

【第20回分科会のテーマ：－ バックアップ －】

パソコンでバックアップとは、重要なデータを別の場所にコピーして保存することを指します。これにより、パソコンが故障したり、データが誤って削除されたりした場合でも、バックアップからデータを復元することができます。

バックアップには主に2つの方法があります。

1. ファイルバックアップ: 特定の重要なファイル(例えば、写真、文書、音楽など)を選んで別の場所に保存する方法です。
2. システムバックアップ: パソコン全体のデータ(OS、アプリケーション、設定など)を丸ごと保存する方法です。これにより、パソコンの状態を完全に復元することができます。

バックアップの保存先としては、外付けハードディスク、USBメモリ、クラウドストレージなどが一般的です。

バックアップの重要性は誰もが理解しています。理解していながらもデータ消失のミスが起きるのは、「まだ大丈夫」「自分はミスをしない」などの気の緩みから起こるのかもしれませんが。

バックアップはリスク管理であり、万が一に備えることです。パソコンの故障は使用年数に関わらず発生します。落雷によるサージ(異常に高い電圧が発生すること)によって、購入したばかりのパソコンが壊れたという話もあります。

重要なデータや情報が喪失すると、個人レベルでも、住所録・電話帳・日記・収支台帳・アカウント情報・パスワードなど日常生活に関わるものから、作成したコンテンツ、プログラムなど、仕事に関わるものまであります。そうしたことを今一度再認識しましょう。

【目次】

1. 外付けHDDやUSBメモリを使用する
2. Windowsバックアップ機能を使用する
3. システムイメージの作成

➤ この資料だけでもバックアップ操作が出来ます。

詳細な内容を見たい時は、【具体的内容】の各項目にリンクを貼っていますので、Ctrlキーを押しながらクリックして詳細資料を開いてください。

➤ 各項目で【演習】と記載した内容を実行してください。

【具体的内容：－ バックアップ －】

1. [外付けHDDやUSBメモリを使用する](#)

外付けHDDやUSBメモリを使って、手動でデータをバックアップする方法です。

【手順】:

- ① 外付けデバイスを接続: 外付けHDDやUSBメモリをPCに接続します。
- ② ファイルのコピー: バックアップしたいファイルやフォルダーを選び、外付けデバイスにコピーします。
- ③ 定期的なバックアップ: 定期的にこの作業を行い、最新のデータをバックアップします。

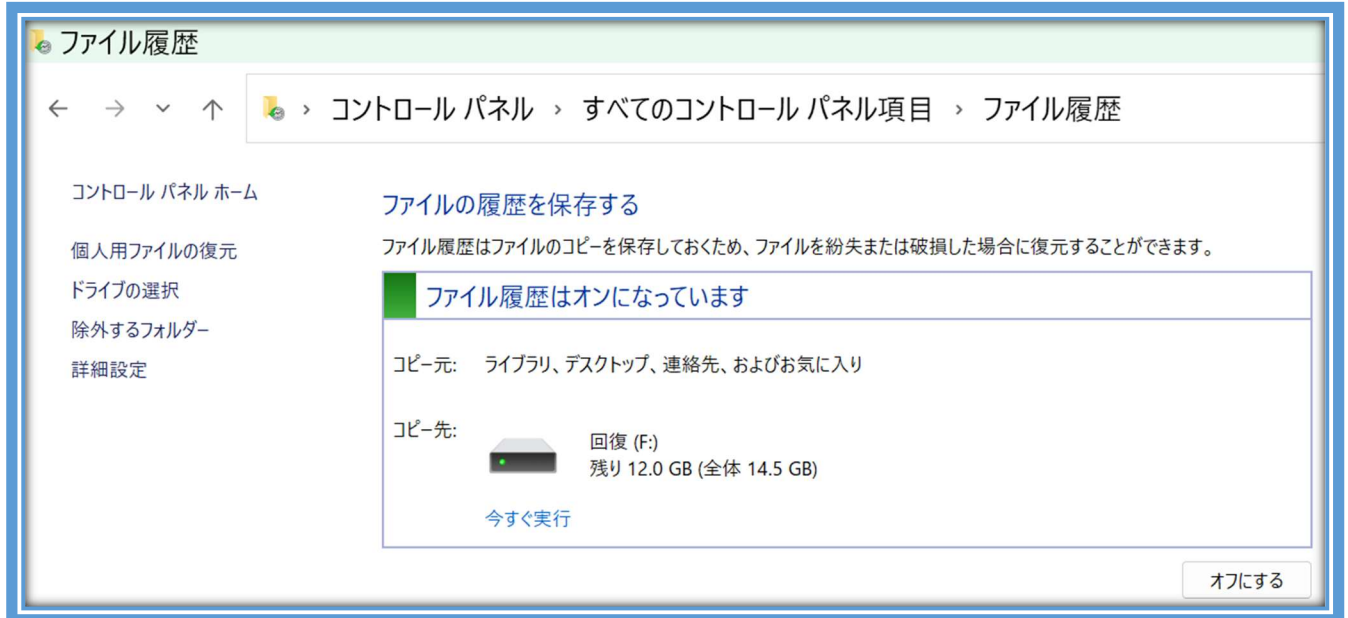
【演習-1】:「ドキュメント」フォルダー全体をUSBメモリにバックアップする。

2. Windows バックアップ機能を使用する

Windows 11 には、標準で「ファイル履歴」機能が搭載されています。この機能を使うと、簡単にデータをバックアップできます。

【手順】:

- ① バックアップ先のメディア(外付け HDD や USB メモリなど)とパソコン本体を接続
- ② 「スタート」ボタン右の検索窓に「ファイル履歴」と入力
- ③ コントロールパネルの「ファイル履歴」を選ぶ



- ④ 上図の様にコピー先が表示されたら、「今すぐ実行」をクリック

【演習-2】:「ライブラリ」等を USB メモリにバックアップする。

3. システムイメージの作成

システム全体のバックアップを取りたい場合は、システムイメージを作成する方法があります。

【手順】:

- ① USB ドライブを接続: 32GB 以上の空の USB ドライブを PC に接続します。
- ② 検索ボックスを使用: タスクバーの検索ボックスに「回復ドライブの作成」と入力し、表示された結果をクリックします。
- ③ 管理者権限の確認: 管理者パスワードの入力や確認を求められる場合があります。
- ④ 回復ドライブツールの起動: 回復ドライブツールが開いたら、「回復ドライブにシステムファイルをバックアップする」が選択されていることを確認し、「次へ」をクリックします。

【演習-3】:システム全体のシステムイメージを作成する。

以上

1. Windows 11 でライブラリから「ドキュメント」フォルダー全体を USB メモリにコピーする手順

- ① USB メモリを接続: USB メモリをパソコンの USB ポートに差し込む
- ② エクスプローラーを開く: 「スタート」ボタンをクリックし、「エクスプローラー」を選択
または、キーボードの「Windows」キーと「E」キーを同時に押してエクスプローラーを開く
- ③ ライブラリを表示: 左側のナビゲーションペインから「ライブラリ」を選択し、「ドキュメント」フォルダーをクリック
- ④ 「ドキュメント」フォルダーを選択: 「ドキュメント」フォルダー全体を選択するために、フォルダーを右クリックし、「コピー」を選択
- ⑤ USB メモリを開く: エクスプローラーの左側のナビゲーションペインから USB メモリを選択
通常、「リムーバブルディスク」や「USB ドライブ」と表示される
- ⑥ ファイルを貼り付け: USB メモリのウィンドウ内で右クリックし、「貼り付け」を選択
- ⑦ これで、「ドキュメント」フォルダー全体が USB メモリにコピーされる

2. 「バックアップの設定」の設定手順(Windows 11)

A) 検索ボックスに「ファイル履歴」と入力

- ⑤ バックアップ先のメディア(外付け HDD や USB メモリなど)とパソコン本体を接続
- ⑥ 「スタート」ボタン右の検索窓に「ファイル履歴」と入力
- ⑦ コントロールパネルの「ファイル履歴」を選ぶ



- ⑧ 上図の様にコピー先が表示されたら、「今すぐ実行」をクリック
コピー先が表示されなかったら左メニューで「ドライブの選択」をクリック

B) 「ドライブの選択」から外部メディアを選択

- ① 「ドライブの選択」をクリックして

② バックアップ先のメディアを選び、「OK」をクリック

ファイル履歴のドライブの選択

次の一覧からドライブを選択するか、ネットワーク上の場所を入力してください。

利用できるドライブ	空き領域	全領域
回復 (F:)	13.9 GB	14.5 GB

ファイル履歴ドライブは既に使用されています。

ネットワークの場所の追加(A)
ネットワーク上の場所をすべて表示(S)

既存のバックアップを選択してください:

ユーザー名	コンピューター名	最終バックアップ日
Hiroshi HAYASHI	HIRO_LIFEBOOK	2025/01/06 20:14

③ 「ファイル履歴」に戻って「今すぐ実行」をクリック

④ 「ファイル履歴にファイルのコピーを保存しています。」と表示され保存中

C) 「詳細設定」からバックアップ頻度を選択→「オンにする」

① 「詳細設定」をクリック

詳細設定

ファイルのコピーを保存する頻度と保存されたバージョンを保持する期間を選択してください。

バージョン

ファイルのコピーを保存する頻度: 1 時間ごと (既定値) ▼

保存されたバージョンを保持する期間: 無期限 (既定値) ▼

[古いバージョンのクリーンアップ](#)

ホームグループ

この PC はホームグループ内の他のメンバーと共有できません。
[ホームグループ設定の表示](#)

イベント ログ

 [ファイル履歴イベント ログを開いて最新のイベントまたはエラーを表示する](#)

② 「ファイルのコピーを保存する頻度」から任意の頻度を選ぶ

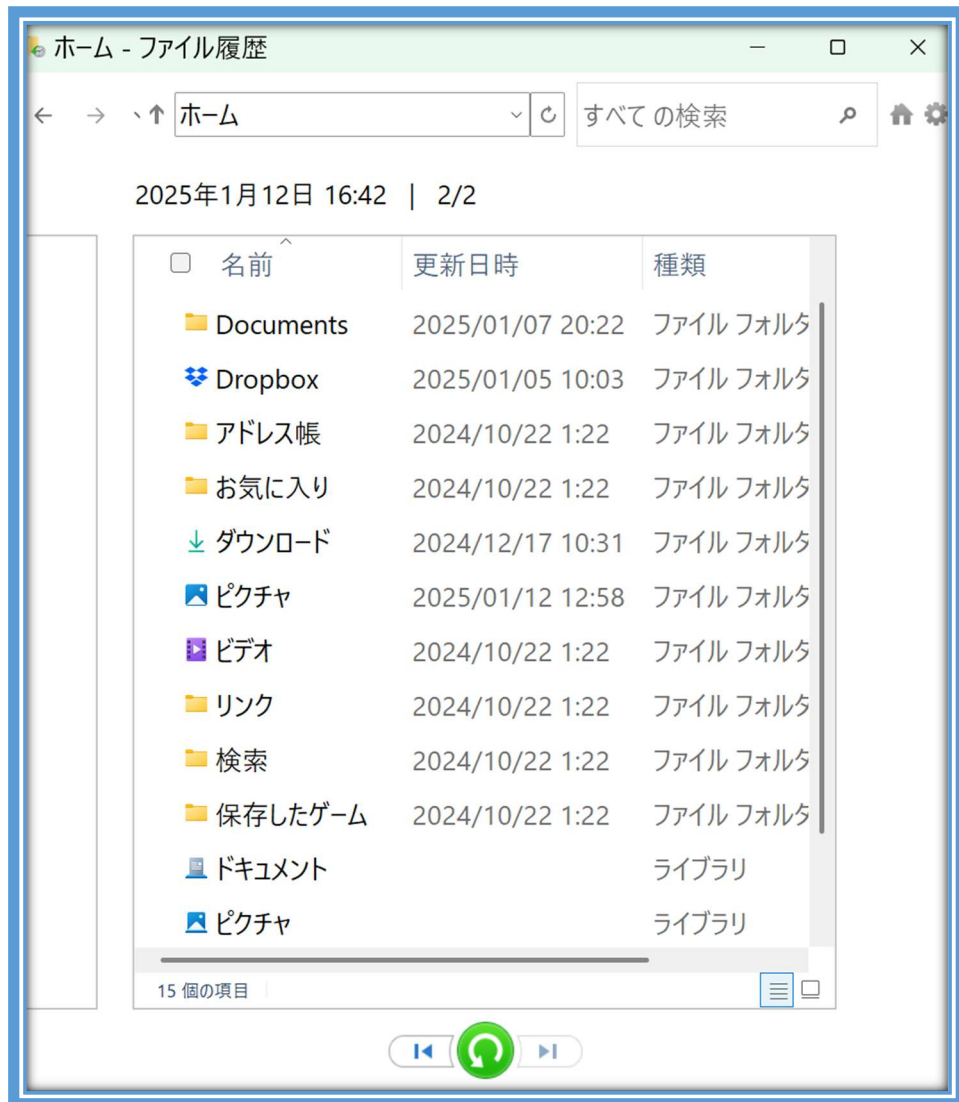
③ 「保存されたバージョンを保持する期間」から任意の期間を選ぶ

④ 「変更の保存」をクリック

⑤ コントロールパネルの「ファイル履歴」に戻る

D) ファイル履歴から「ドキュメント」フォルダーを回復する方法

- ① コントロールパネルを開く:スタートメニューから「コントロールパネル」を検索して開く
- ② ファイル履歴を選択:「ファイル履歴」をクリック
- ③ 個人用ファイルの復元:左側のメニューから「個人用ファイルの復元」を選択
- ④ バックアップの選択:ファイル履歴のウィンドウが開いたら、バックアップされた日時の一覧が表示される
- ⑤ 復元したい日時を選択し、「ドキュメント」フォルダーを探す。
- ⑥ フォルダーの復元:「ドキュメント」フォルダーを選択し、ウィンドウ下部の緑色の「復元」ボタンをクリック



- ⑦ 復元先に同じ名前のファイルが存在する場合は、上書きするか別の場所に復元するかを選択できる

3. Windows 11 で回復ドライブを作成しておくこと、システムに問題が発生した際に Windows を再インストールすることができます。

A) 回復ドライブの作成手順

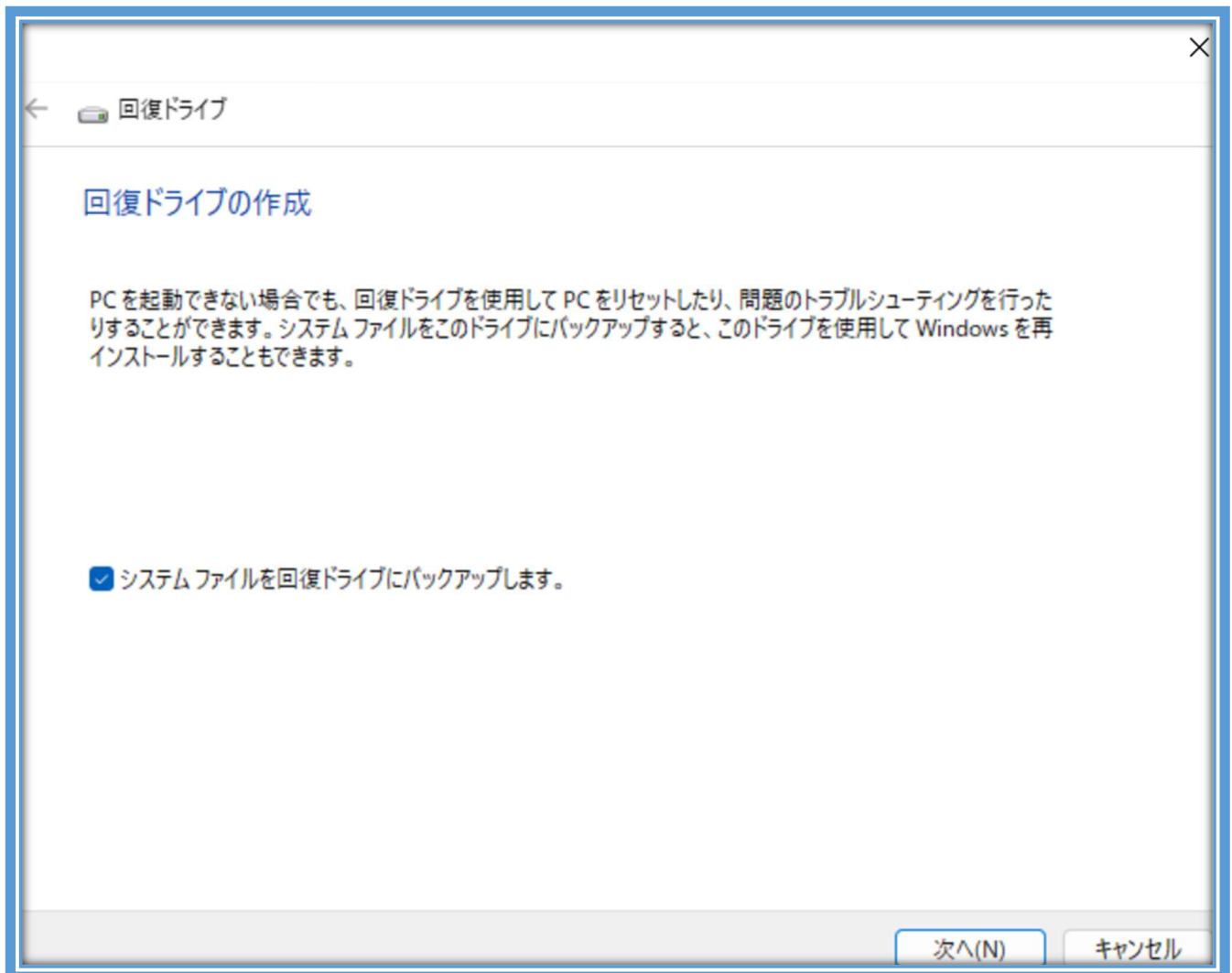
【必要なもの】

- 32GB 以上の USB ドライブ: 回復ドライブを作成するために必要です。

注意: このプロセスで USB ドライブのデータは消去されます。

【手順】

- ⑤ USB ドライブを接続: 32GB 以上の空の USB ドライブを PC に接続します。
- ⑥ 検索ボックスを使用: タスクバーの検索ボックスに「回復ドライブの作成」と入力し、表示された結果をクリックします。
- ⑦ 管理者権限の確認: 管理者パスワードの入力や確認を求められる場合があります。
- ⑧ 回復ドライブツールの起動: 回復ドライブツールが開いたら、「回復ドライブにシステムファイルをバックアップする」が選択されていることを確認し、「次へ」をクリックします。



- ⑨ USB ドライブの選択: 接続した USB ドライブを選択し、「次へ」をクリックします。



- ⑩ 作成の開始: 「作成」をクリックして、回復ドライブの作成を開始します。多くのファイルをコピーするため、しばらく時間がかかる場合があります¹²³。

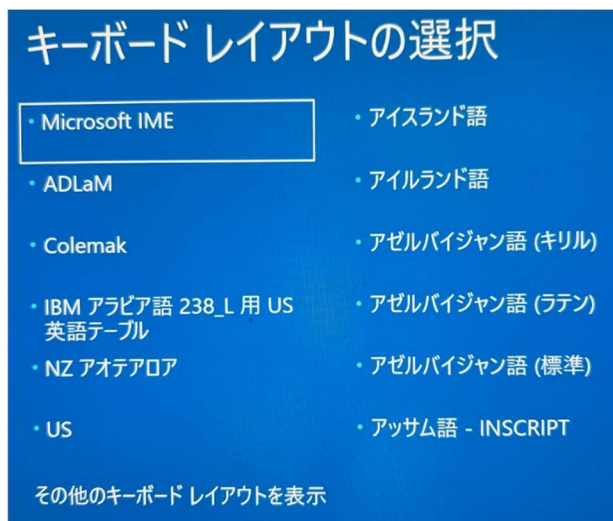
【注意点】

データの消去: 回復ドライブを作成する際、USBドライブに既に保存されているデータはすべて消去されます。重要なデータがある場合は、事前にバックアップを取ってください。

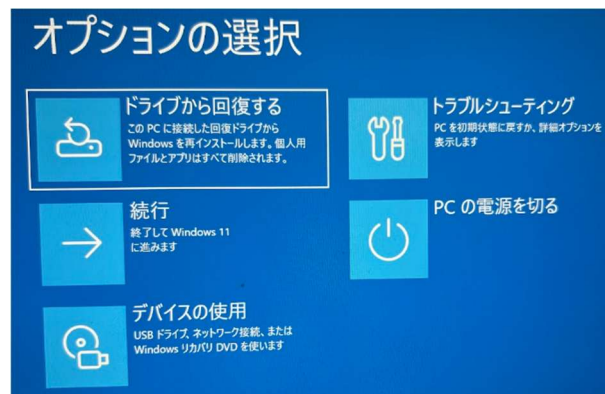
- 定期的な更新: 回復ドライブは定期的に再作成することをお勧めします。これにより、最新のシステムファイルが含まれるようになります。

B) 回復ドライブの使用:

- ① USBメモリを接続: 回復ドライブを作成したUSBメモリをパソコンに接続します。
- ② BIOS設定の変更:
 - パソコンを再起動し、電源を入れた直後に[F2]キーを押します(キーはメーカーによって異なります)
 - BIOS設定に入り、USBメモリから起動するように設定します
- ③ BIOSが終了してUSBメモリから起動します
- ④ キーボードレイアウトを選択する画面が表示されるので、「Microsoft IME」を選択



- ① 「オプションの選択」で「ドライブから起動する」を選択します



- ② 回復の実行: 指示に従って、システムの修復や再インストールを行います。
これで、回復ドライブを使ってシステムを修復する手順が完了です。

【注意】

回復するのはシステム(Windows11)のみで、インストールしたアプリ・データファイルは回復できません。Windows11が立ち上がらないときに使うものです。