

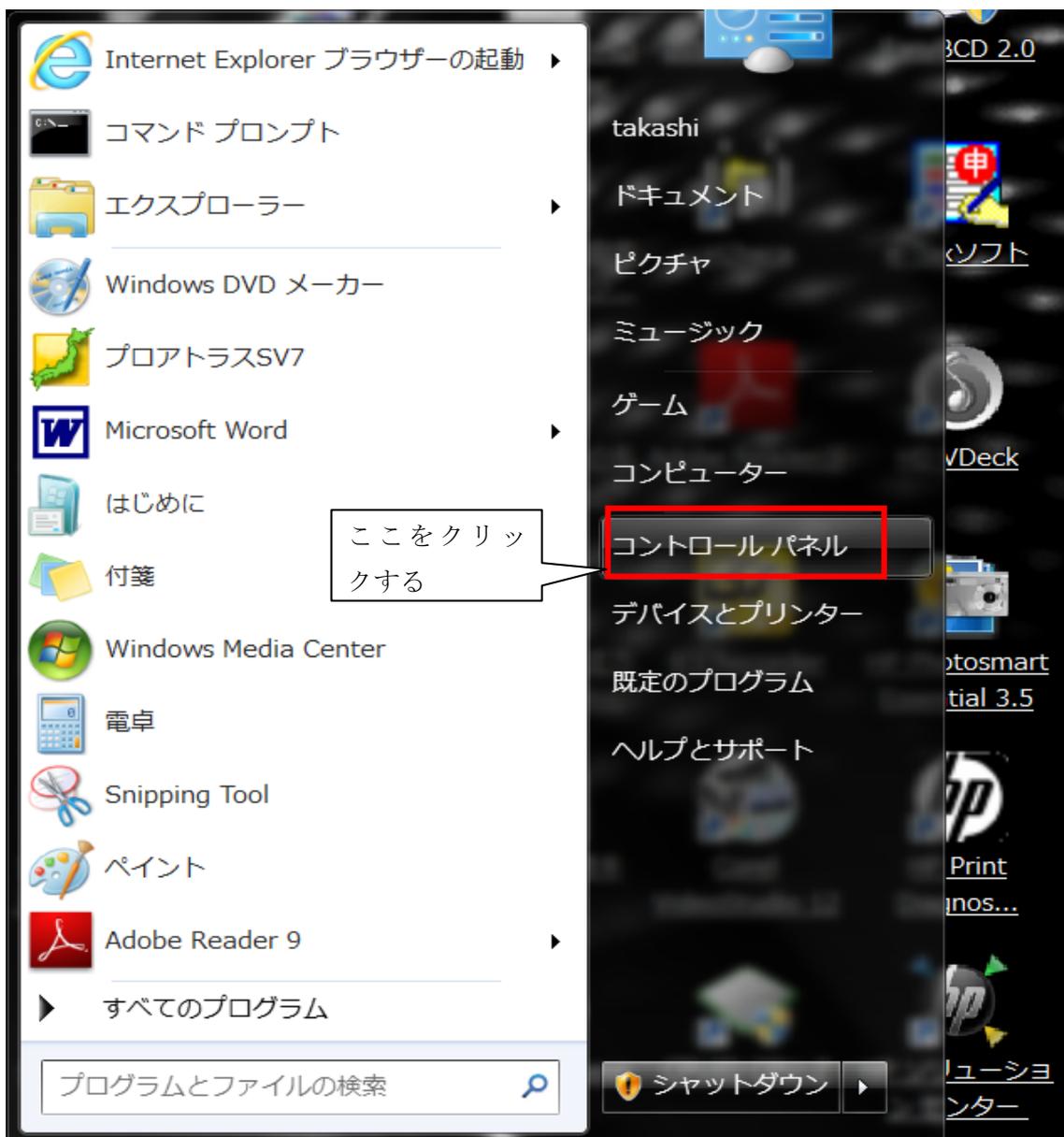
# パソコン内の重要設定とデータのバックアップと復元

作成者：山崎 孝

パソコンはいつ不調になるかわからない。万が一に備えて **Windows7** に標準装備されているバックアップ機能を利用して、重要設定とデータのバックアップを作成することで、安心してパソコンを使用できる。また、スケジュールを設定すれば、自動バックアップも可能である。下記にその方法を述べる。 また、手動による重要データのバックアップも紹介する

## 1 Windows7 のバックアップ機能での重要設定とデータの作成

1-1 スタートをクリックしてからコントロールパネルを選択してクリックして開く。

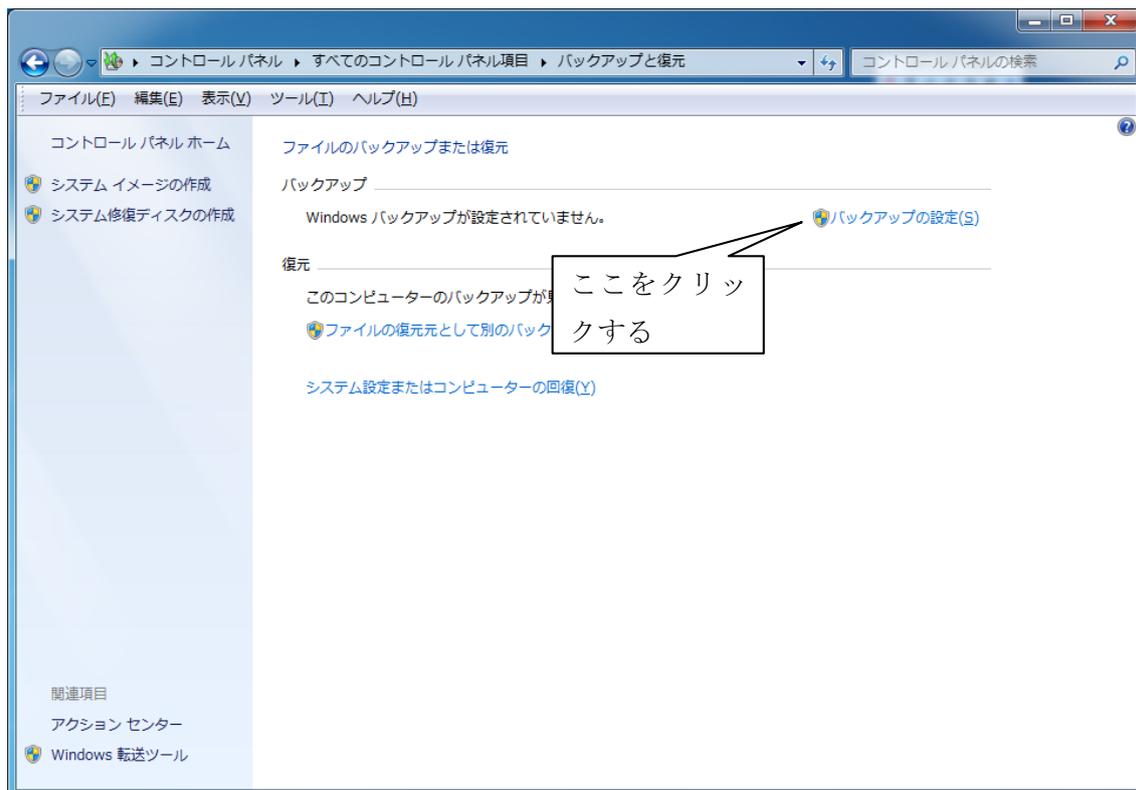


1-2 「バックアップの作成」をクリックする。

注) コントロールパネルの表示方法 (赤→) がアイコンになっている場合は、「バックアップと復元」のアイコンをクリックする。



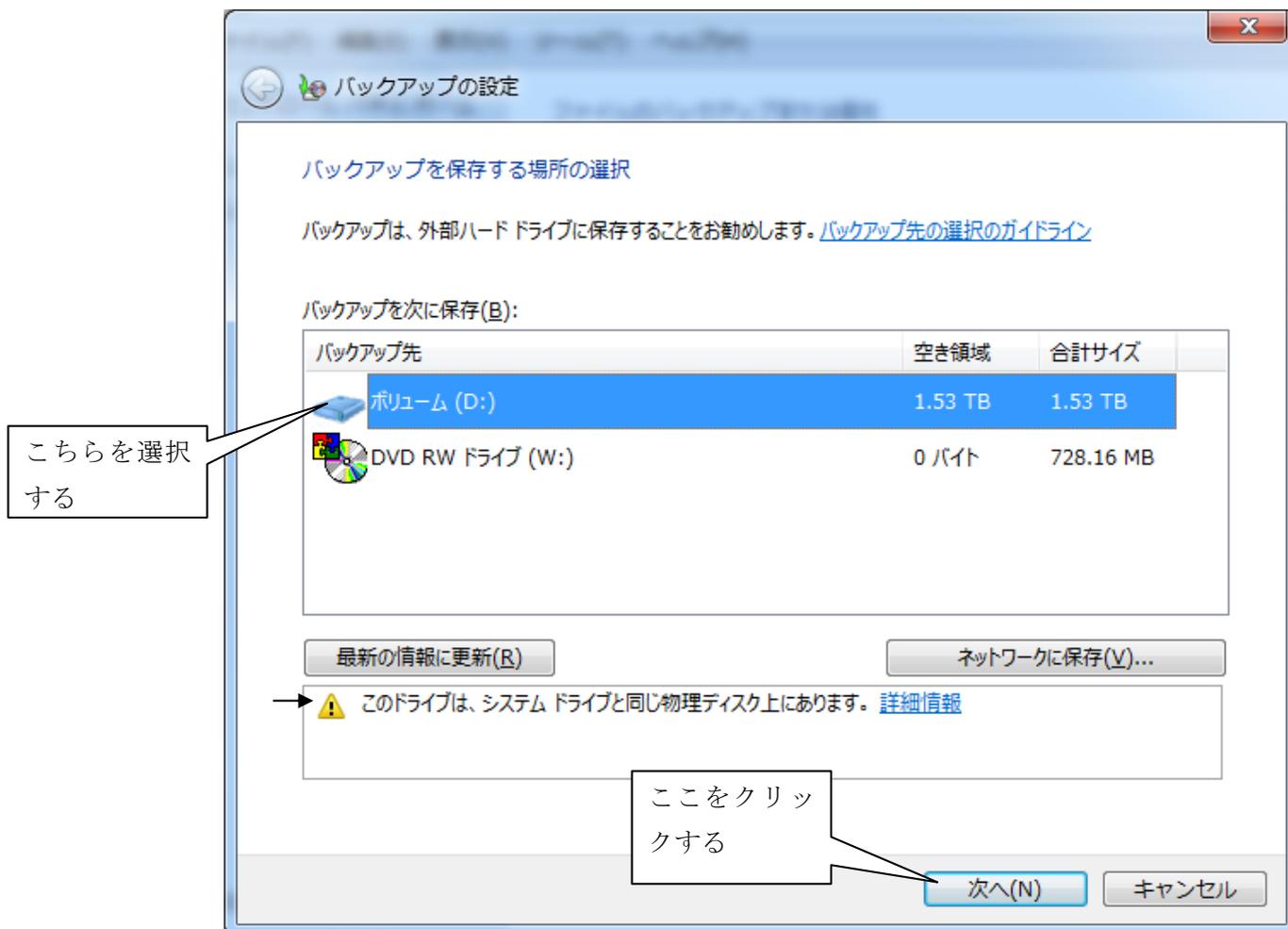
1-3 右側にある「バックアップの設定」をクリックする。



1-4 バックアップの保存先を聞いてくるので保存先を指定する。

保存先は安全性の観点から外付け HDD や DVD-R 等の**外部メディア**を選ぶのが良い。選択したら、「次へ」のボタンをクリックする。

1-4-1 HDD の場合：（この例では内部ドライブを選択したので、下に（黒→）注意が出る）

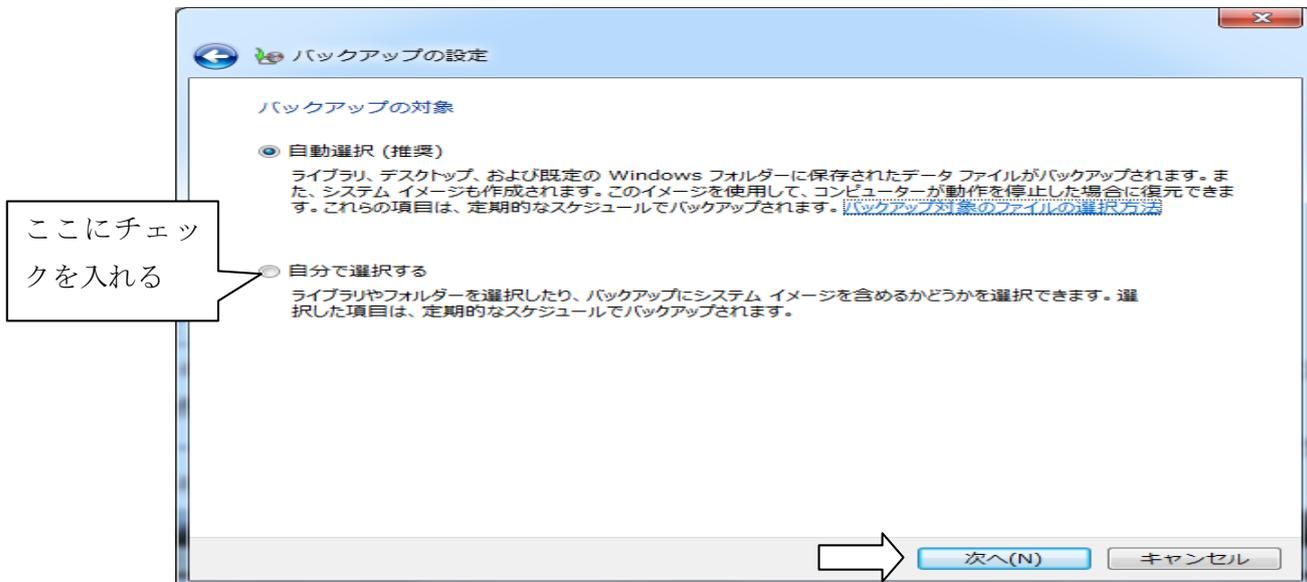


1-4-2 DVD の場合：

DVD でも出来ます。上記の画面で DVD を選択し、<次へ>ボタンをクリックする。

1-5 次にバックアップの対象を指定する。

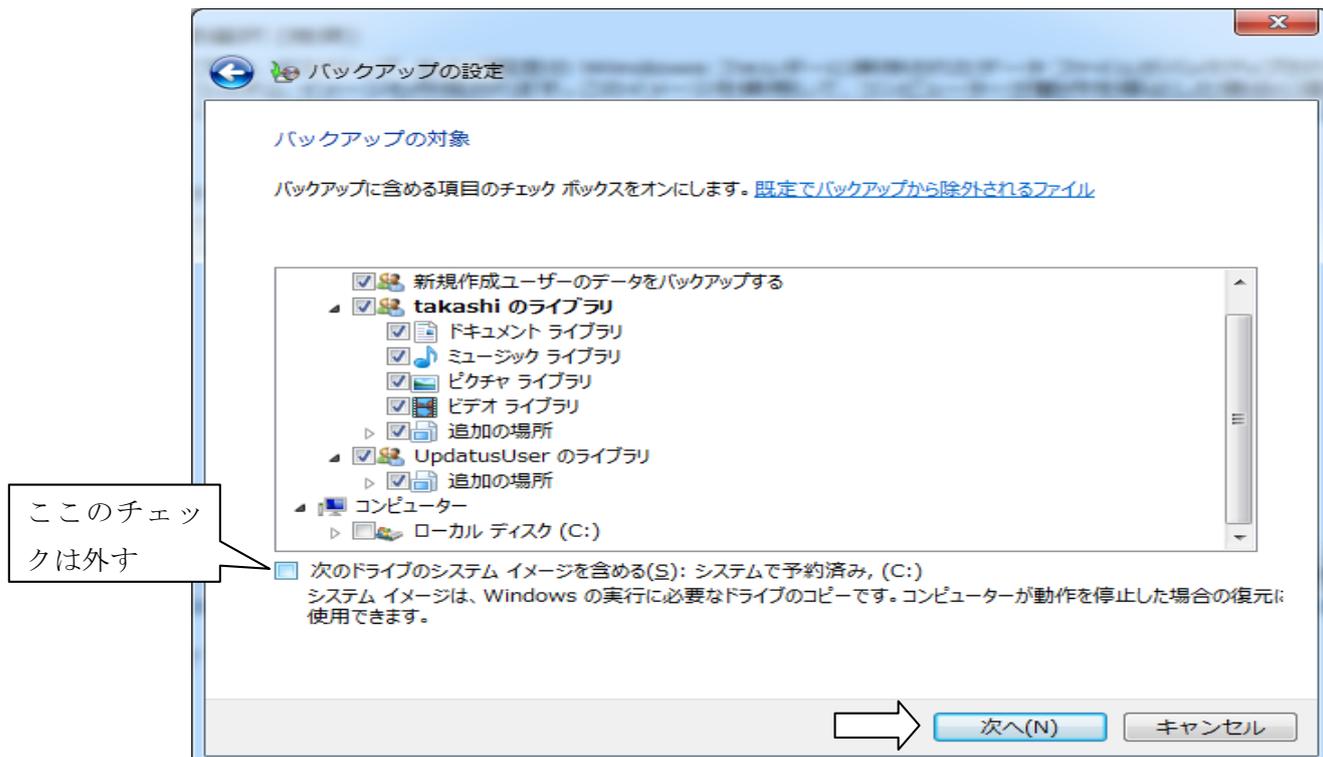
「自動選択」と「自分で選択する」があるが、今回はデータのバックなので、「自分で選択」するにチェックを入れて、＜次へ＞ボタンをクリックする。



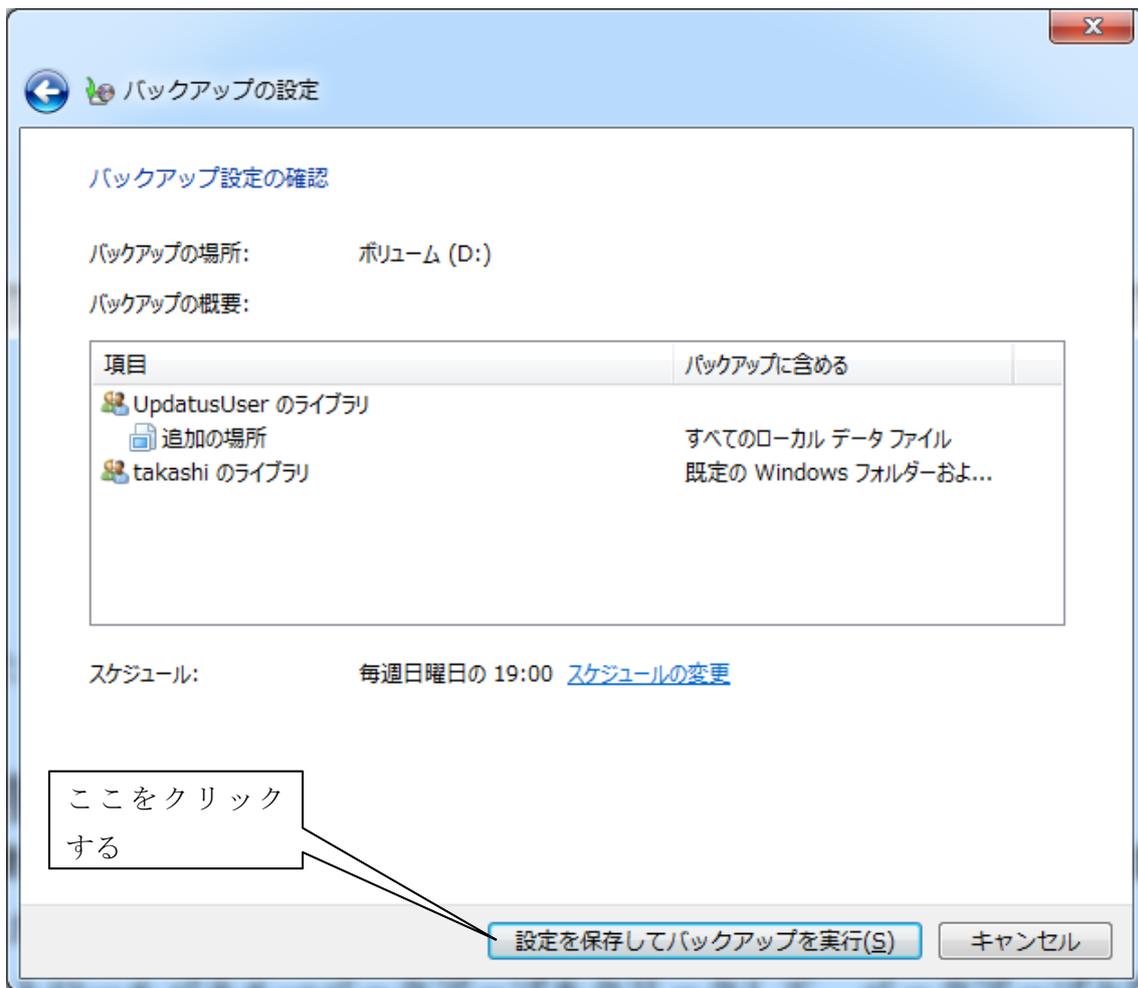
1-6 バックアップしたい項目にチェックを入れて。＜次へ＞ボタンをクリックする。

今回はデータのみのバックアップなので、下にある「次のドライブのシステムイメージを含める」のチェックは外しとく。

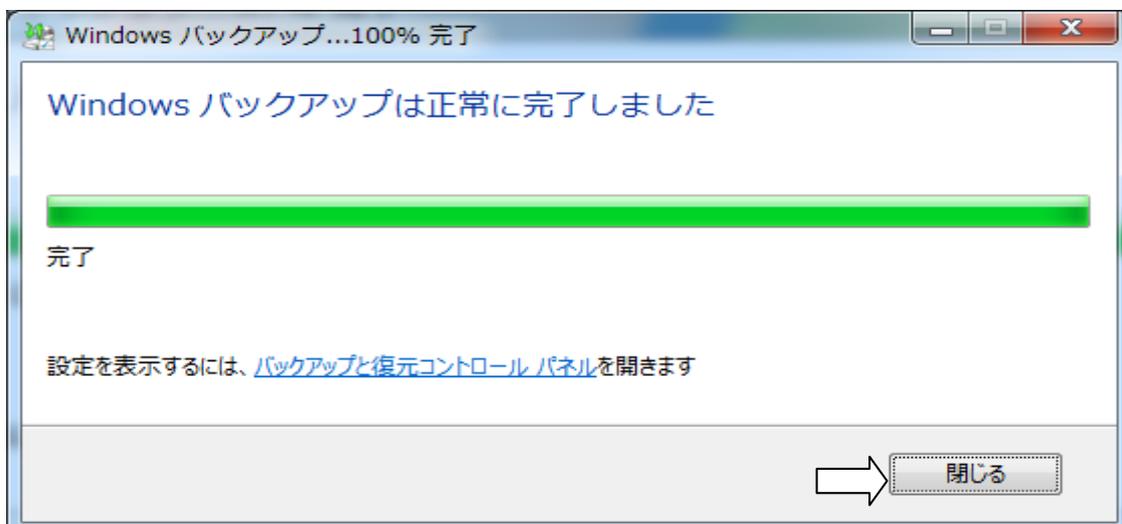
これを含めるとシステムのバックアップも同時にできる。



1-7 バックアップしたい対象を指定したらバックアップを実行する。



1-8 バックアップ終了が完了したら、「閉じる」をクリックして終了する。



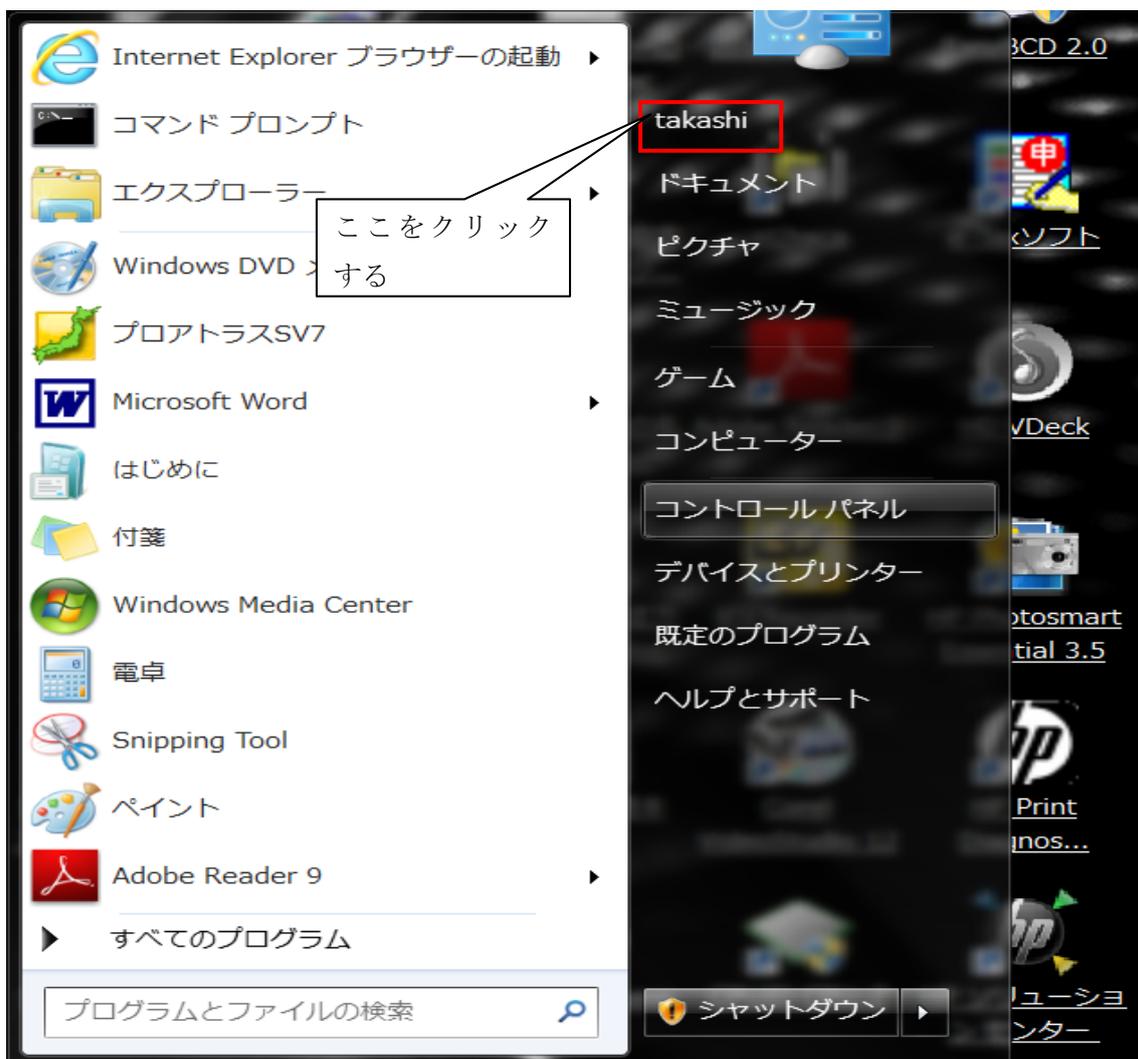
選んだ項目によっては時間がかかるが、今回の設定であれば短時間（10分程度？）で完了する。

以上

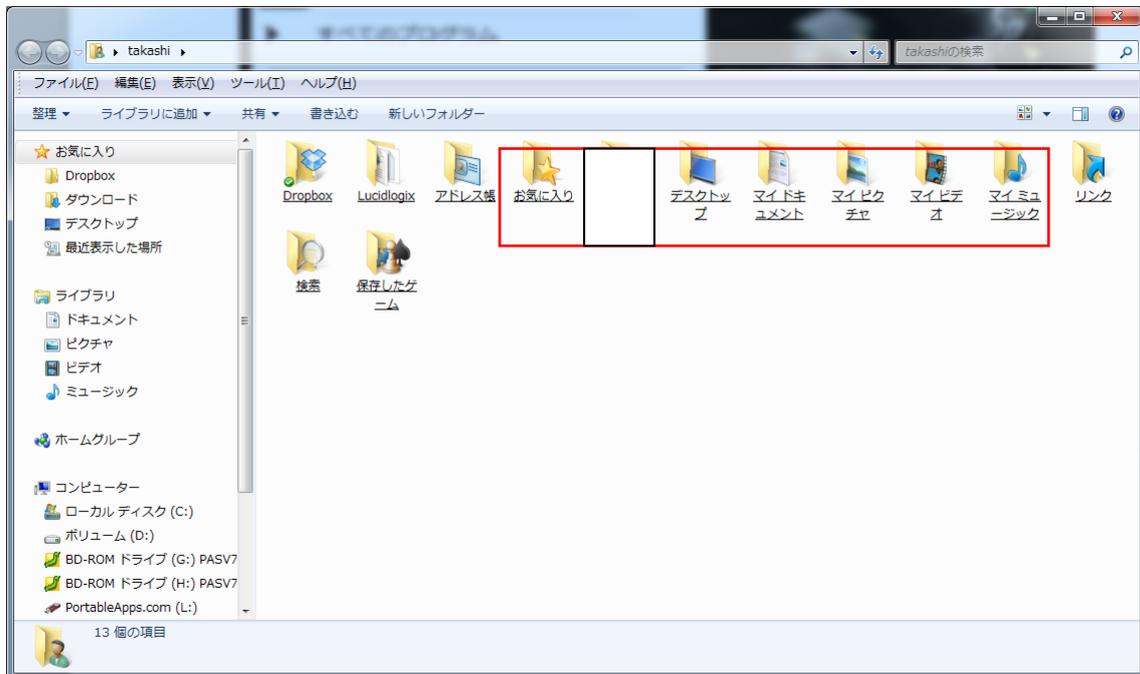
## 2 重要データを手動でバックアップする

Windows7 ではユーザー名のフォルダーに自分で作成した重要なデータが収まっている。即ち、マイドキュメントのファイル、マイピクチャの写真、マイビデオの映像、マイミュージック、インターネットエクスプローラーのお気に入り、デスクトップ、アドレス帳等がある。これを外付け HDD や USB メモリにフォルダー毎ドラッグすれば完了する。

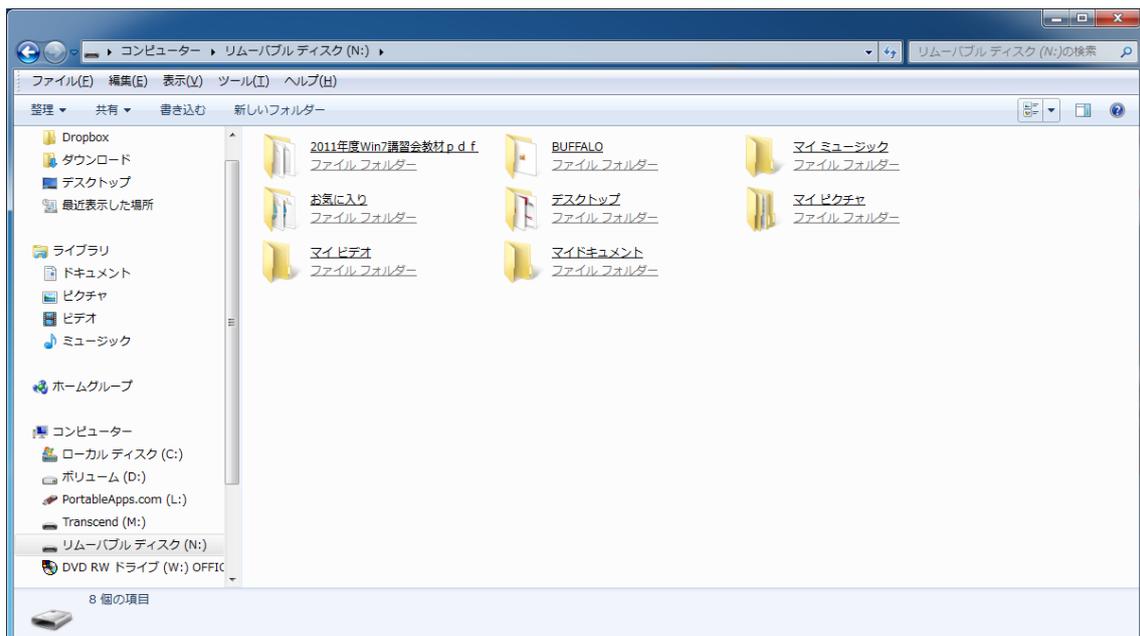
- 2-1 スタートをクリックしてユーザー名をクリックする。  
ユーザー名 takashi をクリックする。



2-2 赤い四角部分の重要フォルダー（お気に入り、デスクトップ、マイドキュメント、マイビデオ、マイミュージック）をまとめてバックアップ先にドラッグする。



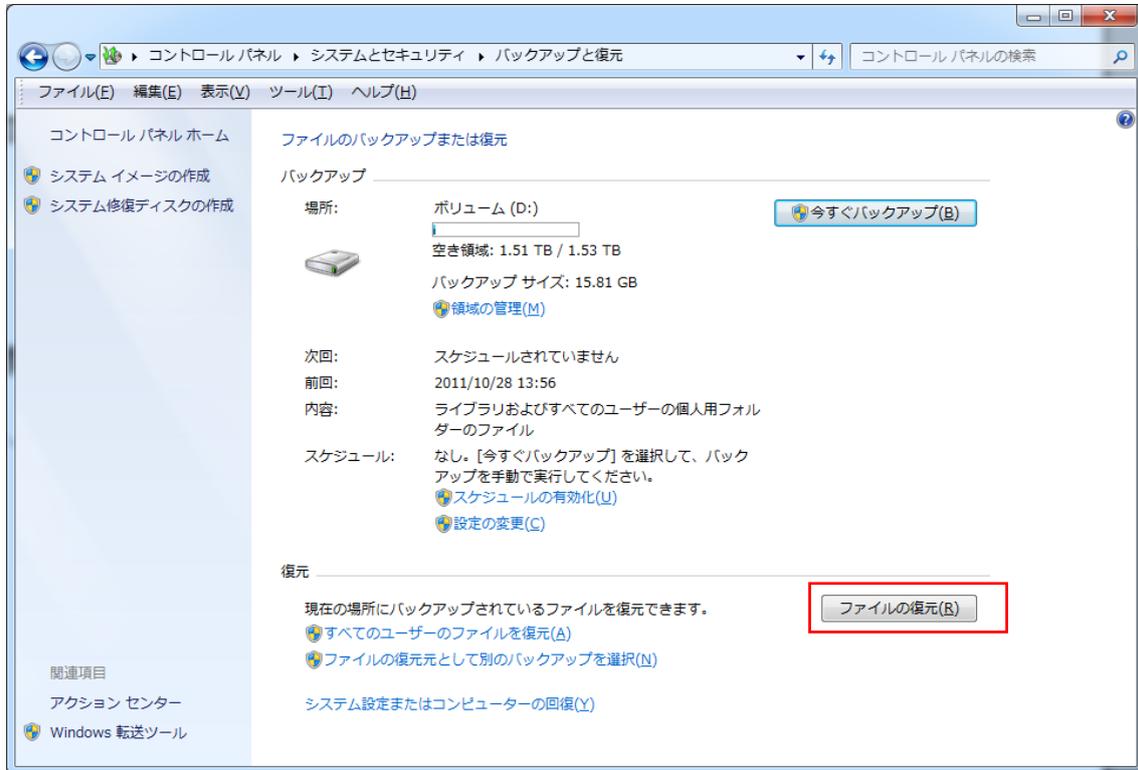
2-2 保存先の USB メモリにお気に入り等の重要データ取り込んだ状態



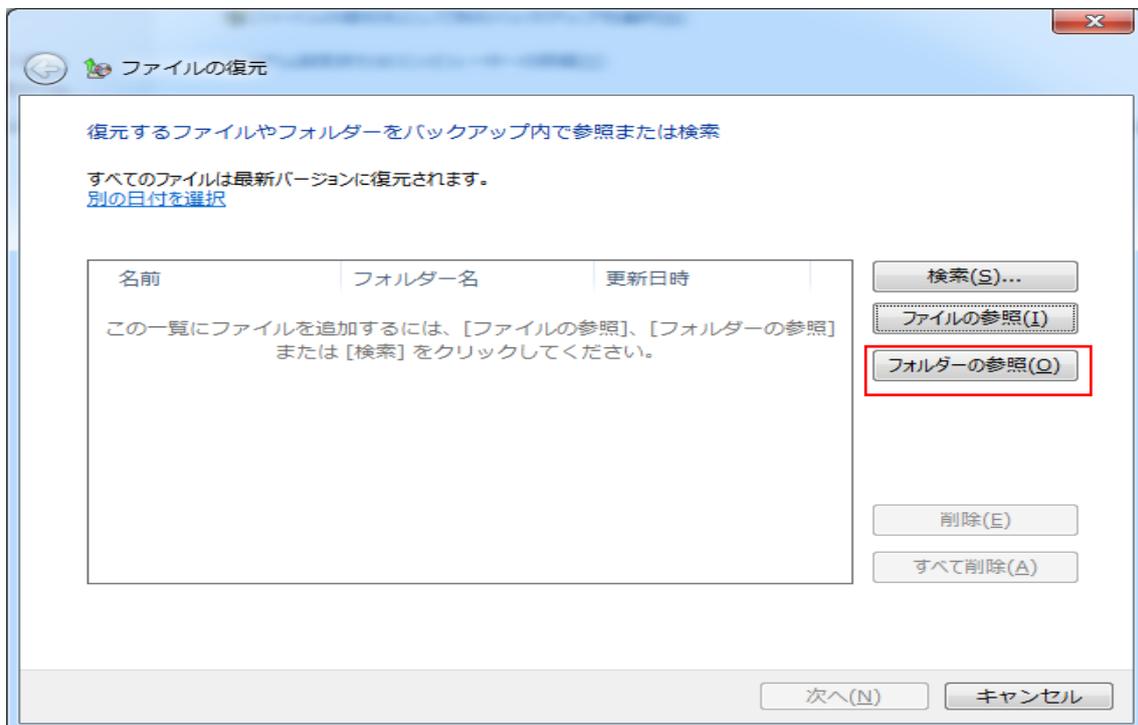
### 3 重要データの復元

3-1 スタート→コントロールパネル→バックアップの作成とマウスでクリックすると「バックアップの復元」の下記画面が表示される。

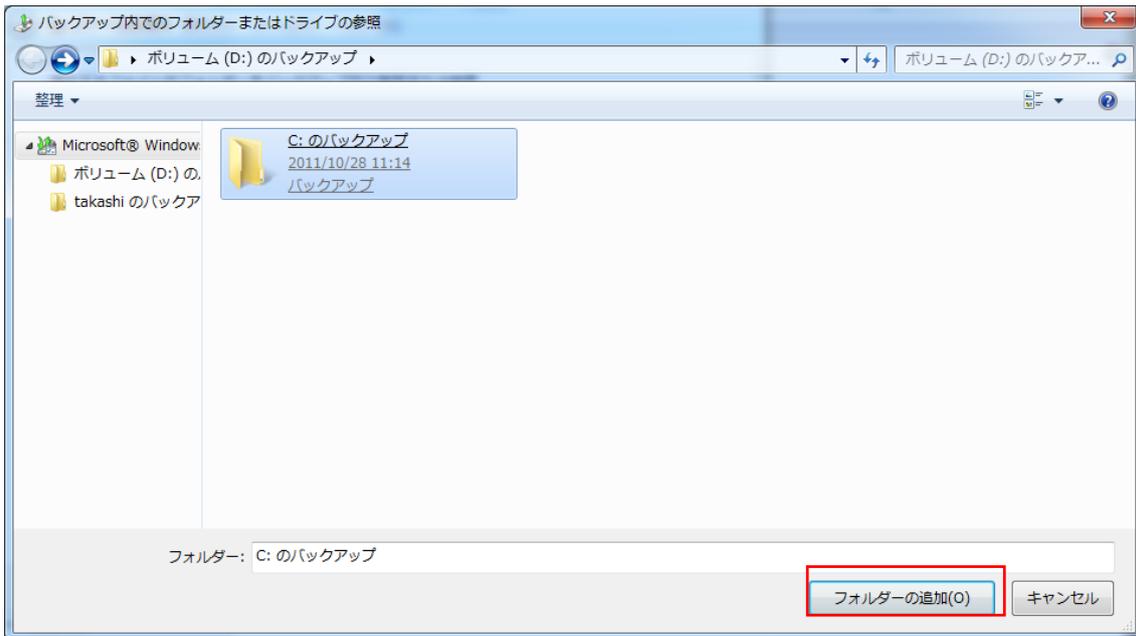
ここで、復元の中にある「ファイルの復元」をクリックする。



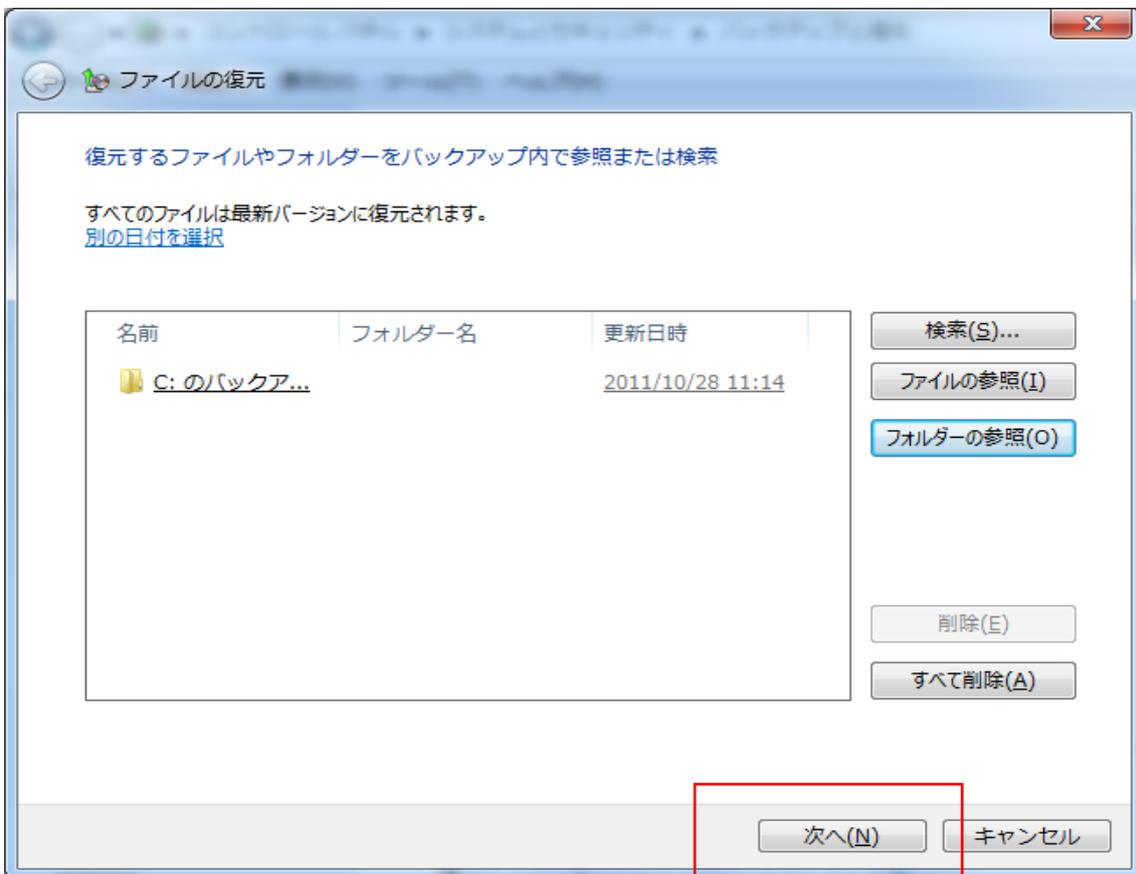
3-2 「フォルダーの参照」をクリックする



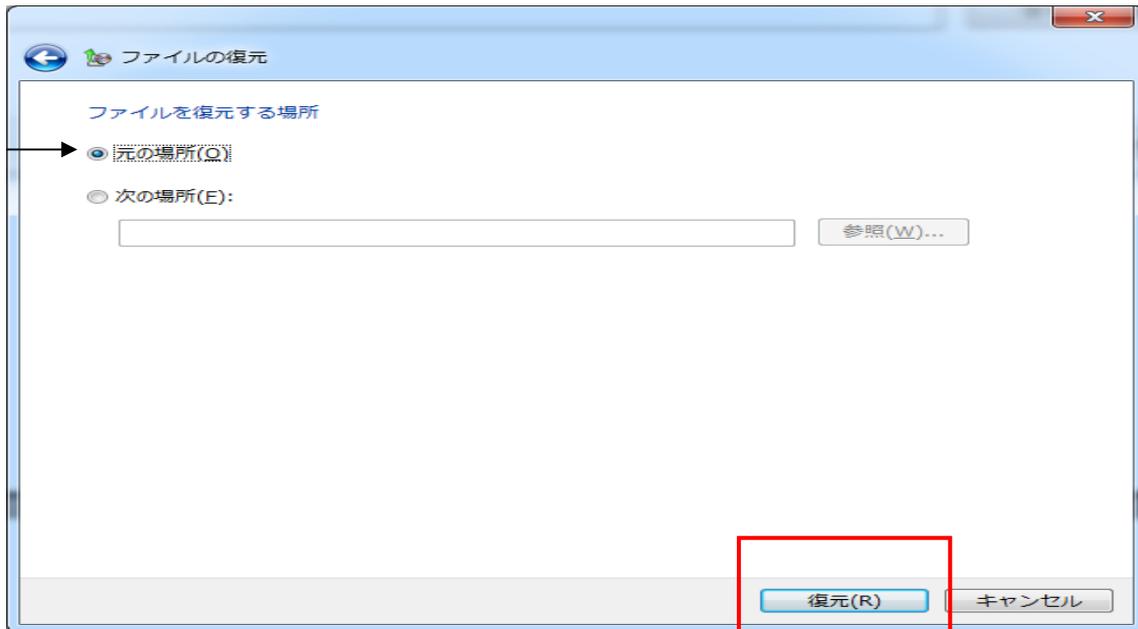
3-3 「C:のバックアップ」を選択し、「フォルダーの追加」をクリックする。



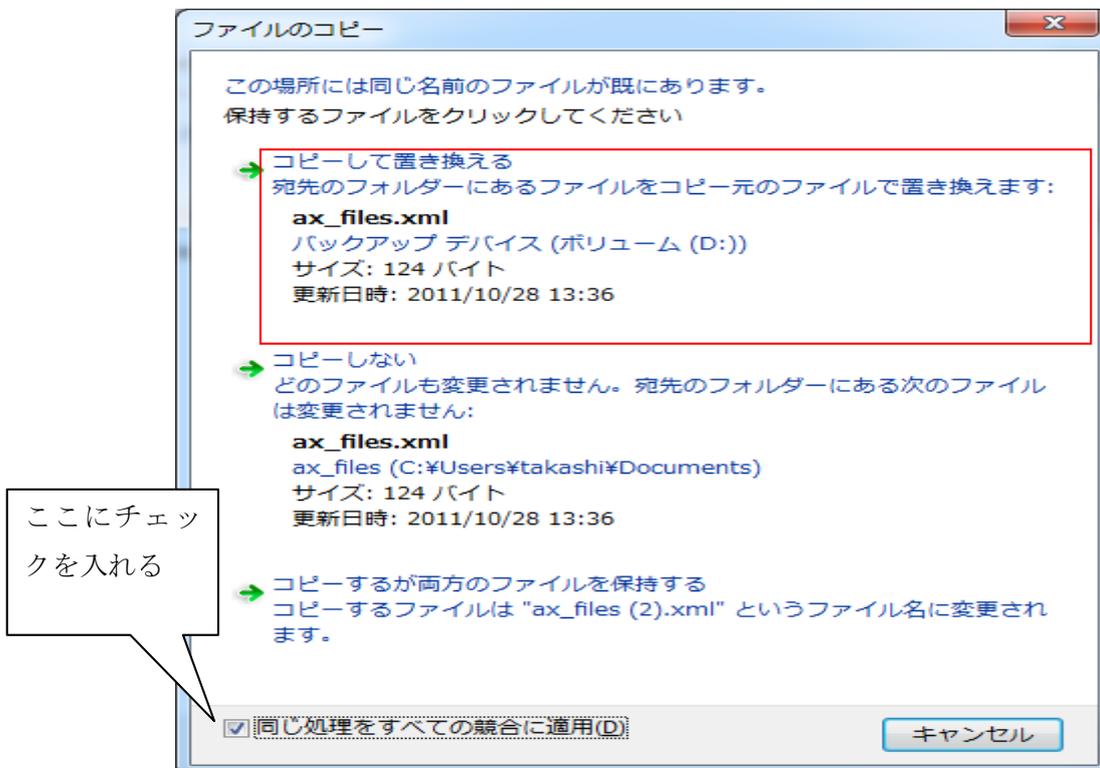
3-4 「ファイルの復元」画面で<次へ>ボタンをクリックする



3-5 ファイルを復元する場所として、「元の場所」を選び、「復元」をクリックする。



3-6 この画面が出たときは、下にある「同じ処理を全てに適合にチェック」を入れて、「コピーして置き換える」をクリックする。



これでデータの復元が始まる。