

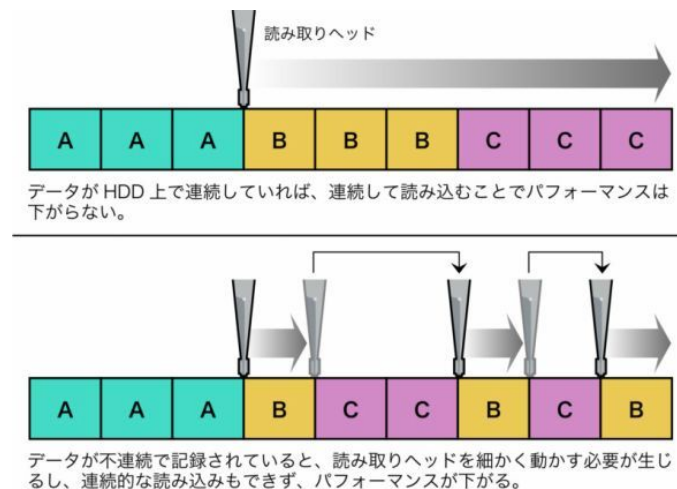
パソコンが遅くなる主な理由(原因)

理由1. メモリ不足－説明省略(前回の資料参照)

理由2. ハードディスク内のファイルが細分化(バラバラ)されている。

ディスクに対して書き込みと削除を繰り返し行くと、ディスク内でのファイルの配置が不連続になり、かつ、空きスペースが細分化されてしまう。細分化が進むと、新しいファイルも細分化して保存するようになる。

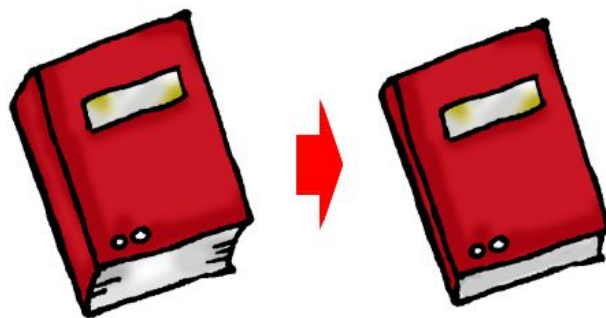
このようなファイルの細分化が進むと、OSの処理量の増大やドライブのヘッドの移動量の増大を招き、読み書き速度が低下し、パソコンが遅くなる。



理由3. ゴミデータが増えると、パソコンもメタボになる

インターネットで見たホームページ(動画や音楽も含む)のデータはパソコンの中にキャッシュデータとして自動的に残る。このキャッシュデータが増えると、ハードディスクの容量も小さくなるし、(特にインターネットの)動作が遅くなる。

この他にも、OSが動作する度に何回、何十回と見る各種の設定値記録集(レジストリーファイル)も、気づくとメタボになるので時々ダイエットさせる必要がある。



レジストリーファイル(ぶ厚い本より薄い本の方が読みやすい)

遅くなったパソコンを早くする方法(対策)

対策1. メモリ不足への対策

- ・メモリを追加する
- ・ただし、OSによって搭載メモリの上限がある。
32ビットOS…4GBまで
64ビットOS…8GB(Vista Home Basic)～512GB(8 Pro)

対策2. ハードディスク内のファイルが細分化されている。

- ・デフラグツールで細分化を解消する。
OS付属のデフラグツール(遅い? 基本機能しかない)
市販のデフラグツール(早い。いろいろなオプションがある)
フリーウェアのデフラグツール(玉石混淆) ---> Defragler

対策3. ゴミデータが増えると、パソコンもメタボになる

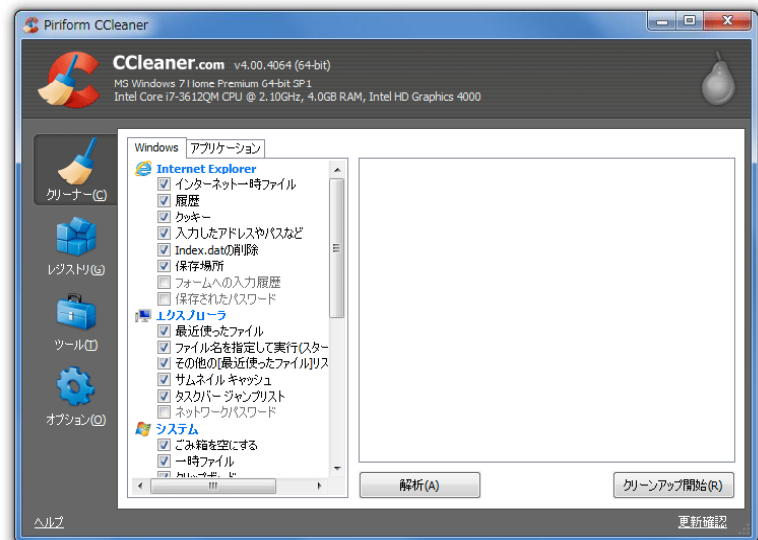
- ・不要なデータを削除する。
- ・不要な設定項目を削除する。
OS付属のレジストリエディタだけではできない。
市販品やフリーウェアの専用ツールの“力”が必要。 ---> CCleaner

以下余白

CCleaner—シンプルで使いやすいハードディスクお掃除ソフト。

制作者 Piriform

対応 XP/Vista/7/8



●特徴(機能)

1. IE、Firefox、Google Chrome、Operaの履歴/一時ファイル/クッキー、「最近使ったファイル」のリスト、無効なレジストリエントリ(レジストリ内のゴミ情報)などを、検索 & 一括削除する。
2. ソフトをアンインストールした際に、きちんと削除されなかったレジストリエントリ(レジストリ内のゴミ情報)などを、検出 & 一括削除する。
3. このほか、次の機能がある。
 不要なソフトをアンインストールする
 不要なスタートアップアイテムを無効化/削除 する
 不要な IE アドオンを無効化/削除 する
 その他

【メモ】

基本的な使い方

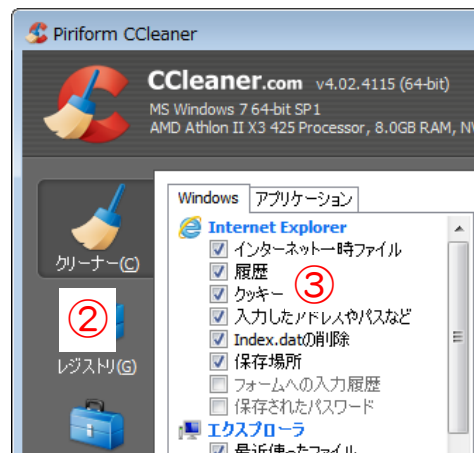
【不要なファイルを検索 & 削除する】

1. CCleanerのショートカットアイコンをクリックして、起動する。

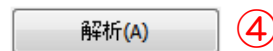


→初回起動時に『インテリジェントスキャンされたクッキーを保持しますか?』ダイアログが表示されるので、「はい」を選択する。(各種Webサービスのログイン情報は残すの意味)

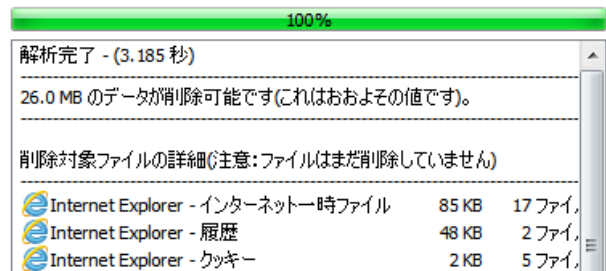
2. 左メニューの[クリーナー]ボタンをクリックする。
3. [Windows]タブや[アプリケーション]タブのオプションは、そのままが良い。



4. 右下の[解析]ボタンをクリックする。



→解析が終わると、削除可能なデータ量が表示される。

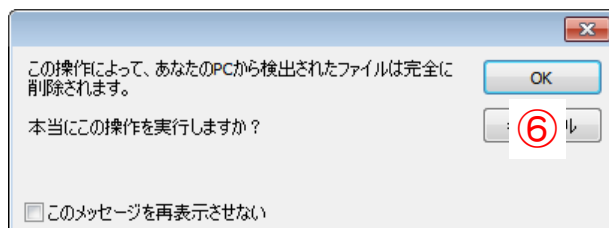


5. 右下の[クリーンアップ開始]ボタンをクリックする。

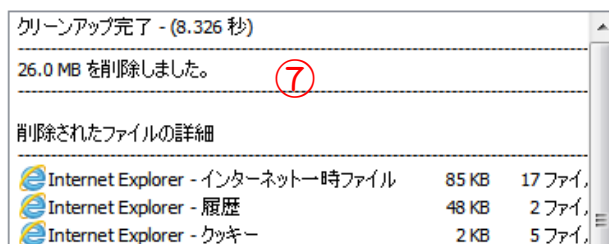


6. 「この操作によって、あなたのPCから検出されたファイルは完全に削除されます」に、[OK]ボタンをクリックする。

→クリーンアップが行われる。



7. クリーンアップ(不要なファイルの削除)が終わると、「クリーンアップ完了」が表示され。



【CCleanerの終了方法】

右上にある閉じる[×]ボタンをクリックする。

【無効なレジストリデータ(レジストリ内のゴミ情報)などを検索 & 一括削除する】

1. 左メニューの[レジストリ]ボタンをクリックする。
2. レジストリの保守オプションは、そのままが良い。



3. 右下の[問題点をスキャン]ボタンをクリックする。

問題点をスキャン(S) ③

→問題点のスキャンが終わると、削除可能な項目が表示される。

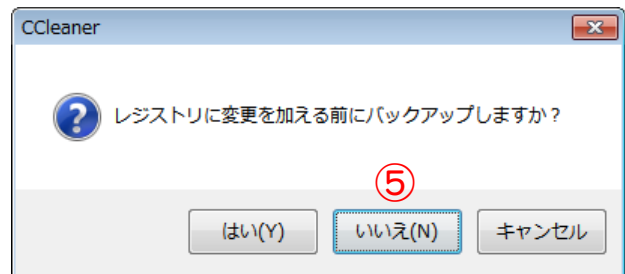
100%		
<input checked="" type="checkbox"/> 問題点	詳細	レジストリキー
<input checked="" type="checkbox"/> 使われていない拡張子	.ape	HKCR%.ape
<input checked="" type="checkbox"/> 使われていない拡張子	.dart	HKCR%.dart
<input checked="" type="checkbox"/> 使われていない拡張子	.ds2 - NCH.WavePaddss2	HKCR%.ds2
<input checked="" type="checkbox"/> 使われていない拡張子	.dss - NCH.WavePaddss	HKCR%.dss
<input checked="" type="checkbox"/> 使われていない拡張子	.dvf	HKCR%.dvf
<input checked="" type="checkbox"/> 使われていない拡張子	.dvs	HKCR%.dvs

4. 右下の[クリーンアップ開始]ボタンをクリックする。

問題点を解決(F)... ④

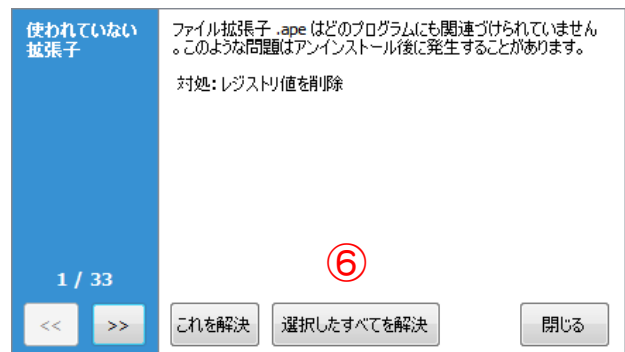
5. 「レジストリに変更を加える前にバックアップしますか？」に、[いいえ]ボタンをクリックする。

※「はい」を選択したら、適当なフォルダにバックアップファイルを保存する。



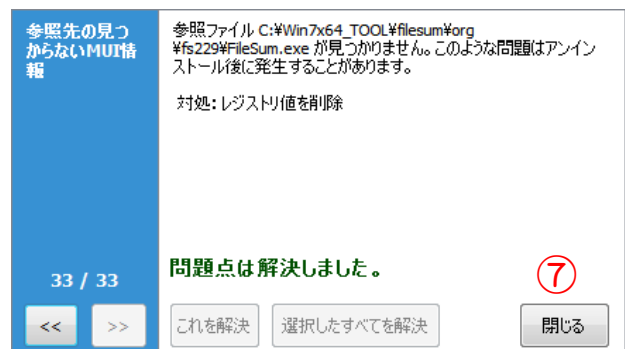
6. [選択したすべてを解決]ボタンをクリックする。

→3の問題点がすべて削除される。



7. 「問題点は解決しました」が表示されたら終わり。

→[閉じる]ボタンをクリックする。



【その他の機能】

[ツール]→[インストール情報]



- Windowsの[コントロールパネル]→[プログラムと機能]と同じ機能。
- プログラムを選んで、[アンインストール]ボタンをクリックすると、削除(アンインストール)する。

[ツール]→[スタートアップ]



- Windowsが起動すると同時に、起動(実行)するプログラム一覧。
- [Windows]タブのプログラム一覧から、起動させたくないものを選び、[無効]ボタンをクリックすると、次にWindowsが起動した時、それは起動(実行)しなくなる。

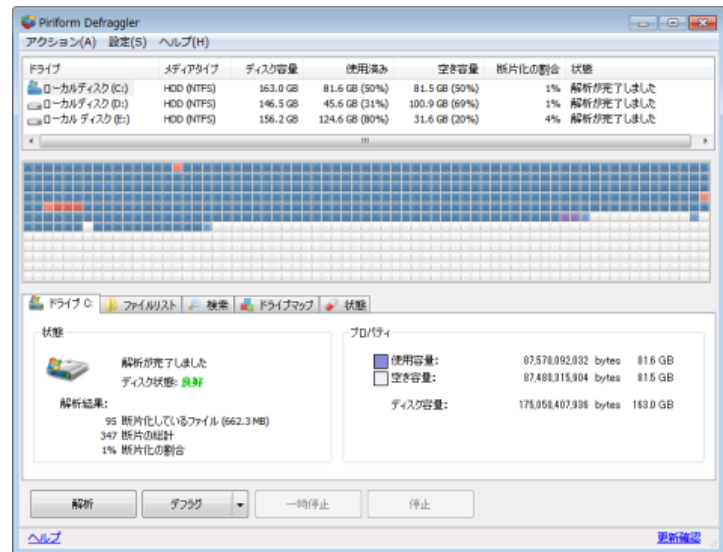
※むやみに無効化すると、Windows操作に支障が生じるので、プログラムを選ぶ時は慎重に行うこと。(ベテランの人に相談すること)

※回復できなくなるので、[エントリーの削除]ボタンはクリックしない！

Defraggler – 自由度の高いデフラグツール。

制作者 Piriform

対応 XP/Vista/7/8



●特徴(機能)

1. 指定したファイル/フォルダ/ドライブのみを単独でデフラグしたり、“断片化しているファイルのみ”をピンポイントにデフラグしたり、空き領域のみをデフラグしたりする。 ということに、デフラグ対象とする領域を自由に選べるデフラグソフトで、ハードディスクに余計な負荷をかけることなく、必要な部分のみを最適化させられるところが最大の特徴。
2. ブートタイムデフラグ(*1)、スケジュールデフラグ(*2)などの機能もあり、様々なニーズに応えることができる。

*1: Windowsが起動している間はデフラグできないシステムファイル等を、Windowsが起動する前にデフラグする機能。

*2: 指定した周期ごとに、特定のドライブを自動でデフラグする機能。

【メモ】

基本的な使い方

【ドライブ単位でデフラグする方法】

1. Defragglerのショートカットアイコンをクリックして、起動する。



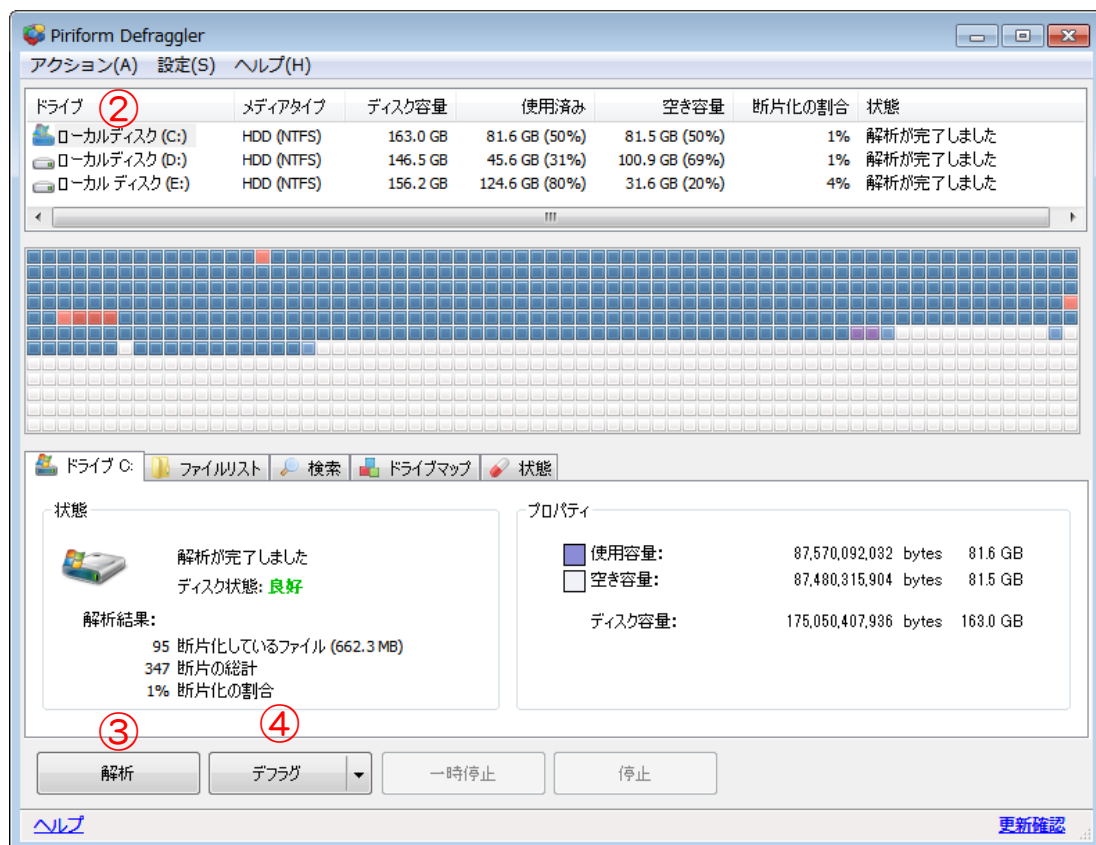
2. ドライブ一覧で、デフラグするドライブを選択する。

3. 左下の[解析]ボタンをクリックする。

→解析結果を見て、デフラグを「行う/行わない」の判断をする。

4. (デフラグするならば)[デフラグ]ボタンをクリックする。

→デフラグが始まる。



【Defragglerの終了方法】

右上にある閉じる[×]ボタンをクリックする。

【フォルダ単位・ファイル単位でデフラグする方法】

○フォルダ単位でデフラグする方法

1. [アクション]→[フォルダのデフラグ]を実行する。
→[フォルダの参照]ウィンドウが開く。
2. デフラグしたいフォルダを選択して、[OK]ボタンをクリックする。

以上で、フォルダ単位のデフラグができる。

○ファイル単位でデフラグする方法

1. [アクション]→[ファイルのデフラグ]を実行する。
→[デフラグ対象ファイルの選択]ウィンドウが開く。
2. デフラグしたいファイルを選択して、[OK]ボタンをクリックする。

以上で、ファイル単位のデフラグができる。

Defragglerの使い方(補遺)

○デフラグ終了後に、自動的にパソコンをシャットダウンする方法

※夜、寝る時にデフラグする時に使う機能。

1. [設定]→[デフラグ後にシャットダウン]を実行する。
2. デフラグを実行する。

以上で、デフラグが終わると、パソコンがシャットダウンするようになる。



○PC起動時に、Windowsの特別なファイルをデフラグする方法

※Windowsが起動している間はデフラグできないシステムファイル等を、デフラグする機能。

1. [設定]→[ブートタイムデフラグ]→[一回]を実行する。
2. PCを再起動させるか、終了させる。
※「毎回」やる必要はない。



以上で、次回にPCが起動した時、Windowsのシステムファイル等がデフラグされる。

○デフラグする頻度について

- ・毎日、デフラグする必要はない。
- ・半月に一回くらいの頻度がベスト。
- ・できれば、月に一回はデフラグして欲しい。

CCleanerとDefragglerのダウンロードとインストール方法

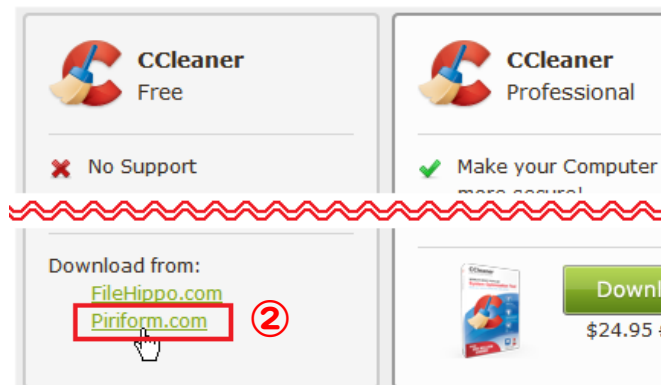
●CCleanerのダウンロード方法

1. WEBブラウザで、下記のサイトに行き、
[Download]ボタンをクリックする。

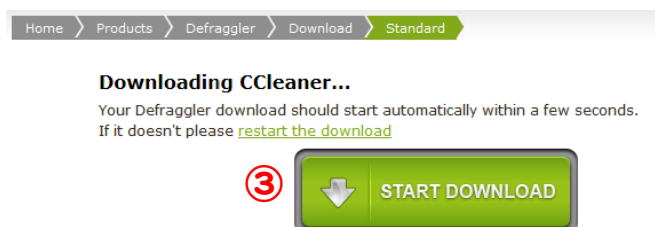
<http://www.piriform.com/ccleaner>



2. サポートなし(No Support)の「CCleaner Free」を選択し、
Download fromの「Piriform.com」をクリックする。



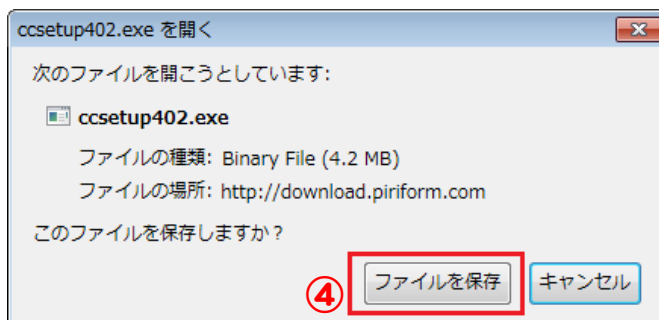
3. 右図のページに飛び、すぐにダウンロードが始まる。
もし、ダウンロードが始まらなければ、
[START COWNLOAD]ボタンをクリックする。



【メモ】

4. [ファイルを保存]ボタンをクリックする。

→保存先を聞いてきたら、「ダウンロード」フォルダかデスクトップでよい。



→保存先に「ccsetup40x.exe」(*1)ファイルが保存される。

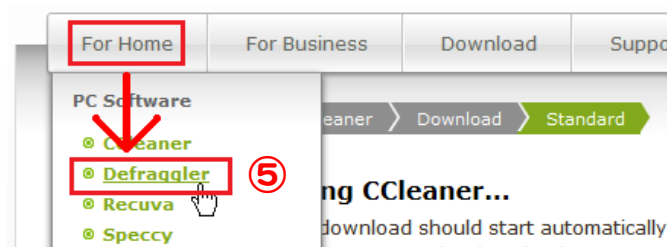
*1: ファイル名はバージョンによって違う。2013年5月30日時点ではccsetup402.exe。

(続けて、Defragglerのダウンロードを行う)

●Defragglerのダウンロード方法

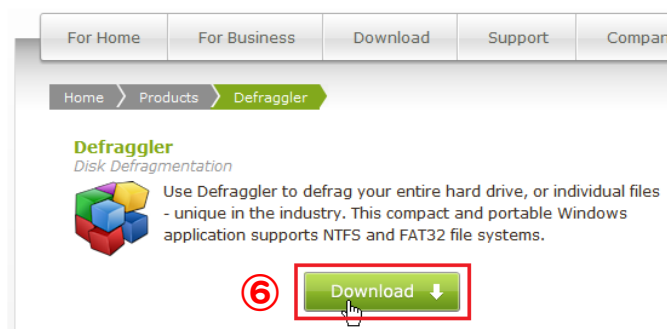
CCleanerのダウンロードが終わると、手順3のページに戻るので、

5. 「For HOME」をクリックして、PC SoftwareのDefragglerをクリックする。



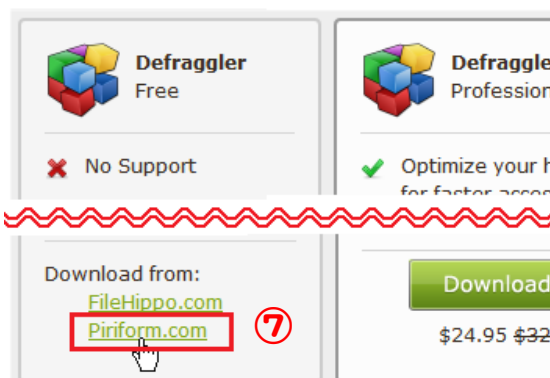
→Defragglerのダウンロードページに飛ぶ。

6. [Download]ボタンをクリックする。

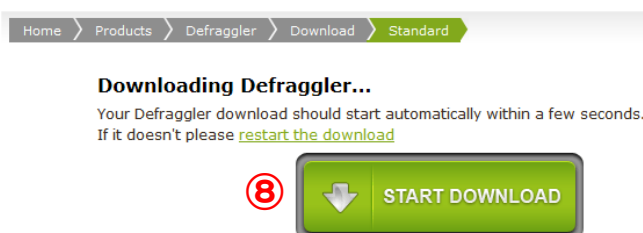


【メモ】

7. (CCleanerと同じように)
サポートなし(No Support)の「Defraggle
r Free」を選択し、
Download fromの「Piriform.com」をクリ
ックする。



8. 右図のページに飛び、すぐにダウンロード
が始まる。
もし、ダウンロードが始まらなければ、
[START COWNLOAD]ボタンをクリック
する。



9. [ファイルを保存]ボタンをクリックする。

→保存先を聞いてきたら、「ダウンロード」
フォルダかデスクトップでよい。

→保存先に「dfsetup21x.exe」(*2)ファイ
ルが保存される。



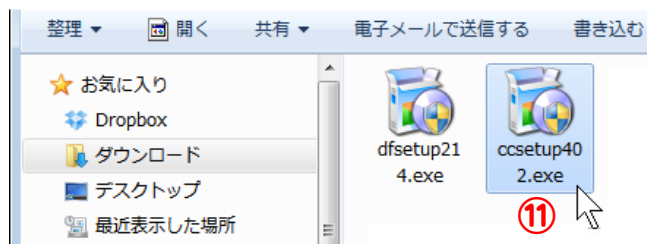
*2: ファイル名はバージョンによって違う。2013年5月30日時点ではdfsetup214.exe。

以上で、CCleanerとDefragglerのダウンロードは終わり。WEBブラウザを閉じてよい。

【メモ】

●CCleanerのインストール方法

11. 保存先のccsetup40x.exeを実行する。



12. Select your languageの[▼]ボタンをクリックして、「日本語」を選択する。

13. [Next]ボタンをクリックする。

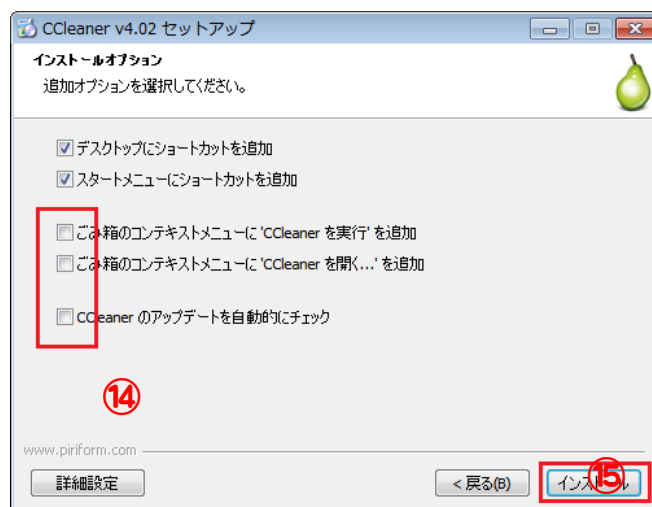
→ウィンドウの文字が日本語に変わるので、もう一度、[Next]ボタンをクリックする。



14. 「デスクトップにショートカットを追加」
「スタートメニューにショートカットを追加」
はオン(有効)で、
それ以外はオフ(無効)にする。

15. [インストール]ボタンをクリックする。

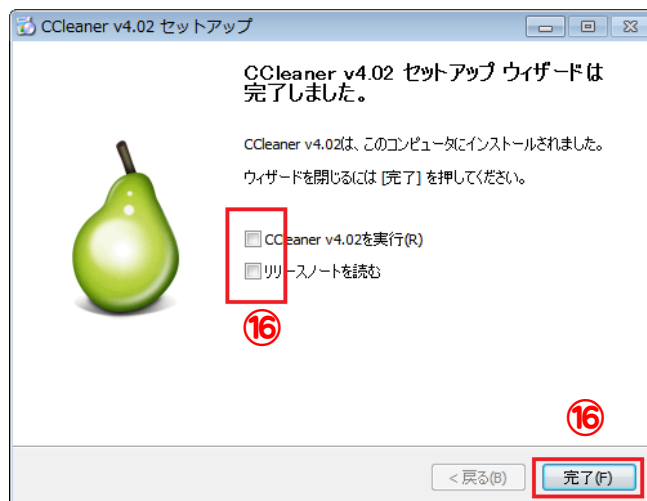
→インストールが始まる。



【メモ】

(インストールが終わったら)

16. 「CCleaner v4.0xを実行」
「リソースノートを読む」
はオフ(無効)にして、
[完了]ボタンをクリックする。

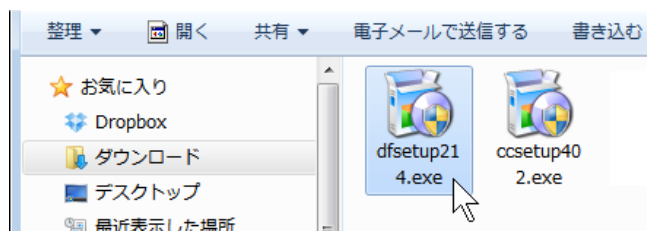


(以上でCCleanerのインストールは終わり、続けて、Defragglerのインストールを行う)

●Defragglerのインストール方法

※Defragglerのインストール方法はCCleanerのインストール方法と同じです。

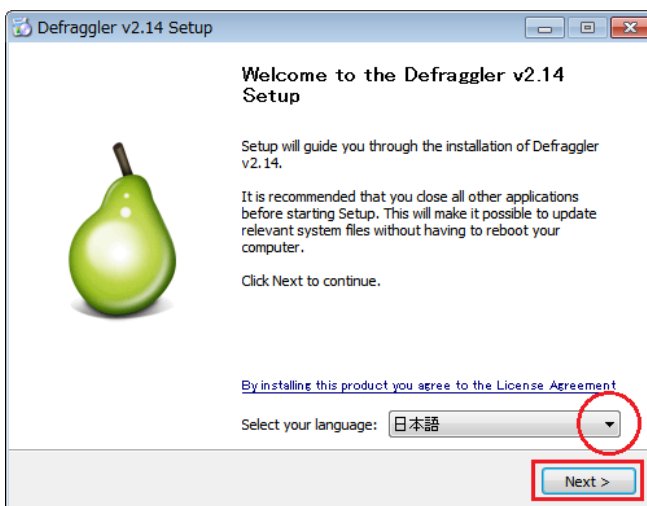
17. 保存先のdfsetup21x.exeを実行する。



18. Select your languageの[▼]ボタンをクリックして、「日本語」を選択する。

19. [Next]ボタンをクリックする。

→ウィンドウの文字が日本語に変わるので、もう一度、[Next]ボタンをクリックする。

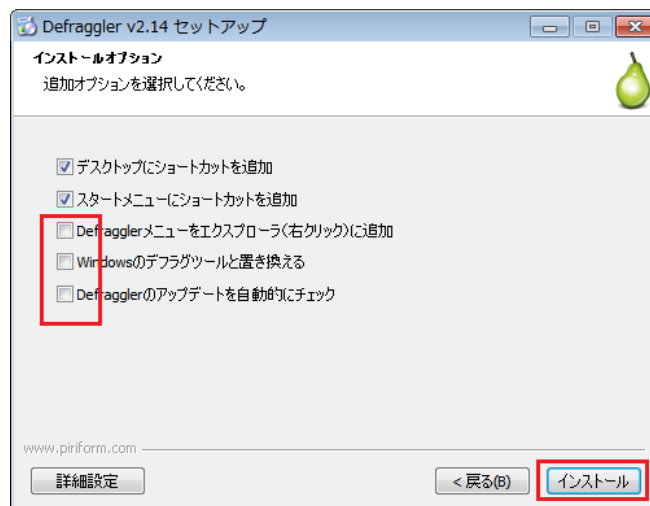


【メモ】

20. 「デスクトップにショートカットを追加」
「スタートメニューにショートカットを追加」
はオン(有効)で、
それ以外はオフ(無効)にする。

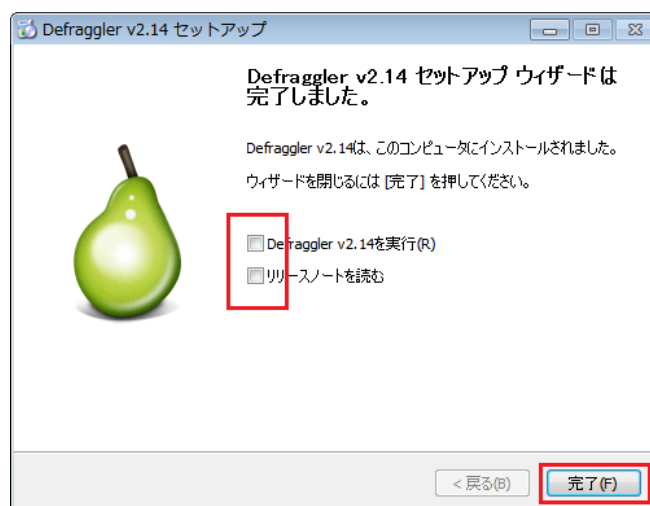
21. [インストール]ボタンをクリックする。

→インストールが始まる。



(インストールが終わったら)

22. 「Defraggler v2.1xを実行」
「リソースノートを読む」
はオフ(無効)にして、
[完了]ボタンをクリックする。



以上でDefragglerのインストールも終わり、デスクトップには右のようなショートカットアイコンが来ています。



【ここまで】

【メモ】