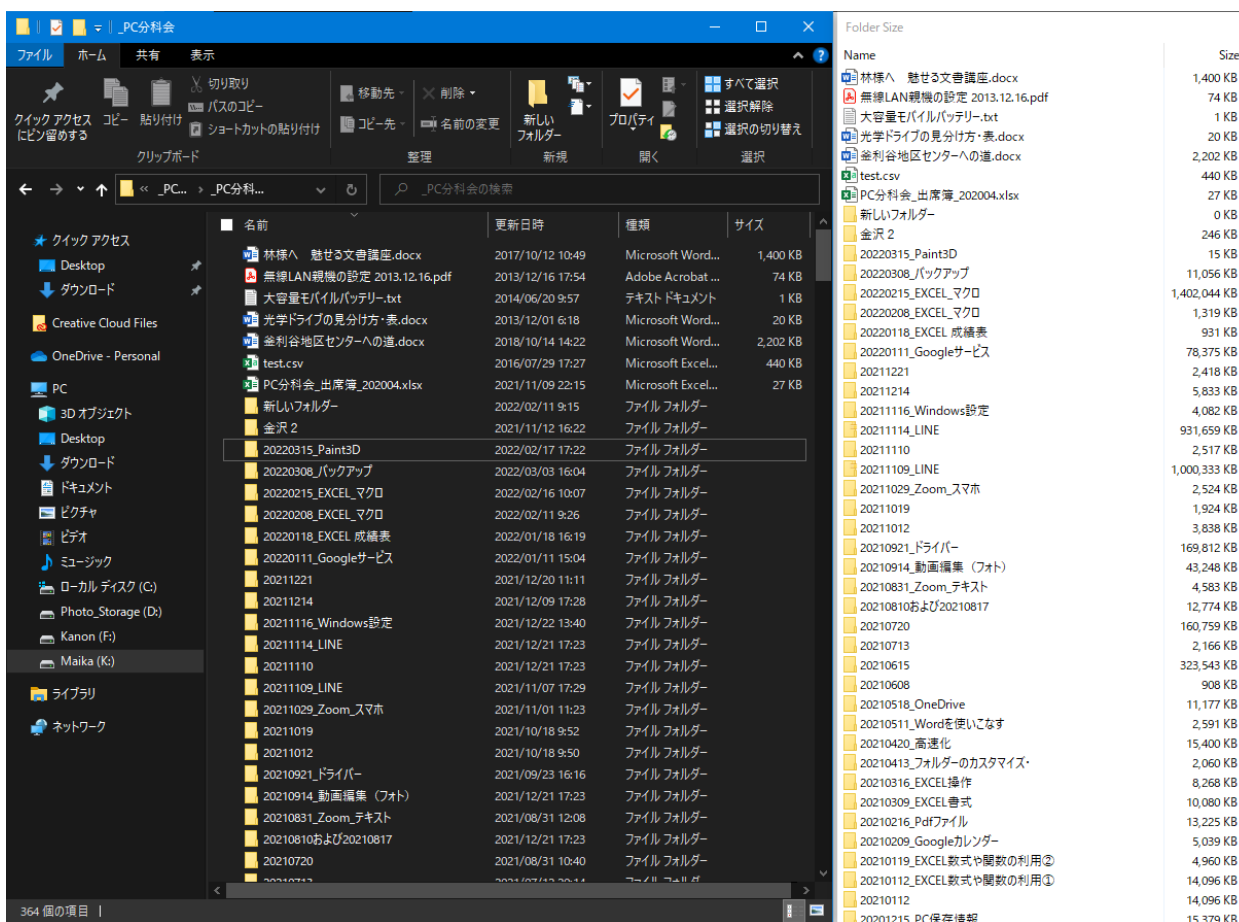
➤ Windows11 の場合「すべてのアプリ」には「Folder Size」が表示されない。

➤ タスクバーの右側の「通知領域」をクリックすると  が表示される。




② 使い方

➤ 本アプリをインストールするとフォルダー表示時に「Folder Size」ウィンドウが表示され、「Name(名前)」、「Size(サイズ)」を表示します。



➤ 「Size(サイズ)」をクリックして、サイズの大きい順／小さい順にソートすることもできます。

③ 「Folder Size」を非表示にする

➤ タスクトレイの  をクリックすると、表示／非表示を切り替えることができます。

④ 参考

【エクスプローラーでは表示されないフォルダーのサイズを表示してくれるソフト Folder Size】

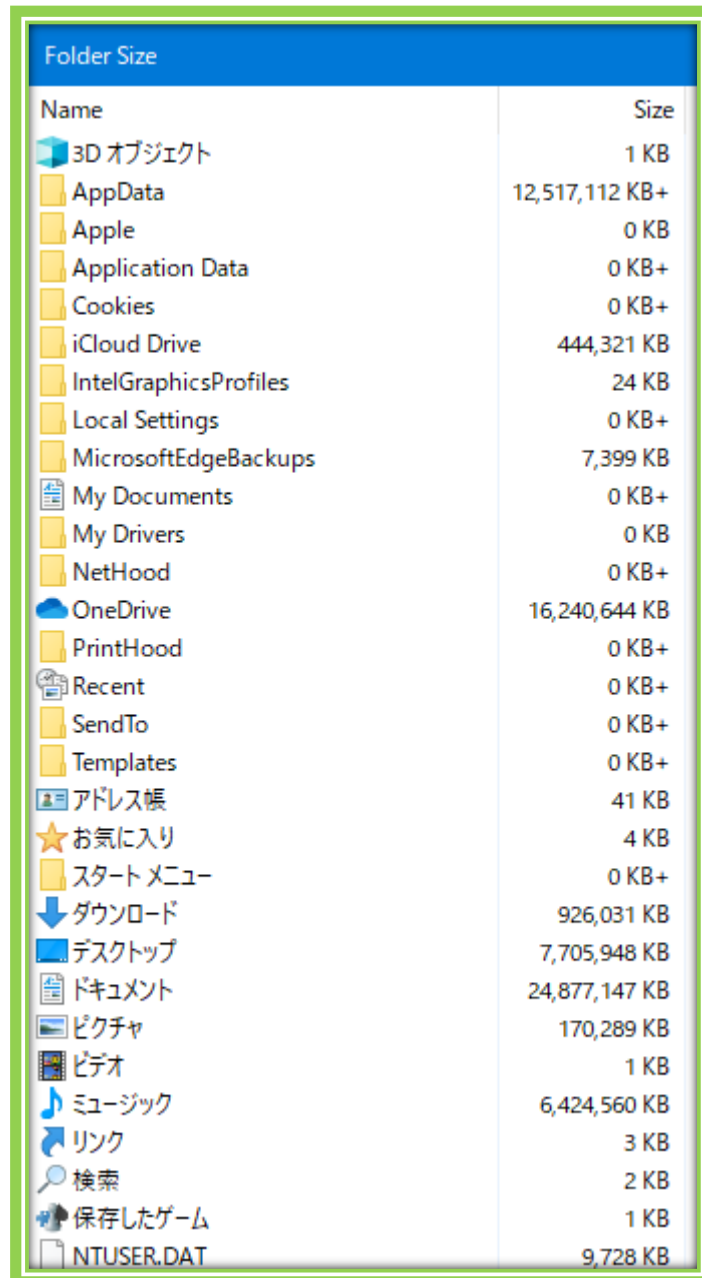
<https://freesoft-100.com/review/foldersize.html>

【Folder Size】

<https://forest.watch.impress.co.jp/library/software/foldersize/>

3. 「ユーザー」フォルダーの使用量

- ① Explore を立ち上げる
- ② 左側のメニューで「PC」をクリックする
- ③ 右側の「デバイスとドライブ」で「ローカルディスク(C:)」をクリックする
- ④ 「ユーザー」をクリックする
- ⑤ 「(ユーザーの名前)」をクリックする
- ⑥ これで右側の「Folder Size」に「ドキュメント」フォルダー等の使用量が表示される。

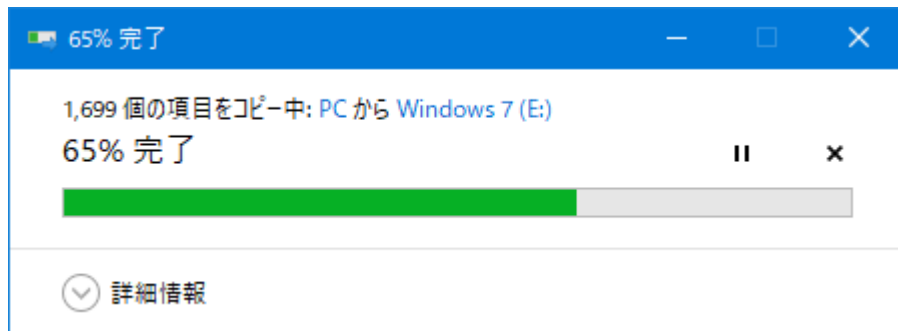


Name	Size
3D オブジェクト	1 KB
AppData	12,517,112 KB+
Apple	0 KB
Application Data	0 KB+
Cookies	0 KB+
iCloud Drive	444,321 KB
IntelGraphicsProfiles	24 KB
Local Settings	0 KB+
MicrosoftEdgeBackups	7,399 KB
My Documents	0 KB+
My Drivers	0 KB
NetHood	0 KB+
OneDrive	16,240,644 KB
PrintHood	0 KB+
Recent	0 KB+
SendTo	0 KB+
Templates	0 KB+
アドレス帳	41 KB
お気に入り	4 KB
スタートメニュー	0 KB+
ダウンロード	926,031 KB
デスクトップ	7,705,948 KB
ドキュメント	24,877,147 KB
ピクチャ	170,289 KB
ビデオ	1 KB
ミュージック	6,424,560 KB
リンク	3 KB
検索	2 KB
保存したゲーム	1 KB
NTUSER.DAT	9,728 KB

4. 「ユーザー」フォルダーのバックアップ

- ① 外付けハードディスクか USB メモリーをパソコンに挿入します。
- ② Explore を立ち上げ、「1.Explore の設定」の「A)表示」の図を表示します。

- ③ 「フォルダー」の「Desktop」をコピーします。
- ④ Explore で接続した外付けハードディスク(又は USB メモリー)を表示します。
- ⑤ そこに貼り付けます。




- ⑥ 上図の様に進行して「Desktop」フォルダー全体がコピーされました。
- ⑦ この後、「ドキュメント」フォルダー等を外付けハードディスク(又は USB メモリー)にコピーします。

5. システム修復ディスクの作成

システム修復ディスクを作成しておく、万が一、Windows が起動しなくなった場合でも、システム修復ディスクを使ってシステムイメージの復元を試すことができます。

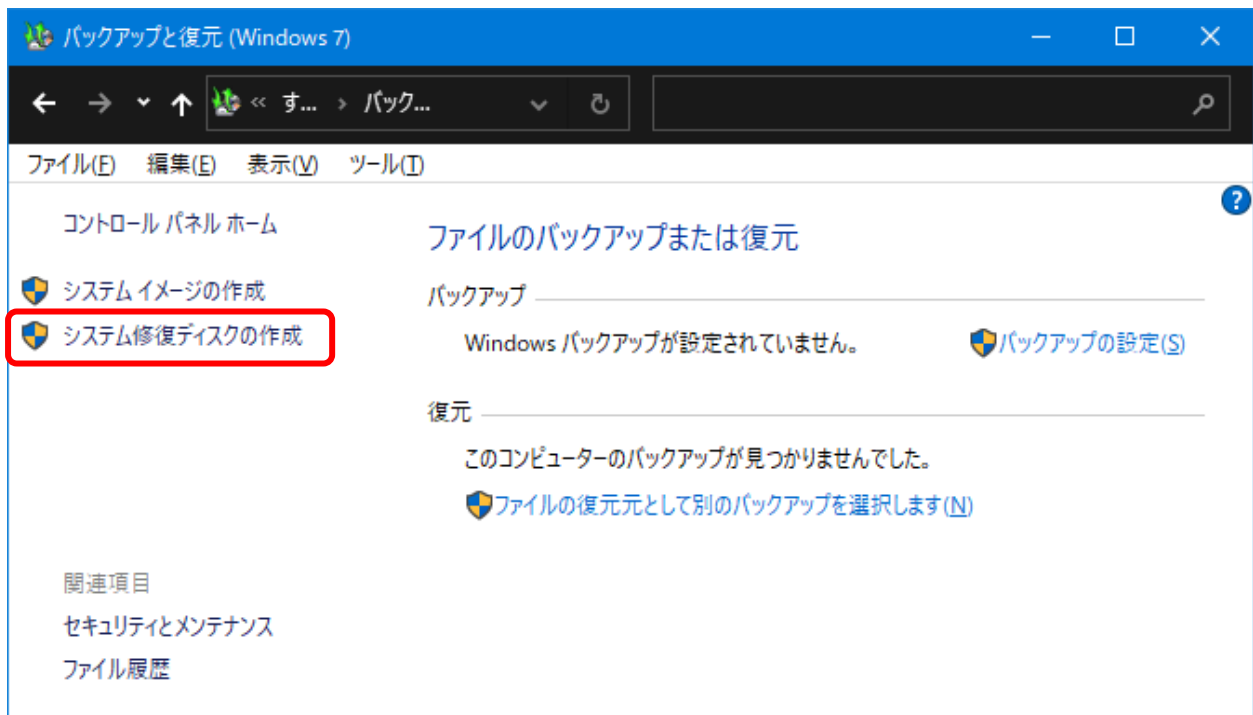
ただし、すべてのデータの保存・復元を保証するものではありません。

- システム修復ディスクを作成できる機種は、光学ディスクドライブを搭載したパソコンのみ対応できます。

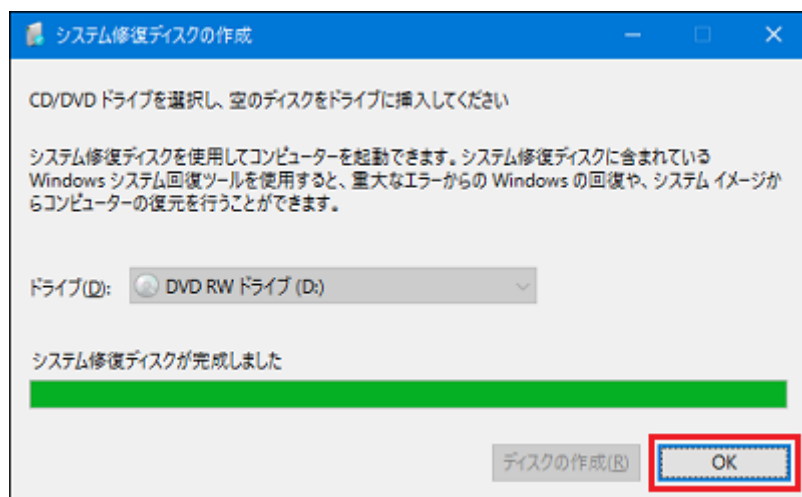
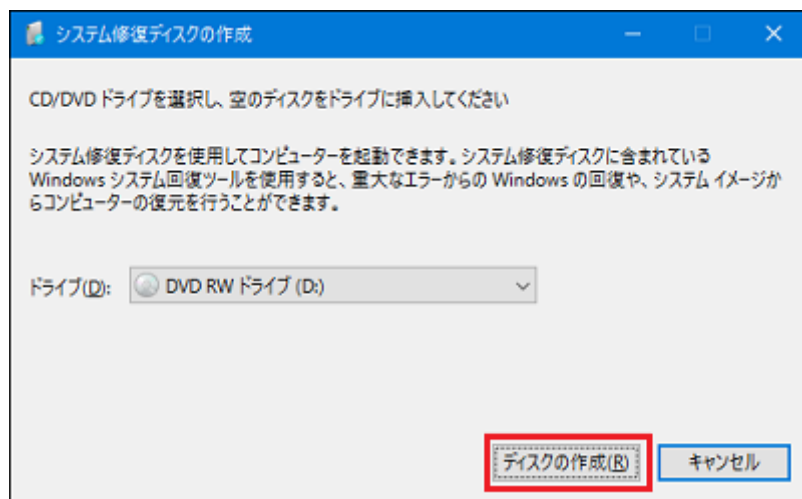
- ①  [スタート]ボタンを選択します。
- ② アプリの一覧が表示されるので、「W」項の[Windows システムツール]を選択し、[コントロール パネル]を選択します。
- ③ [コントロール パネル]画面が表示されるので、[システムとセキュリティ]の項目の[バックアップと復元(Windows 7)]を選択します。



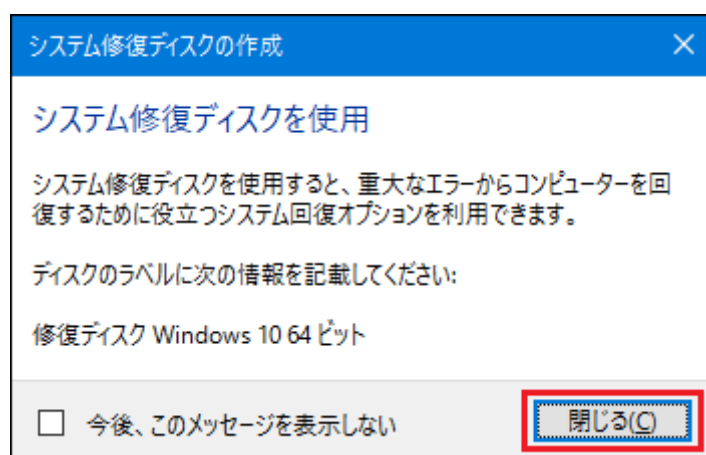
- ④ [バックアップと復元(Windows 7)]画面が表示されるので、[システム修復ディスクの作成]を選択します。



- ⑤ [システム修復ディスクの作成]画面が表示されるので、パソコン本体の光学ディスクドライブに空のCDメディアを挿入し、[ディスクの作成]を選択します。




⑥ ・「システム修復ディスクが完成しました」と表示されるので、[OK]を選択します。



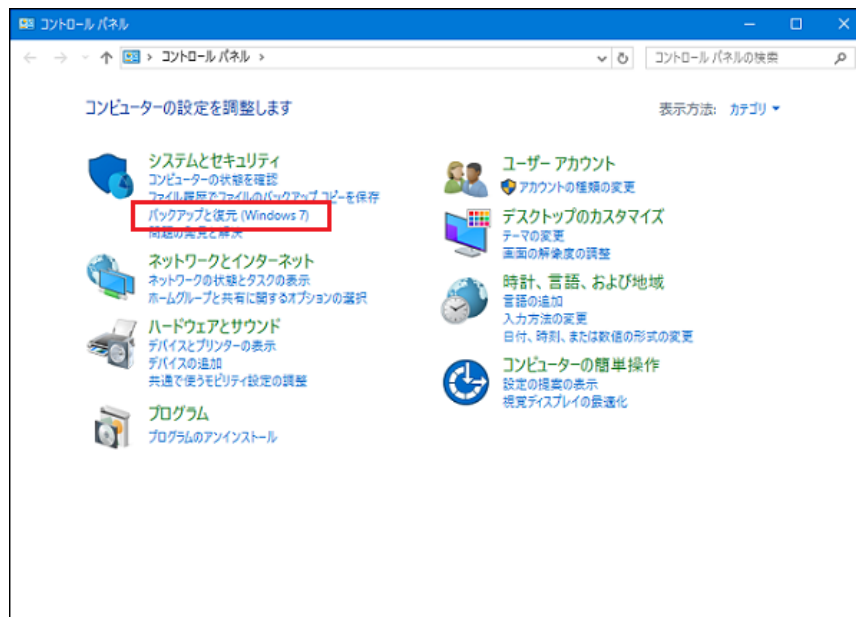
⑦ 作成が完了したら、パソコン本体の光学ディスクドライブから CD メディアを取り出し、[閉じる]を選択します。

⑧ CD メディアのラベル面に「修復ディスク Windows 10」などのタイトルを記入してください。

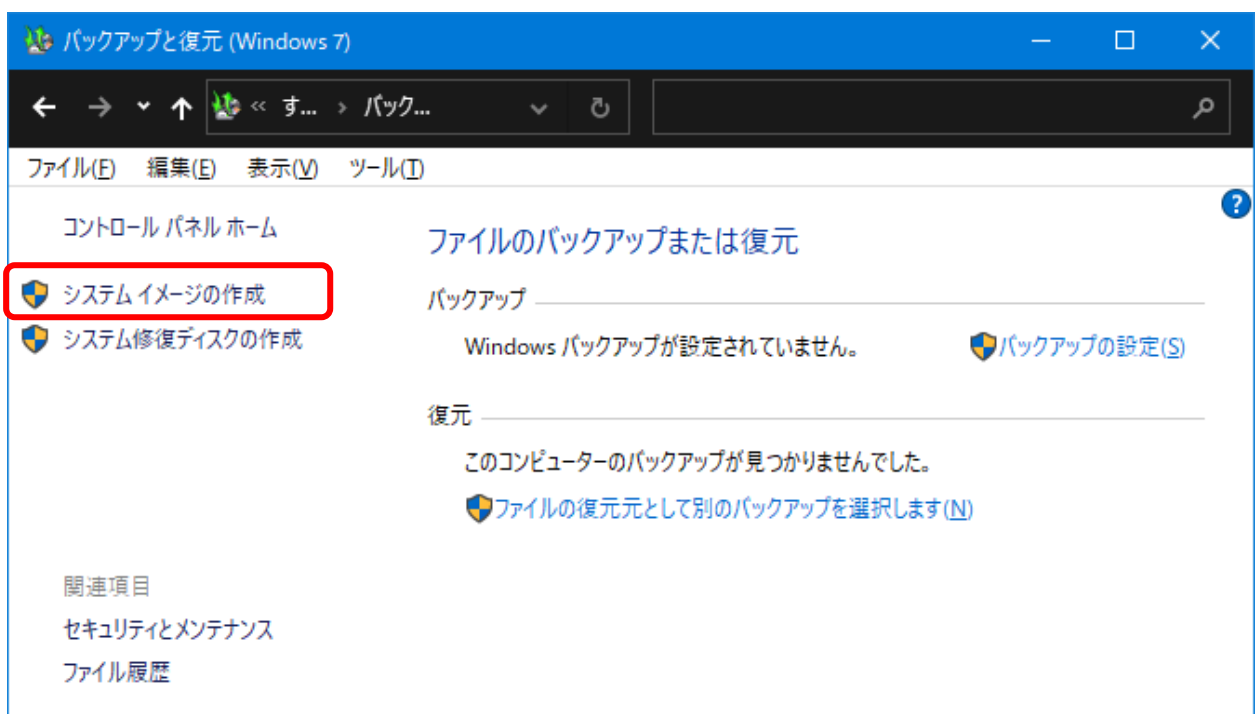
6. システムのバックアップ

 [スタート]ボタンを選択します。

- ② アプリの一覧が表示されるので、「W」項の[Windows システムツール]を選択し、[コントロール パネル]を選択します。
- ③ [コントロール パネル]画面が表示されるので、[システムとセキュリティ]の項目の[バックアップと復元(Windows 7)]を選択します。



- ④ [バックアップと復元(Windows 7)]画面が表示されるので、[システムイメージの作成]を選択します。



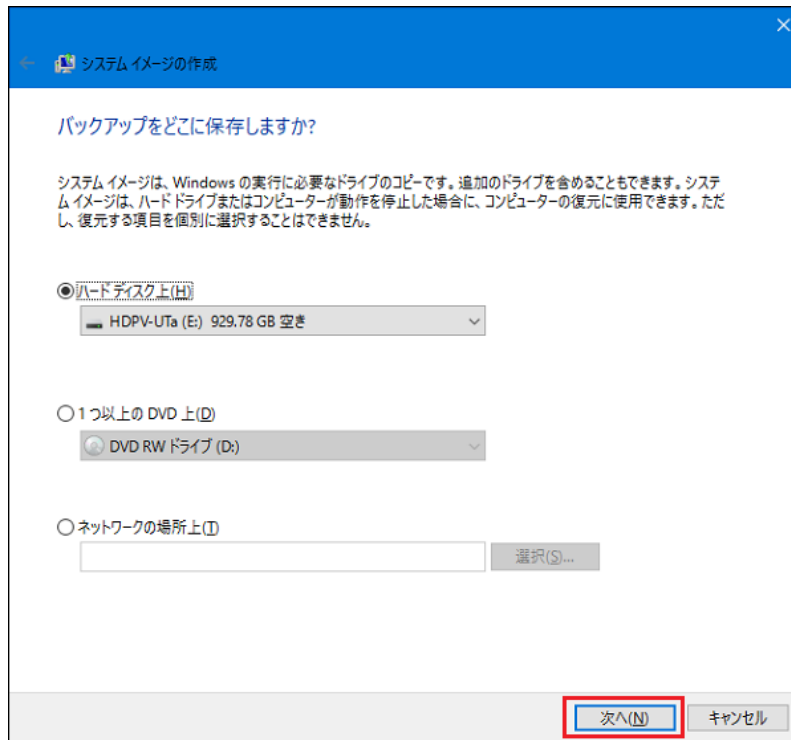
- ⑤ [システムイメージの作成]画面画面が表示されるので、Windows 10 のシステムイメージ

をどこに保存するかを選択します。

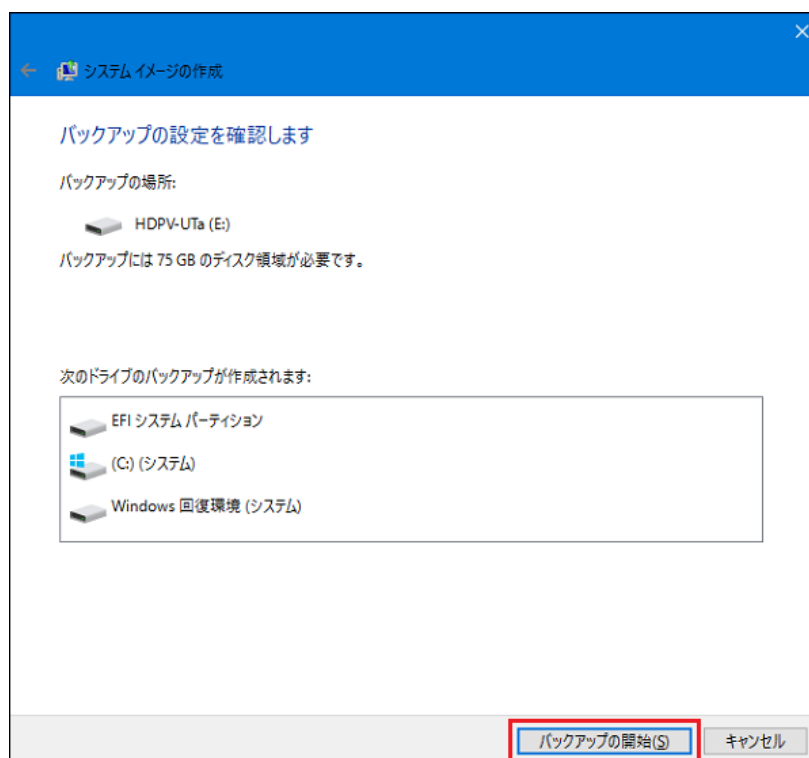
ここでは、「外付けハードディスク上」を選択します。

PC の USB 端子に外付けハードディスクを USB 接続します。

[ハードディスク上]の項目に外付けハードディスクの情報が表示されたことを確認し、[ハードディスク上]を選択して[次へ]を選択します。

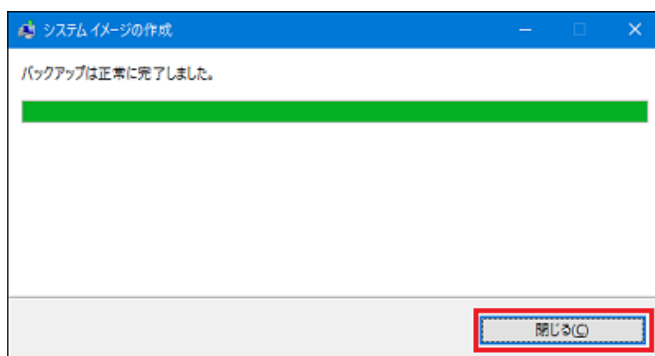
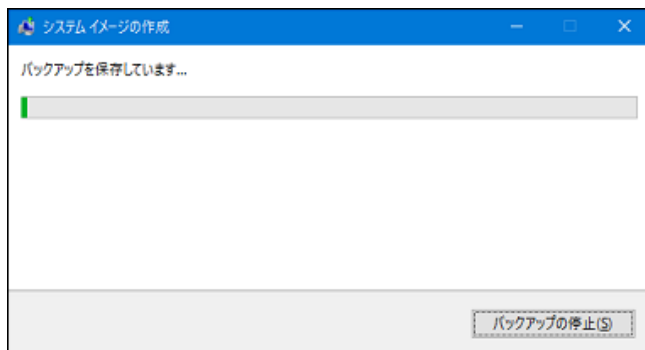


[バックアップの開始]を選択します。

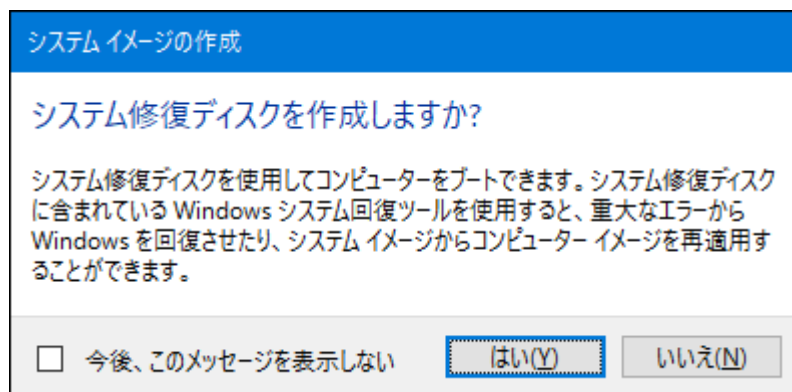


- ⑧ [バックアップを保存しています...]画面が表示されます。

処理が終わるまでお待ちください。



- ⑩ 処理が終わると、[システム修復ディスクを作成しますか?] の画面が表示されます。



- ⑪ ここでは先にシステム修復ディスクを作成したので、[いいえ]を選択します。

7. システムイメージの復元

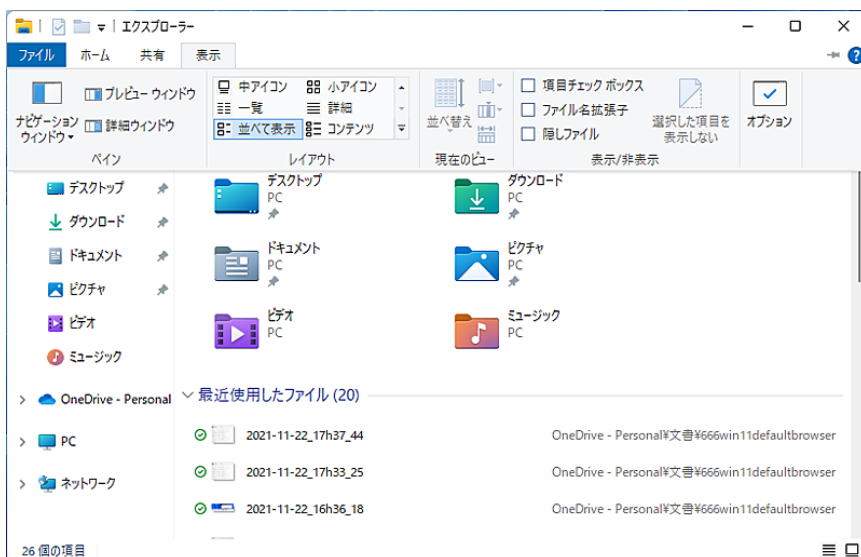
次のサイトを参考にして下さい。

【[Windows 10]システムイメージを復元する方法】

<https://knowledge.support.sony.jp/electronics/support/articles/S1609130082076>

8. Windows11 で Explore のリボンを表示

- ① [Windows] + [X]キーを押して、クイックリンクメニューを開く。
- ② [Windows ターミナル(管理者)]を選択して、管理者として Windows ターミナルを開く。
- ③ 以下の赤字のコマンドをコピーして、Windows ターミナル上で貼り付け、[Enter]キーを押して実行する。
- ④ 「この操作を正しく終了しました。」と表示されたらレジストリキーの変更が反映されている。
- ⑤ Windows 11 を再起動する。
- ⑥ Explore を開くと、下図の様にリボンが表示される。



アプリと機能(E)

モビリティ センター(B)

電源オプション(O)

イベント ビューアー(V)

システム(Y)

デバイス マネージャー(M)

ネットワーク接続(W)

ディスクの管理(K)

コンピューターの管理(G)

Windows ターミナル(I)

Windows ターミナル (管理者)(A)

タスク マネージャー(T)

設定(N)

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)

```
reg add "HKLM\SOFTWARE\Microsoft\Windows\CurrentVersion\Shell Extensions\Blocked" /v "{e2bf9676-5f8f-435c-97eb-11607a5bedf7}" /t REG_SZ /f
```

《Windows 11 のエクスプローラーを機能豊富な Windows 10 風に戻す【上級者向け】》

<https://atmarkit.itmedia.co.jp/ait/articles/2112/06/news016.html>

以上