

Windows 講座

2022年12月13日
パソコンを使いこなす会

今回は、パソコンの高速化について勉強します。パソコンを長い期間使っていると色々な「ゴミ」が溜まり、この影響で動作が遅くなります。今回はパソコンの機能ごとに Explore、Windows OS、Google Chrome、Microsoft Edge に絞って調べていきます。

知人のパソコンが Windows 立ち上げまでに 10 分前後かかると聞いて対策し、1 分半まで高速化することが出来ました。その折の対策操作をこのテキストに纏めました。

前回の調査で、1 分以内に立ち上がったパソコンにはこの対策操作の効果がほとんどないかもしれません。しかし、5 分程度かかっていたパソコンには効果があります。

現在のパソコンが、
記憶媒体がハードディスク(HDD)ではなく SSD(Solid State Drive)である
Windows10/11 のバージョンが22H2 である
なら、立ち上げ時間が1分以内になるでしょう。

1. ページファイル (pagefile.sys)
2. Explore
3. Windows10/11 最新版に更新
4. Google Chrome
5. Microsoft Edge

【具体的内容：－パソコンの高速化－】

1. ページファイル (pagefile.sys)

ページファイル (pagefile.sys) とは、Windows の仮想メモリの機能で使用されるストレージ上のページングファイル(またはスワップファイル/ページファイル)のことです。

通常使用中のファイルや起動中のアプリケーションはコンピュータの RAM(物理メモリ)に保存され処理されますが、RAM を使い果たした際にはこの Pagefile.sys が使用されます。この仮想メモリの仕組みによって、コンピュータが実際に搭載している RAM の上限を超えたメモリ要求の処理を行うことができます。

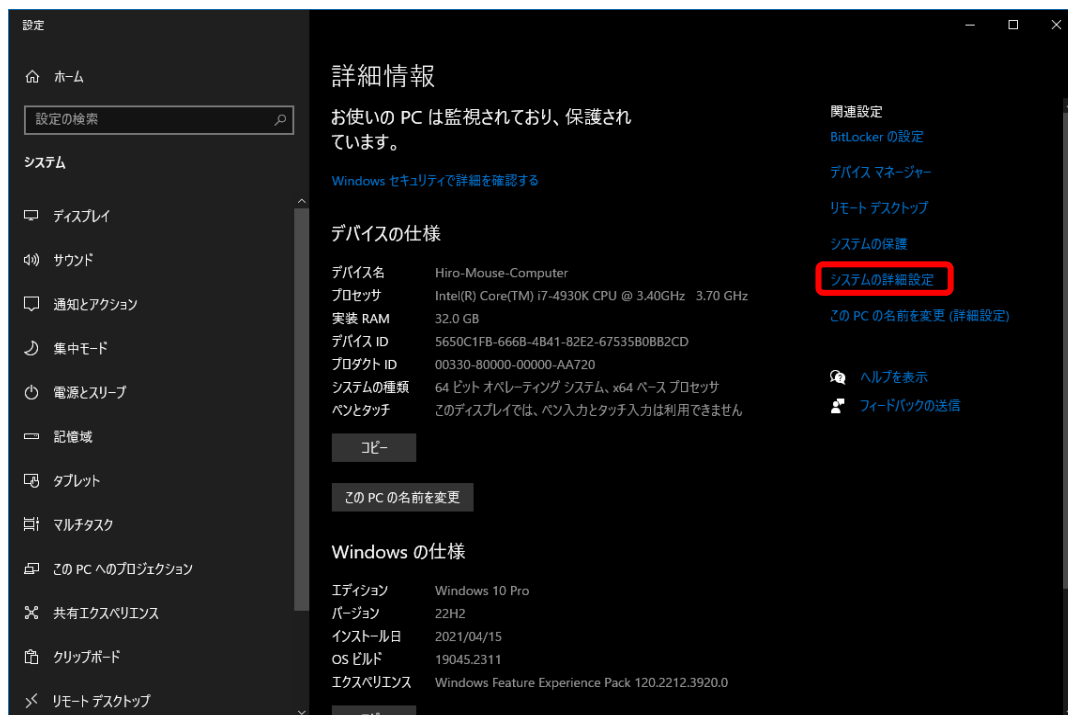
ただし、ストレージの転送速度は RAM に比べて遅いため、Pagefile.sys が使用される場合はパフォーマンスが大幅に低下します。

pagefile.sys を一度削除してからデフラグを掛けて、その後ページファイルを設定し直すことでパソコンの動作を早くできます。

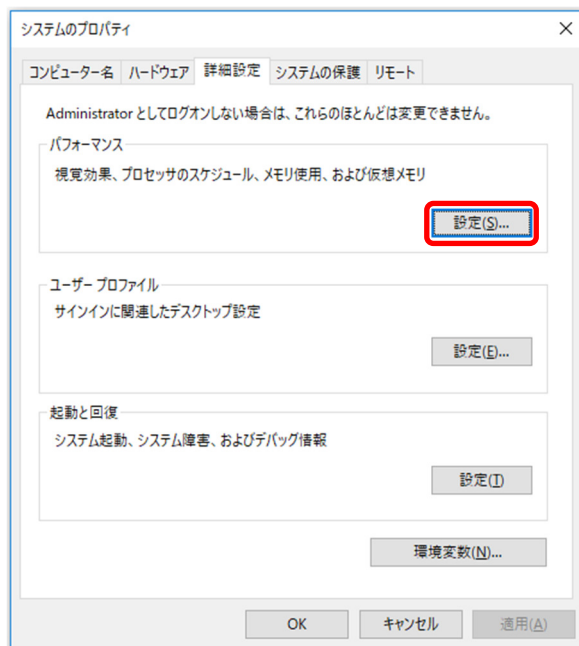
【SSD を使用している場合はデフラグしないこと】

1.1 pagefile.sys の削除方法

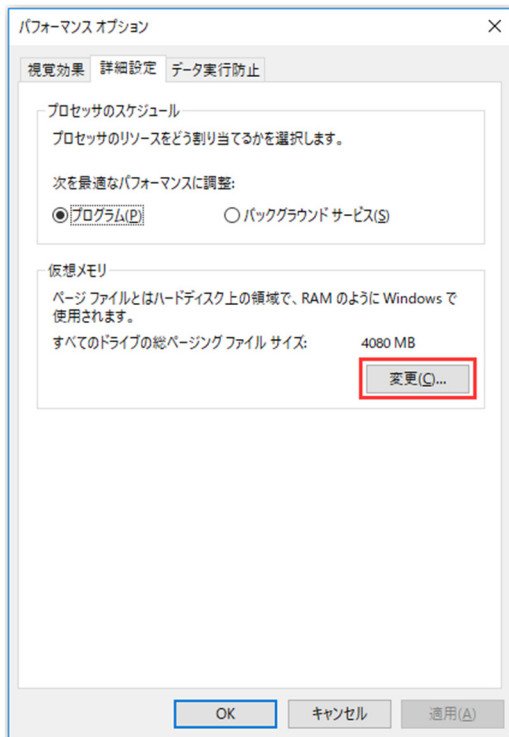
- ① Windows キーと X キーを一緒に押して、一覧から「システム」を選択します。
- ② 右側関連設定の「システム情報」を選択します。



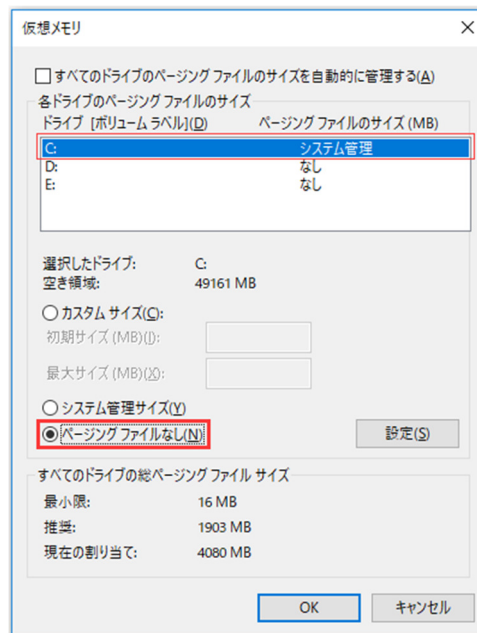
- ③ 「システムの詳細設定」をクリックします。
- ④ システムのプロパティウィンドウが表示されます。詳細設定タブで、「パフォーマンス」欄の「設定」ボタンをクリックします。



- ⑤ 「パフォーマンスオプション」ウィンドウが表示されます。「詳細設定」タブで「仮想メモリ」欄の「変更」をクリックします。



- ⑥ 「すべてのドライブのページング ファイルのサイズを自動的に管理する」のチェックを外して、「C ドライブ」にて「ページングファイルなし」にチェックを入れて、「設定」をクリックしてください。このようにすると、仮想メモリ機能は無効になります。



[Windows10 で pagefile.sys と hiberfil.sys を削除する方法 \(partitionwizard.jp\)](http://partitionwizard.jp)

1.2 デフラグ

【SSD を使用しているパソコンでは実施しないこと】

- ① タスクバー左にある「検索」をクリックして「デフラグ」と入力
- ② 「ドライブのデフラグと最適化」を管理者として実行



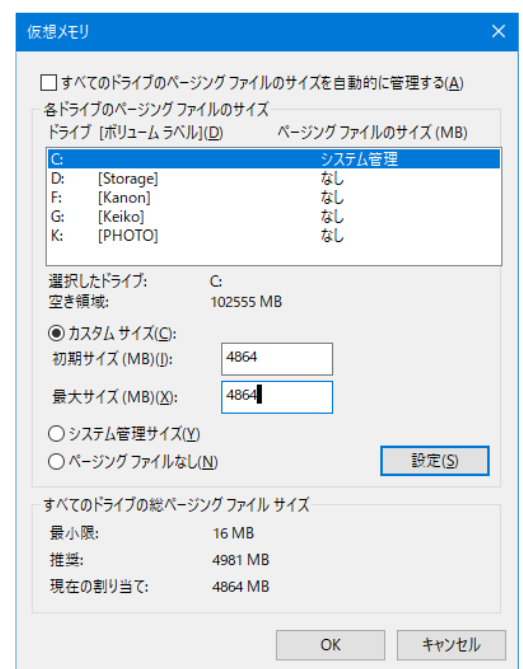
- ③ 「ドライブの最適化」で C:ドライブを選択して「最適化」をクリック

1.3 ページファイルを手動で設定する

- ① 1.1 項の①～⑤を実行する
- ② 「パフォーマンスオプション」の「詳細設定」タブで「変更」をクリックする
- ③ 「仮想メモリ」窓でページファイルを設定する
 - A) 「すべてのドライブのページングファイルのサイズを自動的に管理する」のチェックを外す。
 - B) システムドライブ(Cドライブ)を選択
 - C) 「カスタムサイズ」にチェックを入れ、搭載メモリの1.5倍程度の数値を入れる

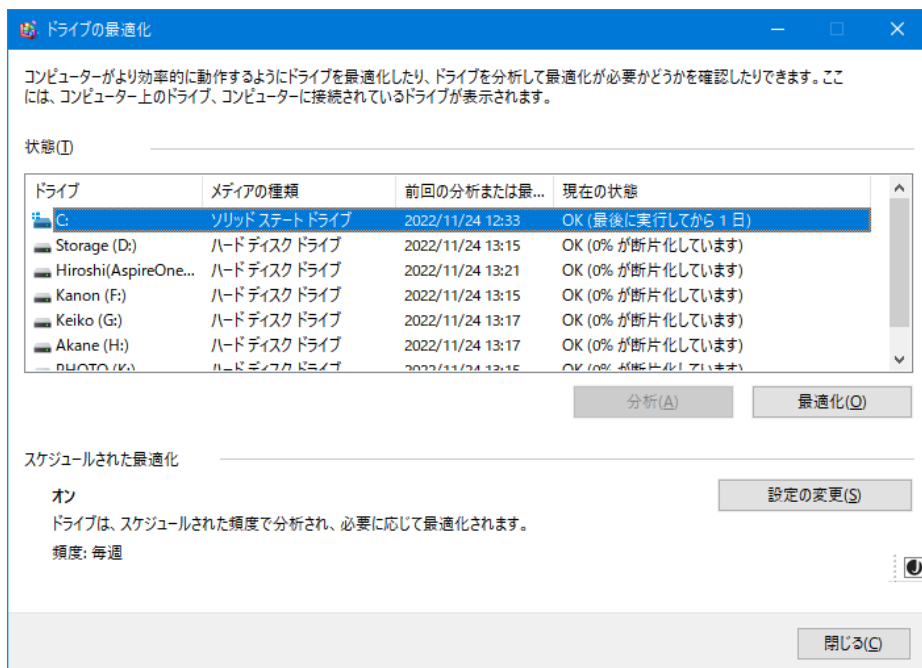
※出来るだけ小さくしたいと言う場合は、2048 がお勧めの最小値です。

※Windows8 以降は 1024 以下を設定すると不具合が発生する可能性があります。



D) 「設定」ボタンを押し、OK を押す。

ページファイルを初期設定のまま利用すると、ファイルの断片化が発生しやすいため、上記



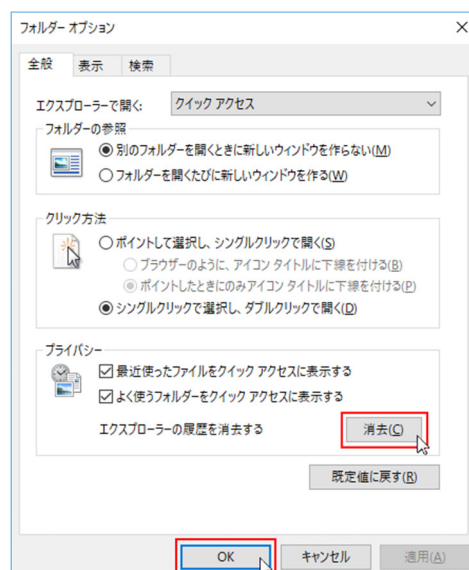
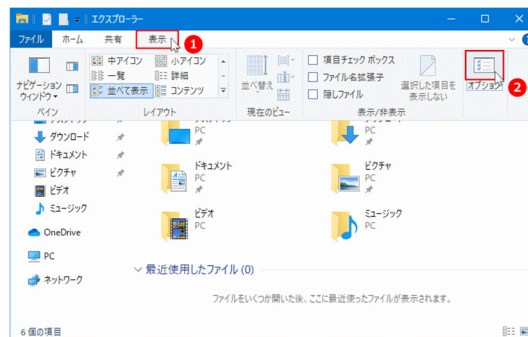
の様に「初期サイズ」と「最大サイズ」を揃えるのがお勧め設定になります。

[ページファイル \(pagefile.sys\) の設定方法と推奨値 \(無効にするのは非推奨\) - ぼくちのTV 別館 \(tvbok.com\)](http://www.tvbok.com)

2. Explore

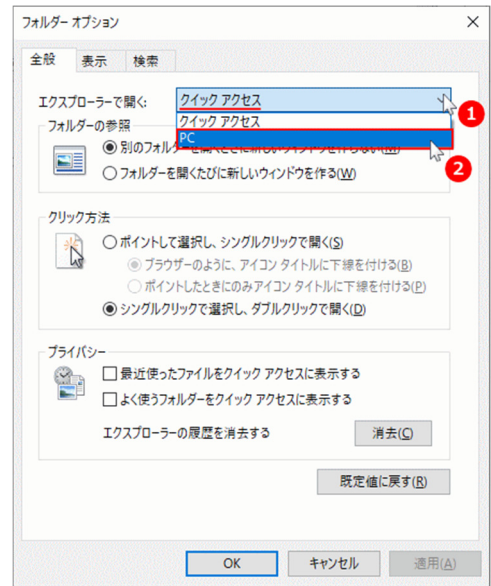
2.1 エクスプローラーの履歴を削除する

- ① エクスプローラーで「表示」タブをクリックする
- ② 「オプション」をクリックする
- ③ フォルダーオプションが表示されたら、「エクスプローラーの履歴を消去する」をクリックする
- ④ 「OK」をクリックして完了



2.2 エクスプローラーを開いた時に「PC」の表示にする履歴(クイックアクセス)に関係する設定です。初期値ではエクスプローラーを開いた時に、クイックアクセスが開きます。「PC」を開くように変更すれば、そのぶん動作が軽くなります。

- ① エクスプローラーで「表示」タブをクリックする
- ② リボン右端の「オプション」をクリックする
- ③ フォルダーオプションの「全般」タブを選択
- ④ 「エクスプローラーで開く:」の選択ボックスをクリックして「PC」に変更する
- ⑤ 変更を確認して、「OK」をクリックすれば完了



[Windows 10 エクスプローラーが重い表示が遅い-パソブル \(pasoble.jp\)](https://pasoble.jp)

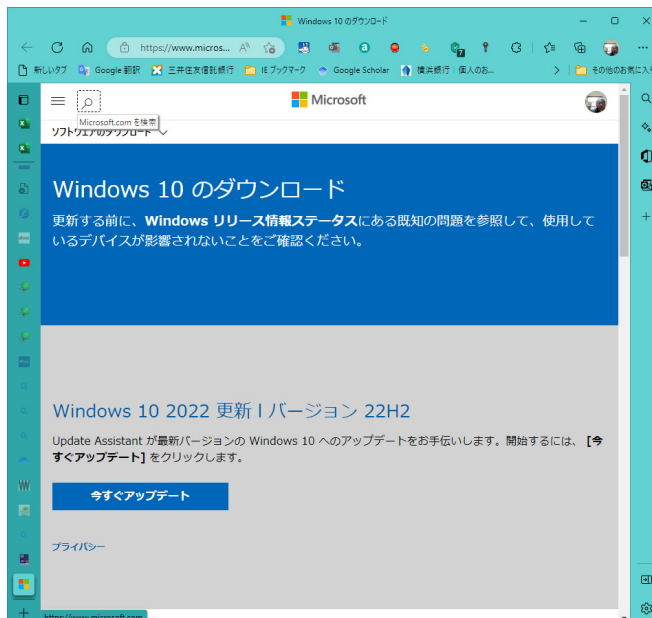
3. Windows10/11 最新版に更新

現時点での最新版は、22H2。**【既に22H2 になっている時は実行しないこと】**

3.1 Windows10

- ① 次の Microsoft サイトから「Windows 10 バージョン 22H2」をダウンロードして、インストールする。

[Windows 10 のダウンロード \(microsoft.com\)](https://www.microsoft.com)

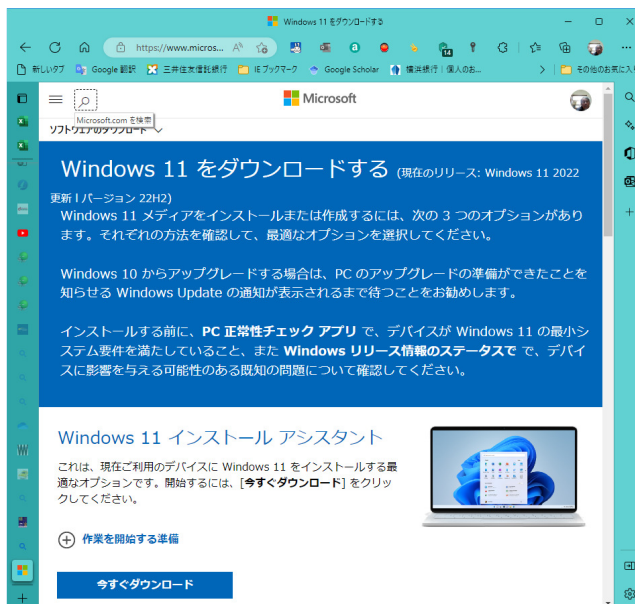


- ② 上のサイトで「今すぐアップデート」をクリックして指示に従って実行する。
- ③ 学習会では、ダウンロードのみ実施。インストール・更新は自宅で。3 時間程度かかる。

3.2 Windows11

- ① 次の Microsoft サイトから「Windows 11 バージョン 22H2」をダウンロードして、インストールする。

[Windows 11 をダウンロードする \(microsoft.com\)](https://www.microsoft.com/ja-jp/windows/11/download)



- ② 上のサイトで「今すぐアップデート」をクリックして指示に従って実行する。
- ③ 学習会では、ダウンロードのみ実施。インストール・更新は自宅で。3 時間程度かかる。

4. Google Chrome

4.1 不要なタブを閉じる

多くのタブを開いているとパソコンのメモリ・CPU の消費が多くなり、Chrome が重く・遅くなる原因になります。不要なタブは閉じておきましょう。

不要なタブにマウスカーソルを持っていき「×」ボタンをクリックしましょう。

4.2 タスクマネージャーで高負荷なタスクを終了

Chrome のタスクマネージャーを使うと、タスクのメモリ使用量・CPU 負荷を確認することができるので、高負荷なタスクは終了しましょう。

Chrome の画面右上にある「⋮」をクリックし

- ① メニューの「その他のツール」→「タスクマネージャー」を起動します。
- ② タスクマネージャーで、タスクのメモリ使用量・CPU 負荷を確認しましょう。
- ③ 高負荷なタスクを選択し、「プロセスを終了」します。

4.3 クリーンアップを実行

Google Chrome には、有害なソフトウェアを検出・削除する「クリーンアップ」機能があるので、これを実行してみましょう。

- ① Google Chrome を起動し、画面左上の「⋮」をクリックします。
- ② 表示されたメニューから「設定」をクリックします。
- ③ Chrome 設定の左メニュー「詳細設定」→「リセットとクリーンアップ」を選択し、「パソコンのクリーンアップ」を実行しましょう。

[Google Chrome が重い・遅い場合の対処方法 - PC 設定のカルマ \(pc-karuma.net\)](https://pc-karuma.net/)

[【Chrome】重い時の対処法 | Windows 10/11 | 2022 最新 - Driver Easy](#)

[Google Chrome が重い・遅い！メモリ圧迫だけではない原因と改善方法 | パーソルテクノロジースタッフのエンジニア派遣 \(persol-tech-s.co.jp\)](#)

5. Microsoft Edge

5.1 キャッシュをクリアする

Microsoft Edge を毎日のように使っていると、ページキャッシュが溜まっていきます。キャッシュデータは、ページの表示速度を向上するための仕組みです。しかし、キャッシュデータに問題があると逆に Edge の動作が遅くなる原因になる場合があります。

そのため、PC を再起動しても動作が重い場合は、念の為 Edge のキャッシュを一度クリアしてみましょう。

Edge のキャッシュクリアの手順は次の通りです。

- ① 最初に Microsoft Edge を起動します。
- ② 右上にある設定ボタン(⋮マーク)をクリックします。
- ③ 下部に表示される「設定」ボタンをクリックします。
- ④ 右側のメニューから「プライバシーとセキュリティ」をクリックします。
- ⑤ 「クリアするデータの選択」をクリックします。
- ⑥ クリアしたいデータの種類を選択してチェックをつけ、「クリア」をクリックして実行します。

*キャッシュだけをクリアする場合は、「キャッシュされたデータとファイル」にチェックをつけるだけで OK です。

*閲覧履歴やダウンロード履歴などの不要なファイルも一括して削除したい場合は、全てにチェックを付けて下さい。

- ⑦ プロセスが終了したら完了です。

5.2 同時に開くタブの数を減らす

最初は快適にブラウジングできているのに、多数のタブを開くにつれて重くなっていく場合があります。Edge でタブを大量に開くとメモリや CPU の占有率が上昇してパフォーマンスの低

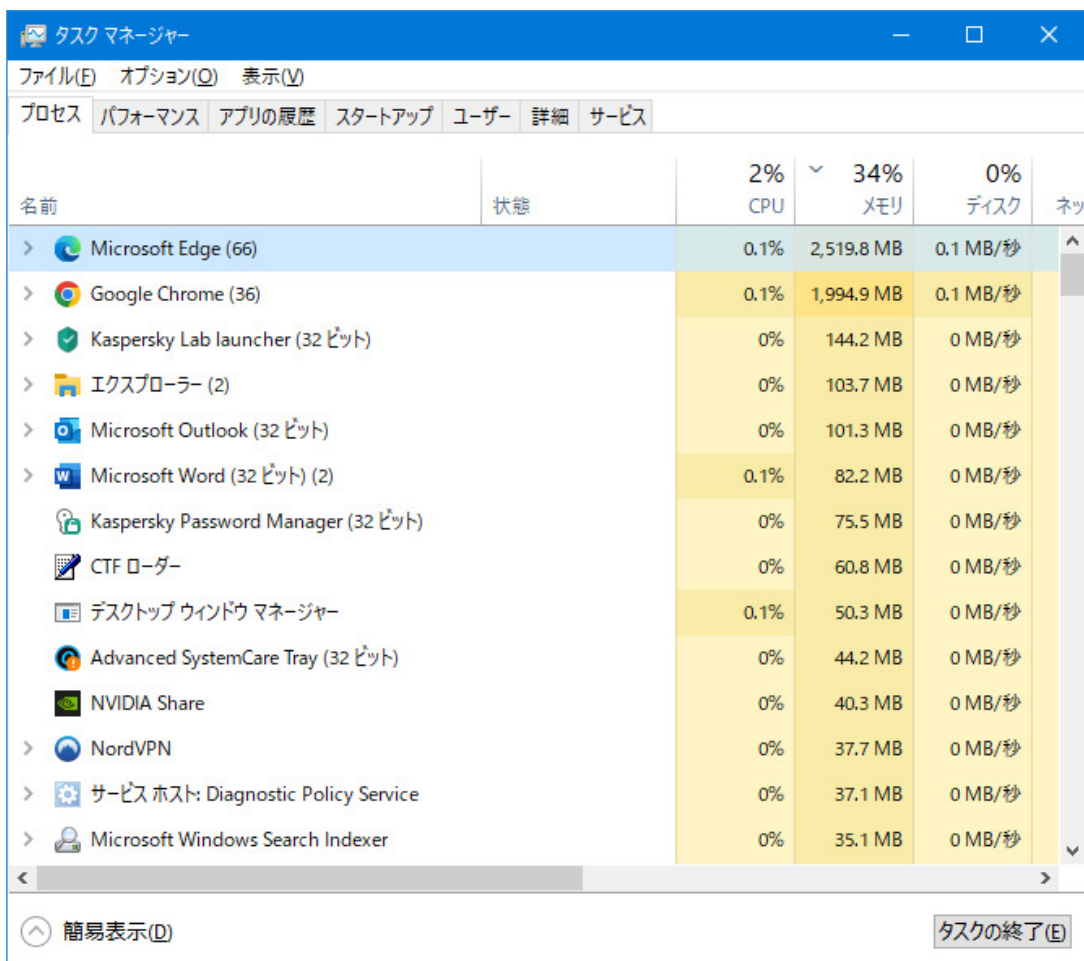
下に繋がります。そのため、Edge の動作が重くなった場合は、不要なタブを閉じて同時に開くタブの数を減らしてみてください。

タブの数を減らすと動作が軽くなる場合は、ブラウジング時に多数のタブを開きすぎないように注意して下さい。普段から複数のタブを開く場合は、次の対処法も併せて参考にして下さい。

5.3 メモリ占有率を確認する

Edge のようなブラウザの動作が遅くなる原因として、最も多いのが物理メモリの不足です。メモリ占有率が高いことによる動作不良が疑われる場合は、タスクマネージャーで状況を確認することをおすすめします。確認する方法は以下の通りです。

- ① タスクバーを右クリックします。
 - ② 表示されるメニューから「タスクマネージャー」を選択して起動してください。
 - ③ 簡易表示になっている場合は左下の詳細表示をクリックします。
すでに詳細表示になっている場合はこの手順は不要です。
 - ④ リストから「Microsoft Edge」を探しましょう。
 - ⑤ メモリ欄の数値をチェックして下さい。
- タスクマネージャー上でメモリ使用率が高く、Edge で同時に開いているタブの数もそこまで多くない場合は、根本的なスペック不足が疑われます。



名前	状態	2% CPU	34% メモリ	0% ディスク	ネット
> Microsoft Edge (66)		0.1%	2,519.8 MB	0.1 MB/秒	
> Google Chrome (36)		0.1%	1,994.9 MB	0.1 MB/秒	
> Kaspersky Lab launcher (32 ビット)		0%	144.2 MB	0 MB/秒	
> エクスプローラー (2)		0%	103.7 MB	0 MB/秒	
> Microsoft Outlook (32 ビット)		0%	101.3 MB	0 MB/秒	
> Microsoft Word (32 ビット) (2)		0.1%	82.2 MB	0 MB/秒	
Kaspersky Password Manager (32 ビット)		0%	75.5 MB	0 MB/秒	
CTF ローダー		0%	60.8 MB	0 MB/秒	
デスクトップ ウィンドウ マネージャー		0.1%	50.3 MB	0 MB/秒	
Advanced SystemCare Tray (32 ビット)		0%	44.2 MB	0 MB/秒	
NVIDIA Share		0%	40.3 MB	0 MB/秒	
> NordVPN		0%	37.7 MB	0 MB/秒	
> サービス ホスト: Diagnostic Policy Service		0%	37.1 MB	0 MB/秒	
> Microsoft Windows Search Indexer		0%	35.1 MB	0 MB/秒	

5.4 不要な拡張機能を削除する

Edge に追加している拡張機能が原因で動作が遅くなっている場合があります。

Edge の拡張機能を確認して、不要な拡張機能がある場合は削除して下さい。拡張機能の削除は次の手順で行います。

- ① Edge 右上の「3点マーク」→「拡張機能」の順にクリックします。
- ② 不要な拡張機能を選択して「アンインストール」をクリックします。
「おすすめ」のみしか表示されない場合は、拡張機能はインストールされていません。
- ③ 拡張機能の削除が完了します。

5.5 Edge の設定をリセットする

ここまでの対処方法で改善しない場合は、一旦 Edge の設定をリセットしてみましょう。

Edge の設定をリセットするには次の手順で操作します。

- ① 「Windows マーク」を右クリックして「設定」を選択します。
- ② Windows 設定が開くので「アプリ」をクリックします。
- ③ 一覧から「Microsoft Edge」を探してクリックします。
- ④ 「詳細オプション」をクリックします。
- ⑤ 「リセット」をクリックして、確認ダイアログがでたら再度「リセット」をクリックします。
- ⑥ 「リセット」の右にチェックマークが付いたら設定のリセットは完了です。

Edge の設定がリセットできたら、再度 Edge を起動して動作が改善していないか確認して下さい。

[Microsoft Edge が重い・遅い時の原因と対処法【高速化のヒント】Windows10 \(itojisan.xyz\)](https://itojisan.xyz/microsoft-edge-ga-omoi-yoi-to-no-ryu-inku-to-taishu-ha-haishu-ka-hin-to-windows10)