

コレは使える！  
Windows7

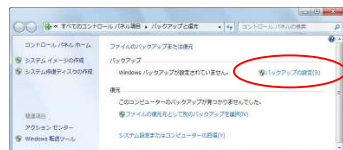
## あなたのバックアップ、いざという時に役立ちますか？

みなさんはどんな方法でパソコンのバックアップをとっていますか？高機能で細かい設定ができる有料ソフト、最低限の機能のフリーソフト、手軽なオンラインストレージへの同期…。いろいろな方法がありますが、コストや機能、セキュリティなど何らかの不安をかかえてはいませんか。実は、Windowsには「バックアップ」ツールが備わっています。以前は「おまけ」と思われていたバックアップツールですが、Windows7では、かなり使いやすいくなり、実用的になりました。今回はWindows7の「バックアップと復元」についてご紹介します。

### 壊れたときのためだけではありません！

バックアップは、「万が一の故障のための備え」と思われがちですが、実はそれだけではありません。パソコンはそれほど頻繁に壊れるものではありません。それよりよくあるのが「操作ミス」です。間違っってファイルを削除したり、古いファイルを上書きしてしまったり…。「昨日のデータがあつたら」昨日の状態にパソコンを戻せ「レバ」と感じたことはありませんか？そんな「タラレバ」を現実してくれるのがWindows7の「バックアップと復元」なのです。

### ファイルやフォルダをバックアップしてみよう！

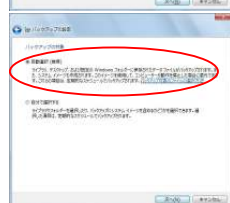


#### 【バックアップ方法】

コントロールパネルから「バックアップと復元」を起動します。初めて起動した時は「バックアップの設定」をしましょう。



バックアップの設定では、保存先とバックアップするファイルの選択をします。まず、保存先を選択しますが、空き容量が十分にあるドライブを選択しましょう。Professional以上のエディションの場合は、バックアップ先にネットワークドライブも選択できます。（お勧めは外付けHDDです）



次に、バックアップするファイルですが、「自動選択」を選べば問題ありません。ライブラリのファイルとユーザフォルダ内のファイルがバックアップされます。バックアップ先に十分な空き容量があれば、システムイメージもバックアップに含まれるようになります。



最後に「バックアップ設定の確認」画面ですが、スケジュールの設定ができますので、なるべくコンピュータを使用していない時間帯に設定しましょう。バックアップの実行中はコンピュータに負荷がかかります。すべての設定が終わったら「設定を保存してバックアップを実行」をクリックします。



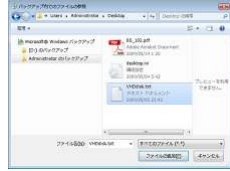
### 復元方法は2通り、シーンに合わせて使いこなそう！

Windows7の「バックアップと復元」では、復元方法も簡単です。複数のファイルやフォルダをまとめて復元する時は



バックアップの画面を開き、「ファイルの復元」をクリックします。「ファイルの参照」または「フォルダの参照」をクリックして、復元するファイルまたはフォルダを選択

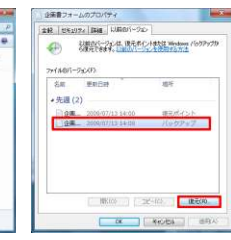
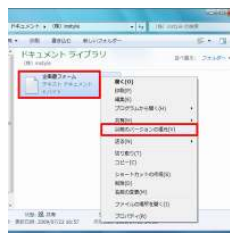
します。復元したいファイルやフォルダ全てを選択したら、次は復元する場所を指定します。最後に「復元」をクリックすると、選択したファイルやフォルダが復元されます。



復元するファイルを選択して、一覧に追加します。複数のファイルを復元する時は、この作業を繰り返します。復元する場所を指定して「復元」ボタンをクリックします。

特定のファイルやフォルダを復元したい時はもっと簡単です。ファイルやフォルダを右クリックして「以前のバージョンの復元」をクリックします。

バックアップ済みのファイルがあれば、一覧に表示されますので、復元したい



ファイルまたはフォルダをクリックして「復元」をクリックします。たったこれだけで、ファイルやフォルダをバックアップから復元できます。

## 外付けHDDを用意しよう！

バックアップ先には内蔵HDD、CDやDVDのほかUSB接続のHDD、IEEE1394接続のHDDも指定できます。（USBメモリは指定できません）CDドライブをパーティションで分けてお使いの場合、CDドライブと物理的に同じHDDにバックアップを取ることはお勧めできません。容量の大きな外付けHDDを用意して、そこにバックアップするようにしましょう。ただし、外付けHDDを取り外した状態では、「以前のバージョンに復元」はできませんのでご注意ください！

## どのファイルを復元するの？

「バックアップと復元」でファイルの復元をするときの注意点です。

例えばAフォルダのAファイルをバックアップした後、AファイルをBフォルダに移動して、またバックアップを取ると、左ページの「ファイルの参照」では、AフォルダにもBフォルダにもAファイルが表示されます。また、Aフォルダを復元すると、Bフォルダに移動する前のAファイルまで復元されますので、AファイルがAフォルダとBフォルダの2箇所に存在して混乱を招きます。復元では削除したはずのファイルまで表示されますので、どの時点のファイルに復元したいのか、きちんと判断する必要があります。ファイルやフォルダの大移動をした後は、手でフルバックアップして、必要なくなった古いバックアップファイルは、削除しておくことをおすすめします。



### ■ 不要なバックアップをダイエットしよう！

Windows7の「バックアップと復元」では、「領域の管理」から古くなったバックアップファイルを削除することができます。バックアップは初めに完全バックアップ、2回目以降は差分バックアップがされますが、定期的に完全バックアップがされます。ですから、あまり古い日付のバックアップは必要ないというわけです。上のような混乱を招かないためにも、古いバックアップファイルは削除しましょう。

### ■ まずは一度、復元の練習をしておきましょう！

多くのユーザーは、バックアップは取っているけど、復元することはあまり深くシミュレートしていないことでしょう。Windows7の「バックアップと復元」は、今までのWindowsのバックアップツールより簡単ですので、ぜひ一度バックアップと復元を練習しておきましょう。いきなり大切なファイルを復元するのではなく、練習用にファイルやフォルダを作成して、左のページを参考にして試してみてください。一度練習しておくと、いざというときに戸惑うことがないでしょう。

## 開発室から

G. W. を過ぎてから福井県大野市の芝桜を見に行きました。HPでは5月初旬に「シバザクラまつり」が開催されていたので、もう枯れているかな？と思っていたのですが、水田の周りにはピンクの芝桜が見事に咲いていました。間に合っていました。