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。

🥖 Internet Explorer ブラウザーの起動	• <u>3CD 2.0</u>
🎦 コマンド プロンプト	takashi
🎦 エクスプローラー	ドキュメント
💓 Windows DVD メーカー	ピクチャ
ブロアトラスSV7	ミュージック
Microsoft Word	ゲーム
はじめに	
付箋 クする	
Windows Media Center	デバイスとプリンター 既定のプログラム がiosmart がiosmart
電卓	ヘルプとサポート
Snipping Tool	
<i>ジ</i> ペイント	Print
Adobe Reader 9	>
すべてのプログラム	
プログラムとファイルの検索	

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。

● ● ■ → → トロールパネル ・	
コンピューターの設定を調整します	→表示方法:カテゴリ ▼
 ここをクリッ クする システムとセキュリティ コンピューターの状態を確認 パックアップの作成 問題の発見と解決 ジジジジジジシジシーネット ネットワークとインターネット ネットワークの状態とタスクの表示 ホームグループと共有に関するオプションの選択 バードウェアとサウンド デバイスとブリンターの表示 デバイスの追加 ジブジラム プログラム プログラムのアンインストール 	

1-3 右側にある「バックアップの設定」をクリックする。

	ネル ▶ すべてのコントロール パネル項目 ▶ バックアップと復元	▼ 4 コントロールパネルの検索 👂
ファイル(<u>E</u>) 編集(<u>E</u>) 表示(<u>V</u>)	ツール(工) ヘルプ(土)	
コントロール パネル ホーム	ファイルのバックアップまたは復元	Ø
😵 システム イメージの作成	バックアップ	
😵 システム修復ディスクの作成	Windows バックアップが設定されていません。	⑨ バックアップの設定(<u>S</u>)
	復元 このコンピューターのバックアップが。ここをクリッ	
	夏ファイルの復元元として別のバッククする	
	システム設定またはコンピューターの回復(Y)	
関連項目		
アクション センター		
👹 Windows 転送ツール		

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→)注意が出てる)

			×
	バックアップを保存する場所の選択 バックアップは、外部ハード ドライブに保存することをお勧めします。	• バックアップ先の選択のガイドライン	
	バックアップを次に保存(<u>B</u>):		
	バックアップ先	空き領域 合計サイズ	
	ポリューム (D:)	1.53 TB 1.53 TB	
こちらを選択 する	DVD RW ドライブ (W:)	0 バイト 728.16 MB	
		ネットワークに保存(V)	
	ここをクリッ クする	/ 次へ(N) =ヤ	ンセル

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。

	😪 🍖 バックアップの設定
ここにチェ	 パックアップの対象 ● 自動選択(推奨) ライブラリ、デスクトップ、および既定の Windows フォルダーに保存されたデータ ファイルがパックアップされます。また、システム イメージも作成されます。このイメージを使用して、コンピューターが動作を停止した場合に復元できます。これらの項目は、定期的なスケジュールでパックアップされます。パックアップ対象のファイルの選択方法 ツ
クを入れる	 自分で選択する ライブラリやフォルダーを選択したり、バックアップにシステム イメージを含めるかどうかを選択できます。選択した項目は、定期的なスケジュールでバックアップされます。

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。

	バックアップの対象 バックアップに含める項目のチェック ボックスをオンにします。 <u>既定でバックアップから除外されるファイル</u>
ここのチェッ クは外す	 ※ 新規作成ユーザーのデータをバックアップする ※ takashi のライプラリ ※ takashi のライプラリ ※ ドキュメント ライブラリ ※ シント ライブラリ ※ ビクチャ ライブラリ ※ ビクチャ ライブラリ ※ ビデオ ライブラリ ※ ビデオ ライブラリ ※ ごうかの場所 ※ ローカルディスク (C:)
	Sステム イメージは、Windows の実行に必要なドライブのコピーです。コンピューターが動作を停止した場合の復元に 使用できます。 次へ(N) キャンセル

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。

				x
\bigcirc	🗑 バックアップの設定			
	バックアップ設定の確認			
		<u></u>		
	ハックアッノの場所:	жуд− <u>Д</u> (D:)		
	バックアップの概要:			
	項目		パックアップに含める	
	🥵 UpdatusUser のライブ	' 7 9		
	📄 追加の場所		すべてのローカル データ ファイル	
	🚨 takashi のライブラリ		既定の Windows フォルダーおよ	
	スケジュール:	毎週日曜日の 19:00 <u>スケジューノ</u>	<u>の変更</u>	
L C	$- \sum e \phi y y \phi $			
す	ra	\searrow		
		設定を保存して	バックアップを実行(<u>S</u>) キャン	ンセル

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。

※ Windows バックアップ100% 完了	
Windows バックアップは正常に完了しました	
完了	
設定を表示するには、 <u>バックアップと復元コントロール パネル</u> を開きます	

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ズプローラのお気に入り、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。

Ø	Internet Explorer ブラウザーの起動 🛛	•		3CD 2.0
0:N_	コマンド プロンプト		takashi	-
	エクスプローラー		ドキュメント	
E	Windows DVD > +3		ピクチャ	
2	プロアトラスSV7		ミュージック	
W	Microsoft Word	•	ゲーム	D ock
	はじめに		コンピューター	
	付箋		コントロール パネル	
5	Windows Media Center		デバイスとプリンター	<u>stosmart</u>
	電卓		既正のノロクラム	<u>tial 3.5</u>
Ŗ	Snipping Tool			Þ
S)	ペイント			Print
Å.	Adobe Reader 9			inos
►	すべてのプログラム			- 70
プロ	コグラムとファイルの検索 👂		🔮 シャットダウン 🕨	<u>レーショ</u> ンター

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



<u>3 重要データの復元</u>

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。

	ペル ▶ システムとセキ:	ュリティ ▶ バックアップと復元	▼ 4 コントロール パネルの検索	Q
ファイル(<u>E</u>) 編集(<u>E</u>) 表示(<u>V</u>)	ッ−ル(<u>1</u>) へルプ(<u>H</u>)			
コントロール パネル ホーム	ファイルのバックアッ	ノプまたは復元		0
🚱 システム イメージの作成	バックアップ			
😵 システム修復ディスクの作成	場所:	ボリューム (D:) 空き領域: 1.51 TB / 1.53 TB	⑦今すぐバックアップ(<u>B</u>)	
		バックアップ サイズ: 15.81 GB 🎯 領域の管理(<u>M</u>)		
	次回:	スケジュールされていません		
	前回:			
	N 2 .	ライフラジのよび9へてのエージーの個人用フォル ダーのファイル		
	スケジュール:	なし。[今すぐバックアップ] を選択して、バック アップを手動で実行してください。 ⑲ スケジュールの有効化(<u>U</u>) ⑲ 設定の変更(<u>C</u>)		
	復元			
	現在の場所にバッ 🛞すべてのユーt	クアップされているファイルを復元できます。 ゲーのファイルを復元(<u>A</u>)	ファイルの復元(<u>R</u>)	
関連項目	- ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	モ元として別のバックアップを選択(<u>№</u>)		
アクション センター	システム設定また	はコンピューターの回復(Y)		
😵 Windows 転送ツール				

3-2 「フォルダーの参照」をクリックする

🌀 🆢 ファイルの復元			
復元するファイルやフォルダーをバックアップ内で参照または検索 すべてのファイルは最新パージョンに復元されます。 <u>別の日付を選択</u>			
名前 この一覧にファイルを追 または	フォルダー名 加するには、[ファイルの参 : [検索] をクリックしてく1	更新日時 参照]、[フォルダーの参照] ださい。	検索(<u>S</u>) ファイルの参照(I) フォルダーの参照(<u>O</u>)
		次へ	削除(E) すべて削除(<u>A</u>) (<u>N</u>) キャンセル

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。

シバックアップ内でのフォルダーまたはドライブの参照	X
○ ○ ▼ ↓ ボリューム (D:) のバックアップ →	- + TUユーム (D:) のバックア 👂
整理 ▼	u= ⊻= ▼ (0)
▲ Microsoft® Window ■ ポリューム (D:) の. ■ takashi の) (ックア	
フォルダー: C: のバックアップ	フォルダーの追加(0) キャンセル

3-4 「ファイルの復元」画面で<次へ>ボタンをクリックする

→ 10 ファイルの復元							
復元するファイルや すべてのファイルは最新/ 別の日付を選択	フォルダーをバックアップP (ージョンに復元されます。	りで参照または検索					
名前	フォルダー名	更新日時	検索(<u>S</u>)				
🖟 <u>C: のバックア</u>	7	2011/10/28 11:14	ファイルの参照(<u>I</u>)				
			フォルダーの参照(0)				
			削除(E) すべて削除(<u>A</u>)				
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
次へ(N) キャンセル							

0	🎦 ファイルの復元		_	×
	ファイルを復元する場所			
►	 元の場所(0) 			
	◎ 次の場所(E):			
			参照(<u>W</u>)	
1				
		1	ē元(R)	キャンセル

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。