

# Windows 講座

2024年10月15日  
パソコンを使いこなす会

## 【第14回分科会のテーマ：－ パソコンの高速化 －】

パソコンを長い間使っていると動作が重くなってきます。これを改善するために高速化を図るには次の様な対策があります：常駐アプリケーションの無効化、スタートアップアプリの管理、ディスククリーンアップ、デフラグ、視覚効果の無効化、電源プランの変更。

これらについては、2022年12月13日、2021年4月20日の学習会で「パソコンの高速化」として取り上げました。

最近、マイクロソフトから提供された「Microsoft PC Manager」アプリは、これらの対策を簡単なクリック操作で実行するものです。パソコンにインストールして適宜実行して操作を軽くしましょう。

今回はテキストの説明を読みながら、【演習】と書いてある項目を実行してください。

「タスクマネージャ」を立ち上げ、「パフォーマンス」タブを選択して、CPU、メモリ等を見ておくとPC Managerの効果がよくわかります。

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| A. PC Managerの機能      | 4. 「保護」タブ      |
| B. 操作                 | 5. 「記憶域」タブ     |
| 1. PC Manager のインストール | 6. 「アプリ」タブ     |
| 2. 起動                 | 7. 「ツールボックス」タブ |
| 3. 「ホーム」画面            | 8. 「設定」タブ      |

## 【具体的内容：－ パソコンの高速化 －】

### A. PC Manager の機能

#### ① パフォーマンスの最適化:

バックグラウンドで動作している不要なプロセスを終了させ、システムの反応速度を向上させます。

#### ② クリーンアップ機能:

不要なファイルや一時ファイルを削除し、ストレージを解放します。

#### ③ セキュリティチェック:

Microsoft Defender を利用して、ウイルスやマルウェアのスキャンを行います。

#### ④ スタートアップ管理:

起動時に自動で実行されるアプリを管理し、起動時間を短縮します。

### B. 操作

#### 1. PC Manager のインストール

##### ① [Microsoft PC Manager の公式サイト]

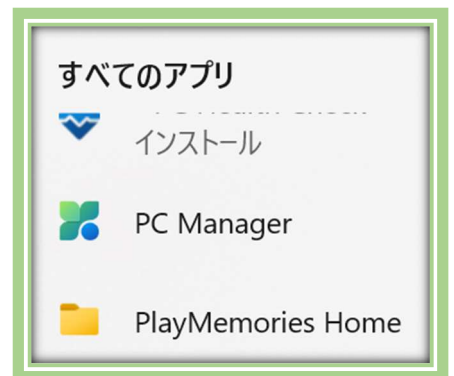
<https://pcmanager.microsoft.com/ja-jp> へ行く

##### ② 「ダウンロード」ボタンをクリックする

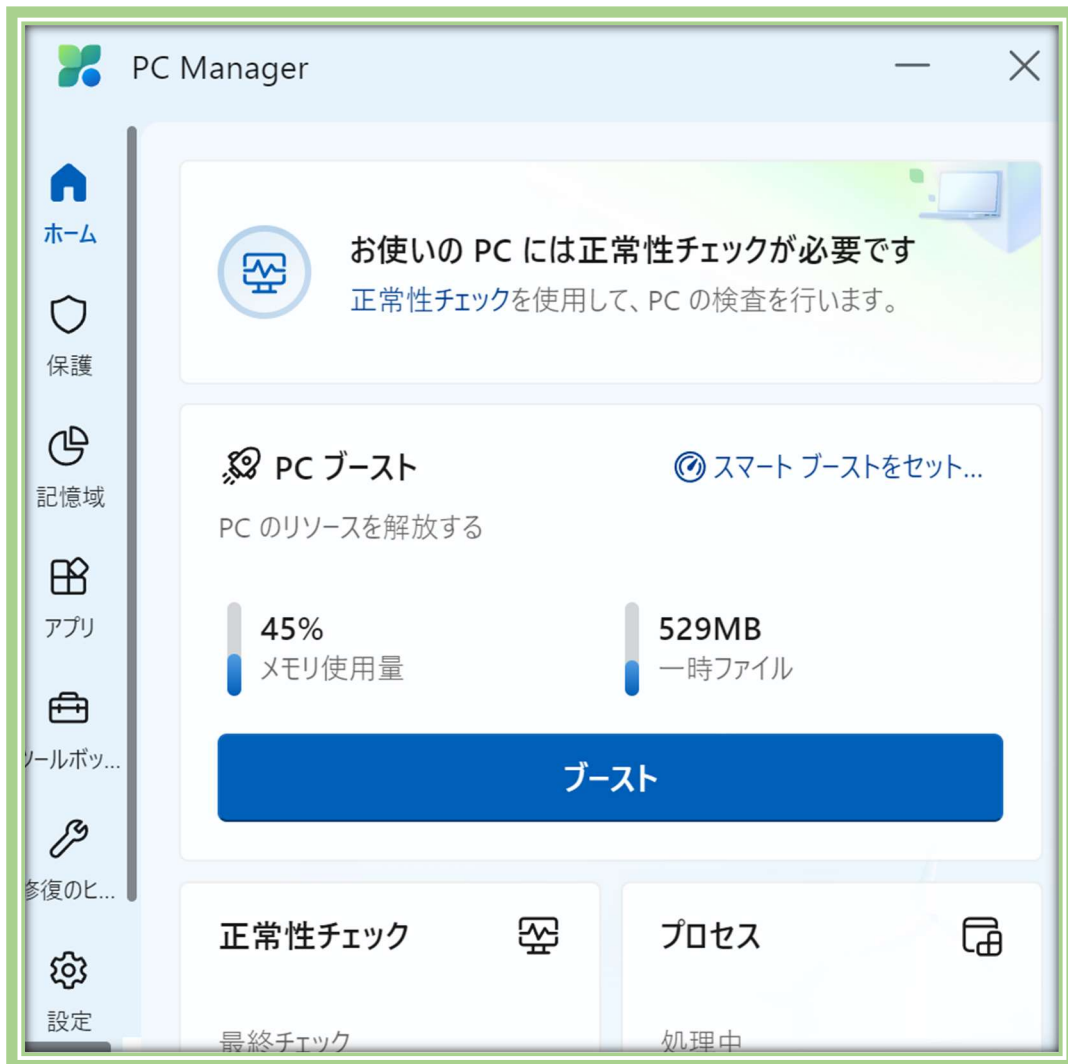
##### ③ ダウンロードしたファイルを実行して、インストールを完了させる

## 2. 起動

- ① インストールが完了したら、PC Manager を起動します。  
「すべてのアプリ」の「P」項にあります。



## 3. 「ホーム」画面

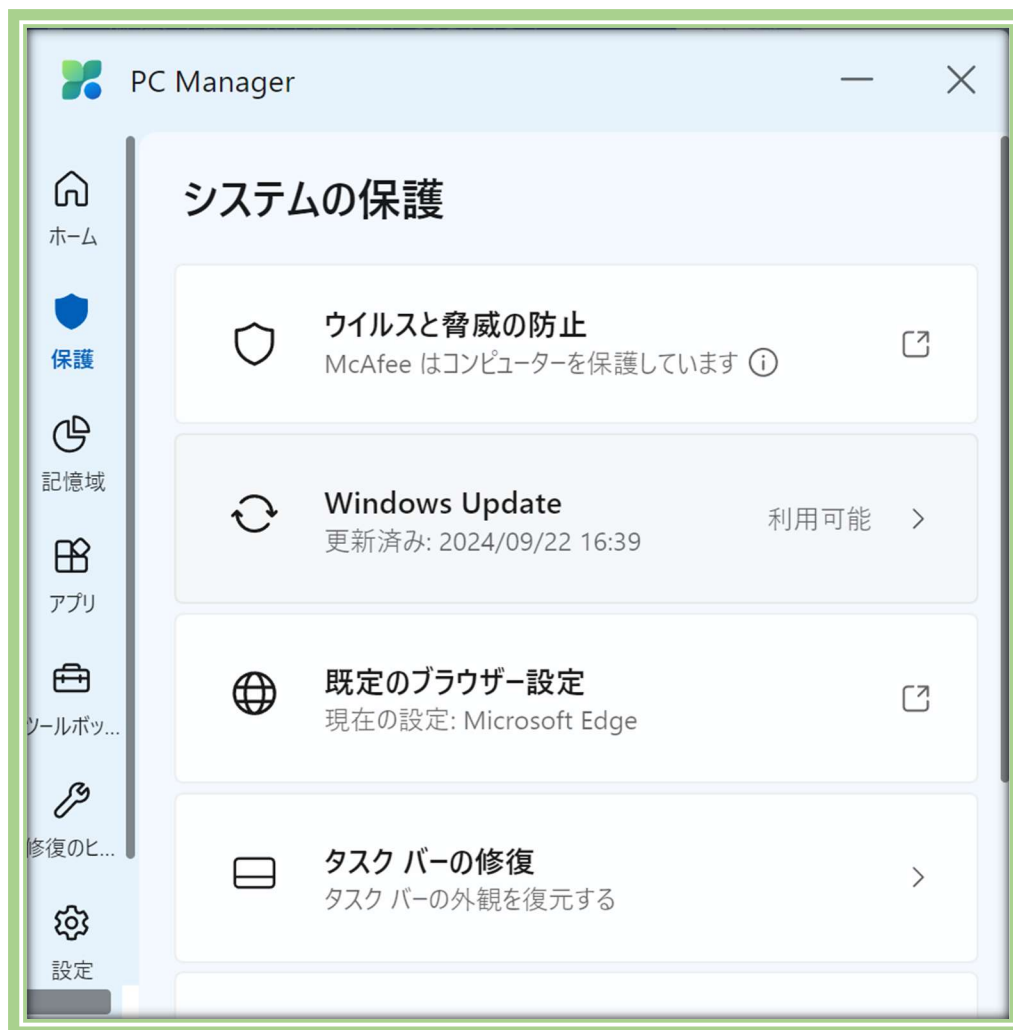


- ① PC ブースト: メモリを解放し、システムの反応速度を向上させます。
- ② 正常性チェック: 不要なファイルやスタートアッププログラムを整理します。

**【演習】:**PC ブーストを実行する。

**【演習】:**正常性チェックを実行する。

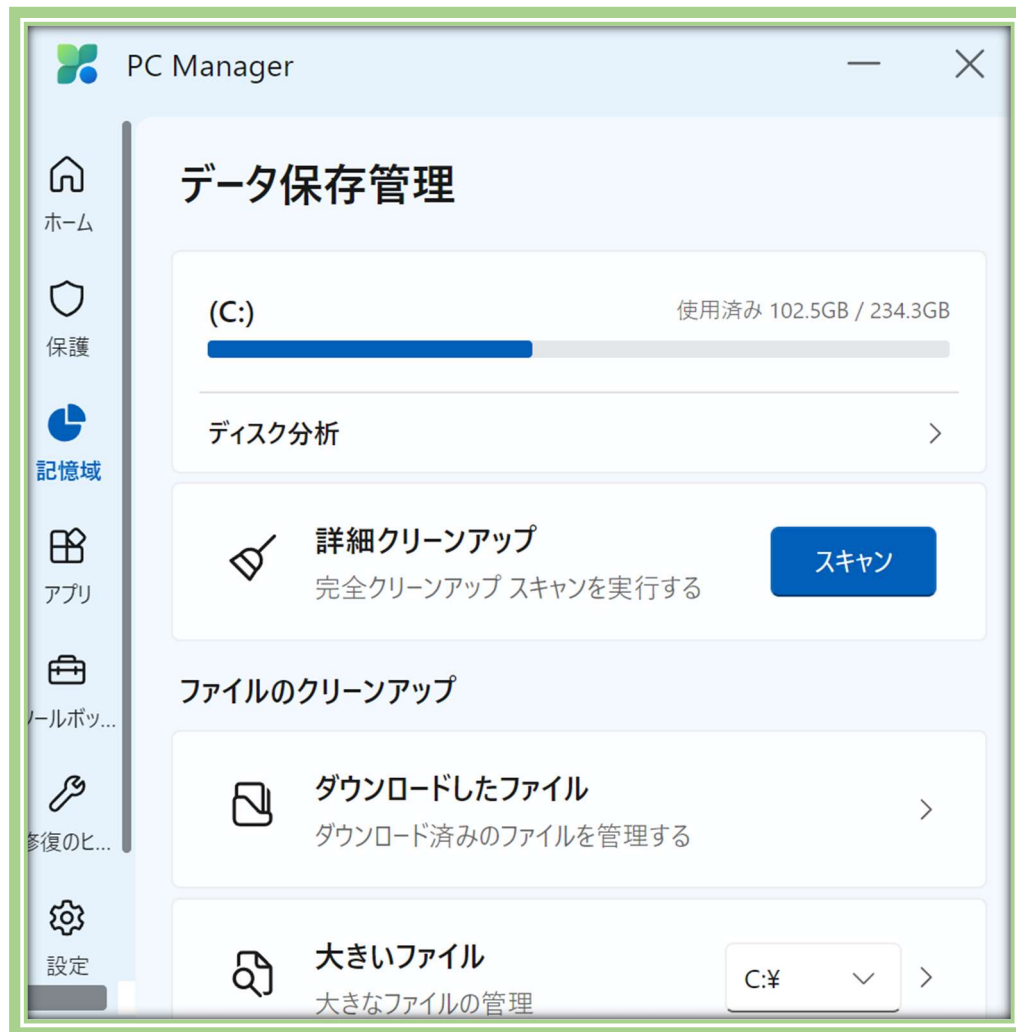
#### 4. 「保護」タブ



- ① ウイルスと脅威の防止: Microsoft Defender を利用してウイルスやマルウェアのスキャンを行います。
- ② Windows Update : Windows Update を管理し、最新のセキュリティパッチを適用します。

**【演習】:** Windows Update を立ち上げ、更新を確認する。

## 5. 「記憶域」タブ

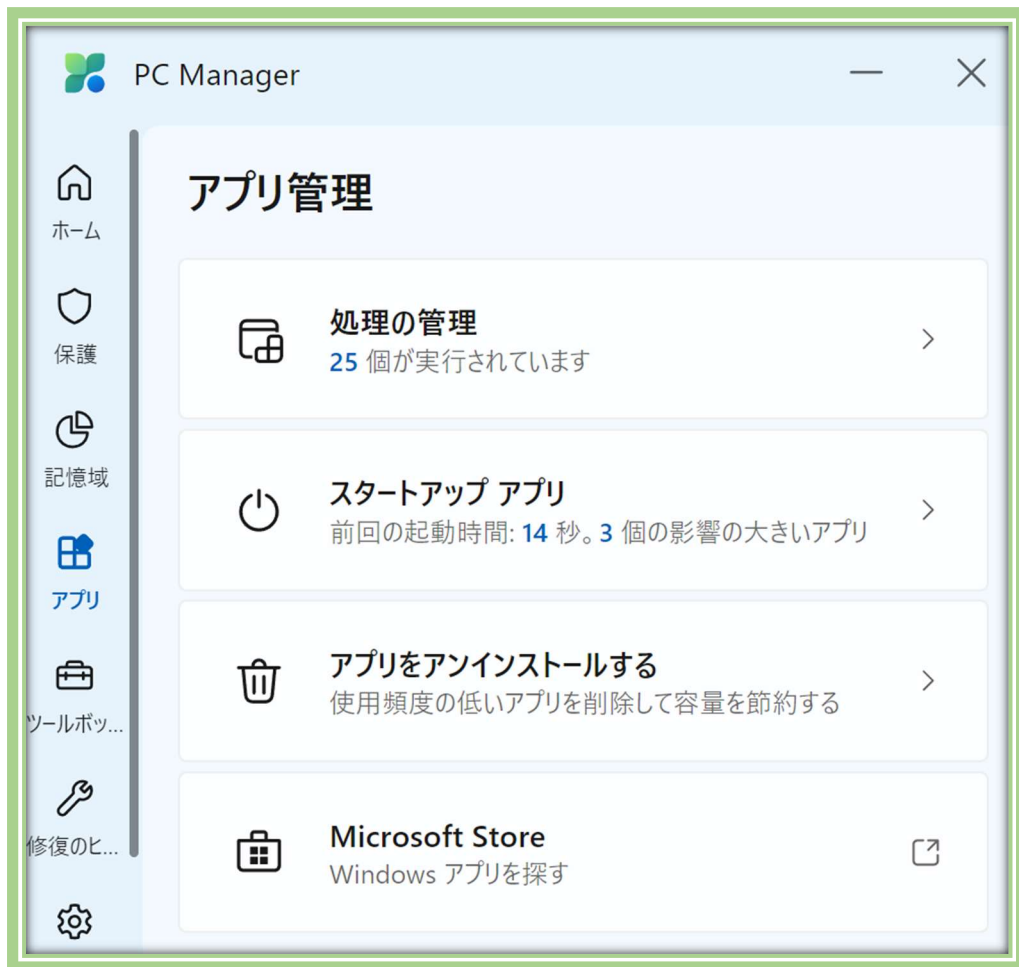


- ① 詳細クリーンアップ: 不要なファイルを削除し、ストレージを解放します。
- ② 大きなファイルの管理: 大きなファイルを検出し、削除することでディスク容量を確保します。

**【演習】:** 詳細クリーンアップを実行する。

## 6. 「アプリ」タブ

- ① スタートアップアプリ: 起動時に自動で実行されるアプリを管理し、不要なものを無効化します。

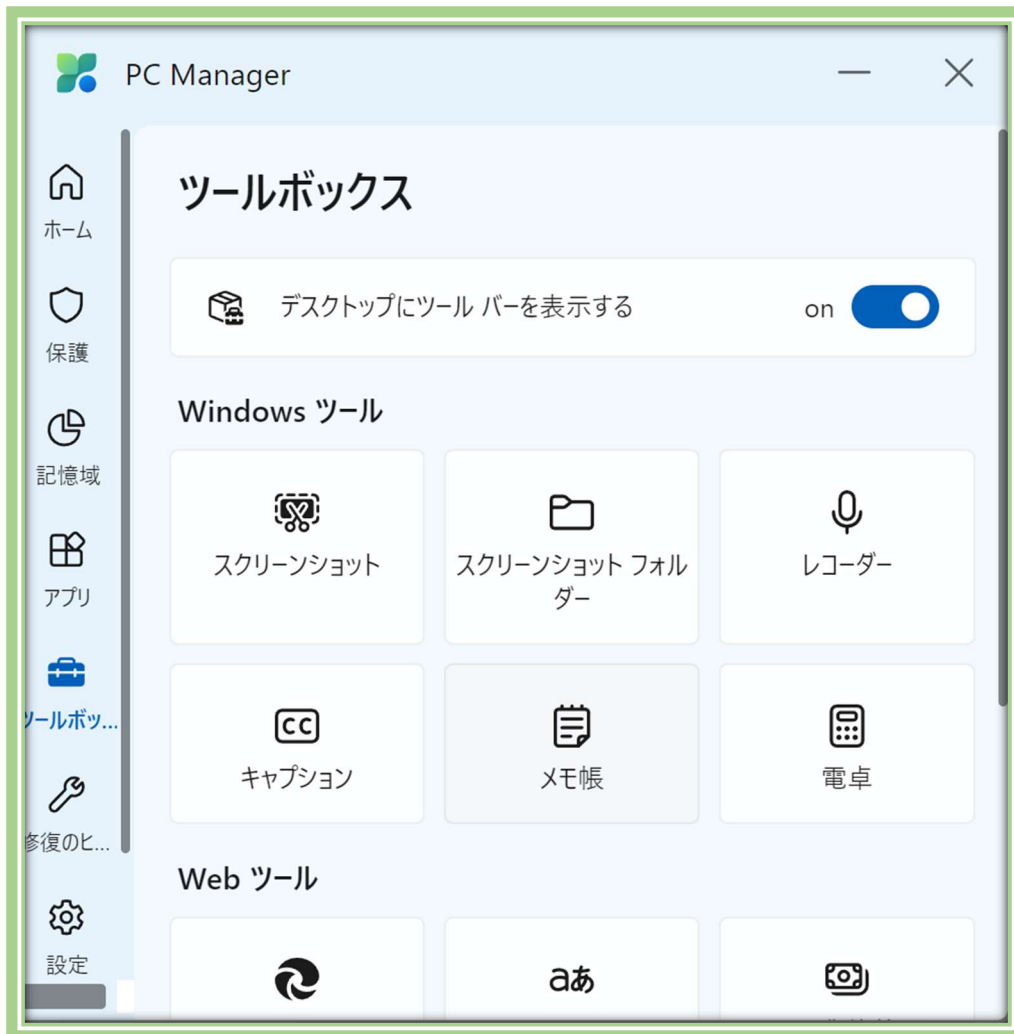


**【演習】:** スタートアップアプリを最小限にする。

**【演習】:** 実行中のアプリを確認して、必要ないものを終了する

## 7. 「ツールボックス」タブ

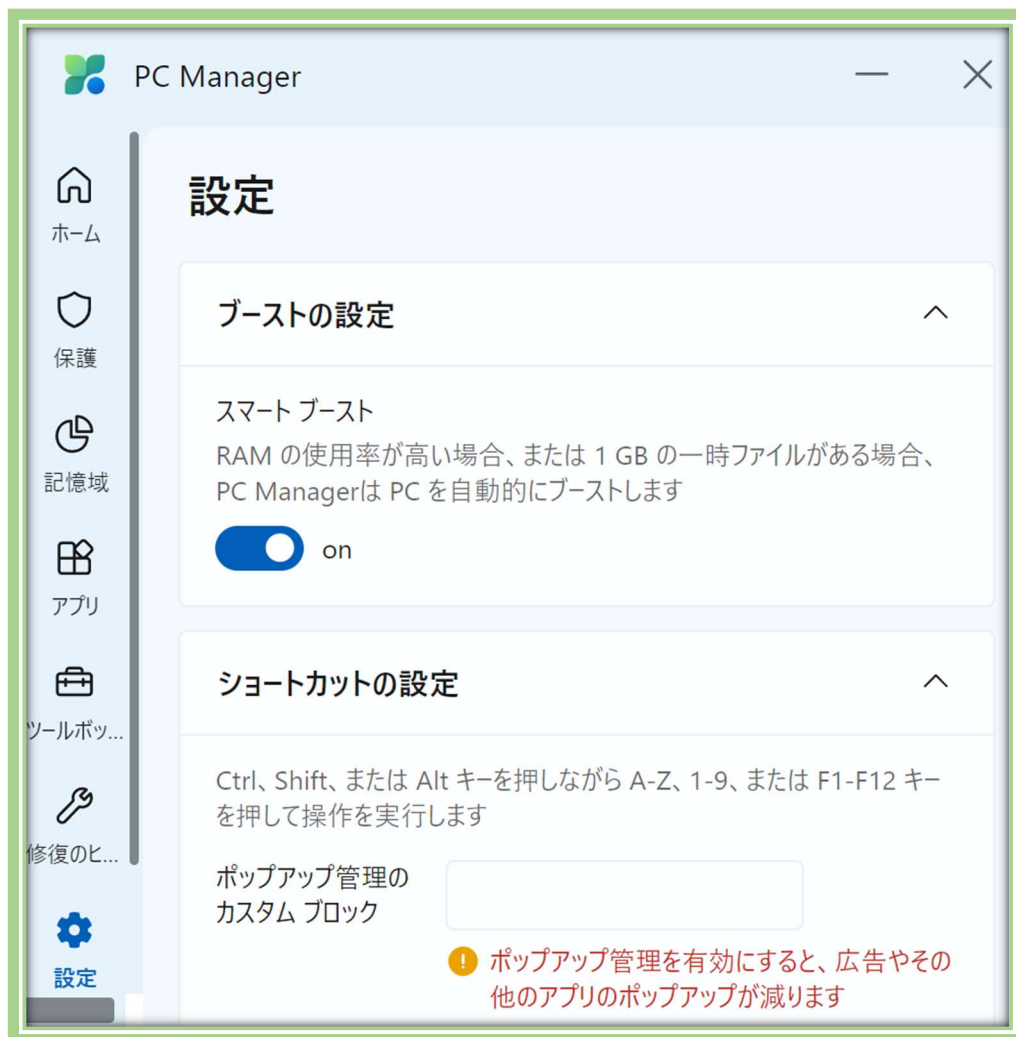
- ① スクリーンショットや電卓、レコーダなどの便利なツールにアクセスできます。



【演習】:メモ帳を開く。

【演習】:電卓を開く。

## 8. 「設定」タブ



### ① スマートブースト

メモリの使用量に応じて自動的にメモリを解放する設定ができます。

### ② 自動起動の設定

「Windows にサインインしたときに PC Manager が自動的に起動する」をオンにすると、Windows にサインインするたびに PC Manager が自動的に起動します。

**【演習】:**Windows にサインインしたときに PC Manager が自動的に起動する様に設定する。

以上