ハードディスク内を整理整頓してパソコンを速くする

≪ ディスク内を清掃、ファイルを検査修正、ファイルの分断を連続化 ≫

2014(H26).8.5 T.Ogawa

HDD(ハードディスク)は、データ(書類、資料、画像、音楽、映像等)やソフト(OS、ユーティ リティ、アプリ、設定情報等)をファイルとして保管する装置です。

パソコンを使い続けているうちに、HDD 内に不要なファイルが溜まったり、ファイルが壊れたり見 つからなくなったり、ファイルが細切れ状態で保存されたりしてきます。これらがパソコンの処理速度 が遅くなる原因の一つです。Windows にはこれらによる遅さを軽減するための 3 個のアプリ(①クリ ーンアップ^(※1)、②エラーチェック^(※2)、③デフラグ^(※3))が付属していますが使いづらいのが現状 です。

- (※1) 不要になりゴミとなったファイルを削除して HDD の空き容量を増やす
- (※2)ファイルの所在不明や不具合を検査し、必要に応じて修正する
- (※3)細切れ状態で保存されたファイルを編集し連続して保存する最適化を行い、ファイルの 読込み速度を高速化する

今回の勉強では、定番のフリーソフト「すっきりデフラグ」を用いて一挙にディスク内を整理整頓し てパソコン処理速度を回復させる方法を勉強します。

なお「すっきりデフラグ」の処理時間は HDD (C:ドライブ)のサイズ、パソコンの処理速度、フラ グメント (ファイルの分断保存)の程度等により大きく変わりますが、数時間を要します。 しかし長時間かかっても大丈夫です。「すっきりデフラグ」には『処理終了後に自動的にシャットダウ

ン』する機能があるので、夕方に処理を始めておくと翌朝には整理整頓が終わって自動的にシャットダ ウンし電源が切れています。

1. インストール

INASOFTが作成・提供している「すっきりデフラグ」は多くの Web サイトで配布されていますが、 ここではフリーソフトで定評のある整の社の「すっきり!!デフラグ」のダウンロードページ^(※)から ダウンロードしたものを CD-R に焼き付けて持参します。

(%) URL : <u>http://www.forest.impress.co.jp/library/software/sukkiridfrg/</u>

【Win. XP でのインストールの手順】

- ① ダウンロードした。「sdfr4.78.20_setup.exe」をダブルクリックします。
- ② 「日本語」が選択されていることを確認した後、[OK] を クリックすると、
 [すっきり!!デフラグセットアップ(すっきり!!デフラグセ ットアップウィザードの開始)] 画面を表示

セットア	ップに使用する言語の選択	×
83	インストール中に利用する言語を選んでください:	
	日本語	~
	OK キャンセル	

- ③ [次へ]をクリックすると、
 [すっきり!!デフラグセットアップ
 (情報)]画面を表示
- ④ [次へ]をクリックすると、
 [すっきり!!デフラグセットアップ
 (インストール先の指定)]画面を表示≪画面を省略≫
- ⑤ [次へ]をクリックすると、
 [すっきり!!デフラグセットアップ
 (プログラムグループの指定)]画面
 を表示≪画面を省略≫

[次へ] をクリックすると、

(6)



[すっきり!!デフラグセットアップ(追加タスクの選択)] 画面を表示≪画面を省略≫

⑦ [次へ]をクリックすると、

[すっきり!!デフラグセットアップ(インストール準備完了)] 画面を表示《画面を省略》

⑧ [インストール] をクリックして、インストールを開始する

😥 すっきり!! デフラグ セットアップ	
インストール準備完了 ご使用のコンピュータへ すっきり!! デフラグ をインストールする準備ができました。	
インストールを続行するには「インストール」を、設定の確認や変更を行うには「戻る. クしてください。	」をクリッ
インストール先: C:¥Program Files¥INASOFT¥sdefrag	<u>></u>
プログラムグループ: INASOFT¥すっきり!! デフラグ	
	~
< 戻る(B) 【インストール(J)】	キャンセル

④ インストールが終了すると、[すっきり!!デフラグセットアップ(すっきり!!デフラグセットアップ)
 ウィザードの完了)] 画面を表示するので、

[すっきり!!デフラグを実行する] 右の□をクリック しチェックを外した後、

[完了]をクリックしてインストールを終了する

🕻 すっきり!! デフラグ セットアップ			
	すっきり!! デフラグ セットアップウィザ ードの完了 ご使用のコンピューターに すっきり!! デフラグ がセットアップされまし た。 アブリケーションを実行するにはインストールされたアイコンを選 択してください。 セットアップを終了するには「完了」をグリックしてください。 「すっきり!! デフラグ を実行する READMEを表示する 開発支援金受付について表示する		
	完了(E)		

2. 暑い季節には発熱対策を行うこと

パソコン内には CPU やマザーボード等の消費電力の大きい部品があり、省電力化された最新のノート PC でも平均 15~20W 前後の電力を消費しています。パソコンの消費電力は殆どが熱になるので、 内部にある冷却ファンで内部の熱を追い出しています。

しかし夏場には室温が 30℃前後まで上昇するので、パソコン内部の温度が 40~50℃になります。しかも「すっきりデフラグ」が行うエラーチェックやデフラグは HDD をフル稼働させるので消費電力が 増えてパソコン内部の温度が更に上昇します。

これは加速度試験^(**)をしているようなもので、パソコンの寿命を縮める要因の一つになります。た だし、1日平均5時間使用して5年間とも言われているパソコンのハード寿命ですから、月間10~20 時間しか使わないユーザーは問題なしかな・・・。ハード寿命の心配より、2~3年毎にバージョンアッ プされ最大10年のサポートしかない Windows の寿命が先にきますよね。

(※)製品の寿命を試験するには膨大な時間と費用が必要です。そのため、製品の動作条件(温度、 速度、圧力等を上げる)を厳しくして劣化速度を加速してテスト期間を短縮することを加速 度試験という。この加速度試験がないと新製品の寿命は予測できません。

長時間にわたってパソコンを高温にすることは好ましくない。ましてや暑い真夏日/猛暑日に無策で 長時間パソコンを酷使することは好ましくないので、夏場に「すっきりデフラグ」を使用する場合は、 次のような発熱対策を行うことをお勧めします。

【重要】 夏場は、発熱対策が必要です!

夏場にパソコンを長時間使用する場合は、パソコンが高熱にならないように、●部屋をエアコン で冷房、❷ノートパソコン用クーラ(2500~3500円)で熱を発散、❸扇風機の風を近くから当 て熱を発散、等々の対策を行うこと。

3. すっきりデフラグの実行

【Win. XP での手順】

- ① [スタート] → [すべてのプログラム]
 - → [INASOFT] → [すっきり!!デフラグ] 右の▶
 - → [すっきり!!デフラグ] と順にクリックし起動すると、

[すっきりデフラグ(下記の危険があります。…)] 画面を表示

【Windows 7 の場合】

① [スタート] → [すべてのプログラム]
 → [INASOFT] → [すっきり!!デフラグ]
 → [すっきり!!デフラグ] と順にクリックすると、[ユーザーアカウント制御] 画面を標示

② [はい]をクリックすると7、
 [すっきりデフラグ(下記の危険があります。…)]画面を表示

以下は、Win. XP での手順の②以降に準じる

[次回からこの質問を行わない。]をクリックしチェックを付けた後。
 [危険を承知で継続する]をクリックすると、

[すっきりデフラグ (すっきりデフラグ へようこそ)] 画面を表示

	📢 すっきり!! デフラグ					
	すっきり!!	デフラグ へ	よう	こそ		
	最近はOSが複雑化し、 やり直しが頻発し、いつま	様々なアプリケーションが混沌 で経っても終わらないという状	と動作す 態が続く	する状態になってい ことがあります。また	ます。このため、 デフラ こ、 ハードディスクの大	グやスキャンディスクは 容量化により、デフラ
	クやスキャンティスクにたくさ このプログラムは、システル ンディスクを実行し、やり直	んの時間かかかるようになりま 」を再起動させ、常駐したアニ し回数を軽減します。また、	:した。 クリケーシ デフラグ・ノ	ョンを減らした状態 スキャンディスクのタ	続してからWindows作 処理を自動化し、最行	↓属のデフラグやスキャ ξに自動的に電源を
	切ることによって、就寝前す なお、デフラグやスキャンラ は発生しませんが このづけ	◎登校前・出社前などにデフ ディスクのやり直し問題が発生 コグラムを使うことによいたのよ	ラグ・スキ・ ミするのは うなかり里	ャンディスクを実行 Windows 95/98, を期待できます。	することを可能にします /Meだけであり、Wind	t。 ows 2000/XP以上で
	(1)起動しているプログラム (2)デフラグ・チェックディスク	を減らすことにより、ロックされ の自動実行と自動終了を行	たファイル う。	の数を減らし、再	配置可能なファイルを	増やす。
	なお、(1)により、このソフ	トウェアを用いた場合に、デフ	ラグの時間	間が多くかかってし	まうことがあります。	
・ド]をクリック	ソーマルモード … このと	ワトウェアに慣れた方、すべて	の機能を	利用したい方、キ	ーボードで操作したい	访
년 (고, 11일 19	ウィザードモード・・・ この!	リフトウェアに不慣れな方、解	説付き・	対話式で利用しな	い方	
ック(ワイザード ^{注す。}		3		終了	לווי 🗌	バージョン情報
	👯 すっきり!! デフラグ					
	· · · · · · · · ·	エ _ ピ				
	71977	τ-Γ				
	ウイザードモードでは、必要 たら、ノーマルモードに移行 まずけ 何を「すっきりま行	『最低限の機能を、解説付き するようすれば、将来的には、 「したいかを選択してください。	の対話う 、素早くこ	代で利用することか のソフトを活用でも	『できます。ウィザードモ きるようになれるでしょ?	ドで用語になれ う。
	「すっきり実行」とは、目的 されることも少なく、メモリも	のプログラムを、常駐プログラ、 十分に空くため、スムーズなう	しのない「 見行が期	。 すっきりした環境」 待できます。また、	Iで実行させることです 実行中のファイルが減	。他のタスクで邪魔 って移動可能なファ
カ→デフラガ	1ルル増んることに、より少	へのナイスク弾機酸をナブラクでで	*9620)	₩1402390		
リックして、	リンシン→自動制作了 チェックディスク→自動終	7			…」 何かわからない うまく行かないこと まずは[ヘルプ]を	ことがある場合や、 があった場合は、 押してみましょう。
グ(ドライブの	<u></u> チェックディスク→デフラグ-	→自動終了			あれこれ、悩んだ 出すよりも簡単(。 かもしれません。	り、質問のメールを こ問題を解決できる
2	他のフロクラム(目動終了	「するとは取りません」 			」 - 上から5番目 - 他の解説文に	のボタンを押すと 切り替えることが
	- 「 <u>ヘルプ」→「フィードバック</u> 」 ノーマルモード	受付」から、作者への連絡・烈	惑想·改新	<u>等要望・現状維持</u> 終了	できます。 接望等をお送り下さ ヘルプ	い
	📢 すっきり!! デフラク					
	ドライブの	選択				
	デフラグ/最適化またはチェッ	ックディスクしたいドライブを選び オペアのハードディフク等が選び	択します。	。 ものと目わして 共	⋽⋽⋹⋧≠⋥	
	2番目のボタンを押すと、ユ わからない場合は、一番上	ーザーがドライブを選択できま のボタンを押してください。	जिल्लामाट इने	00272/2011	JCAEUro 7 0	
十二、たカリッ	全てのハードディスク等を	自動選択(奨励)]	
.ッむ」セクソツ	11771 ノを7番状 9 る					
]画面を表示						
	[1つ戻る - 「ヘルプ」→「フィードバックペ	そ付」から、作者への連絡・8	<u>.</u> 	库要望·現状維持	」 連望等をお送り下さ	a
	ノーマルモード	ウィザードモード		終了	~\JL7	バージョン情報

 ③ [ウィザードモード]をクリック して、
 〔すっきりデフラグ(ウィザード モード)〕画面に進む

④ [チェックディスク→デフラグ
 →自動終了]をクリックして、
 [すっきりデフラグ(ドライブの
 選択)] 画面に進む

⑤ [ドライブを選択する]をクリックして、
 [ドライブの選択] 画面を表示

		トライノの選択
		デフラグ/最適化またはチェックディスクしたいドライブを選択してください。 すべてのチェックが外れていると、すべてのハードドライブ等が選択されたと見なされます。
6	[C] をクリックしチェックを付	A B Image: Constraint of the second
	けた後、	(6)-1 ドライブ名の上にカーソルを乗せま って、1000000000000000000000000000000000000
	「OK】をクリックして、	れます。 避邪が終わったら「DK1ボタンが調」でください
	「すっきりデフラグ(ブム笛を空	(G-9)
	にする)」画面に進む	OK キャンセル
		😻 すっきり!! デフラグ
		ごみ箱を空にする
		ここでごみ箱を空にするかどうかを選択できます。 空にしてよい場合は上のボタンを、空にしたくない場合は下のボタンを押してください。 わからない場合は上から2番目のボタンを押してください。
		(7)
\bigcirc	[ごみ箱を空にする] をクリック	こみ箱を空にしない(わからない場合は奨励)
	して、	
	[すっきりデフラグ(テンポラリ	
	フォルダ内のファイルの削除)]	・」示◎
	画面に進む	ノーマルモード ウィザードモード 終了 ヘルプ バージョン情報
		😻 すっきり!! デフラグ
		テンポラリフォルダ内のファイルの削除
		テンポラリフォルダの中に残った一時ファイル・フォルダをすべて削除するかどうかを選択できます。今が何らかのアプリケーション のインストール直後という場合は、削除しない方が無難です。
		削除したい場合は上のボタンを、削除したくない場合は下のボタンを押してください。
		わからない場合は上から2番日のホタンを押していたさい。
8	[テンポラリフォルダの中身を	() 2007/2007 m をういていいやうの () (1) () () () () () () () () () () () () ()
-	すべて削除する〕をクリックして	
	「すっきりデフラグ(IE キャッシ	
	[,] = [,] = [,] = [,] = [,] = [,] = [,] = [,] = [] = [
	ユッノ引称ノ」回回につきむ、	- 「ヘルブ」→「フィードバック受付」から、作者への連絡・感想・改善要望・現状維持要望等をお送り下さい
		ノーマルセート ワイサートセート 終了 ヘルプ パージョン情報

	😥 すっきり!! デフラグ	
	IEキャッシュの削除	
	Internet Explorerのキャッシュ(一時保存ファイル)と履歴を削除します。 わからない場合は上から2番目のボタンを押してください。	
刂除する] をク ⁻ (チェックデ ♀	(9) (Eキャッシュを削除する ドゥシュを削除する ドゥシュを削除する 「回帰しない (わからない場合は奨励) 「コーフ展る 「ヘルブ」→「フィードバック受付」から、作者への連絡・感想・改善要望・現状維持要望等をお送り下ざい ノーマルモード ・ウィザードモード 終了 ヘルプ	バージョン情報
	😢 すっきり!! デフラガ	
	チェックディスク	
	チェックディスク実行時に、空き領域も含んだ不良セクタのスキャンを行うかどうかを指定します。 一番上のボタンは、細かいチェックができる反面、非常に時間がかかることがあります。また、チェックディスクの りません。そのため、通常は2番目のボタンを押してください。時間に余裕のある時に一番上の選択肢を選ぶ)中止の手段があ とよいでしょう。
キャンをしな ちら)] をクリ	不良セクタのスキャンをする (非常に時間がかかることがある) 不良セクタのスキャンをしない (通常の利用はこちら)	
`(すっきり実 ^{進む}	- 「ヘルブ」→「フィードバック受付」から、作者への連絡・感想・改善要望・現状維持要望等をお送り下さい ノーマルモード ウィザードモード 終了 ヘルプ	バージョン情報
	🧱 すっきり!! デフラグ	
	すっきり実行の方法	
	すっきり実行の方法を選択します。下に行けば行くほどすっきり実行の効果(メモリ空けや常駐タスク排除の ますが、危険性も高くなります。つまり、もしものときに環境復元ができなくなります。ただし、Windows NT系 安定性の観点から「シェルを入れ替えて実行」がお勧めです。 わからない場合は、Windows 98/Meでは一番上、Windows NT系(2000/XP/Vista/7)では上から3番目 い。	度合い)は高まり では、実行中の を選択してくださ
	この「わからない場合は・・・」は、一般的な環境における安全性重視で決められています。もし、お使いの環 合(デフラグやスキャンディスクのやり直しが多発するなど)の場合は、別の選択肢を選んでみると良いと思い	境に合わない場 ます。
一効(安全なの をクリックし	シェル起動前に実行 (1) **駐タスクを排除してからシェルチェの前に実行(危険だが効果がある) シェルを替えて実行(安全なので奨励だが効果低) セーフモード+シェル入れ替え実行(危険だが効果大)	
* (すっきり実	- 「ヘルブ」→「フィードバック受付」から、作者への連絡・感想・改善要望・現状維持要望等をお送り下さい - 「ヘルブ」→「フィードバック受付」から、作者への連絡・感想・改善要望・現状維持要望等をお送り下さい - マルモード ウィザードモード 終了 ヘルプ [バージョン情報
当日でほら		

 ① [IE キャッシュを削除する]をク リックして、
 [すっきりデフラグ(チェックデ ィスク)] 画面に進む

① [不良ディスクのスキャンをしない(通常の利用はこちら)]をクリックして、

[すっきりデフラグ(**すっきり**) 行の方法)] 画面に進む

 [シェルを替えて実効(安全なの で推奨だが効果低)]をクリックし て、

[すっきりデフラグ(**すっきり実** 行前の動作設定)] 画面に進む 12 [すぐに実行する(奨励)]をクリ ックして、 [すっきりデフラグ (**すっきり実** 行後の設定)] 画面に進む

13 [Windows を終了 (マシンの電源 を切る)(奨励)]をクリックして、 [すっきりデフラグ(**準備完了**)] 画面に進む

🚺 すっきり!! デフラグ	
すっきり実行前の動作設定	
すっきり実行をする前に、再起動をするのか、それともWindowsを終了して次回起動に 択できます。	時にすっきり実行を開始するのかを選
通常は、一番上のボタンを押してください。 〔12〕	
すぐに実行する(奨励)	
いったんWindowsを終了し、次回起動時に実行する	
17戻る	
	ヘルプ バージョン情報
	C882C89799
(※ すっきり!! デフラグ	
ますつきり!! デフラグ すつきり実行後の設定	
まっきり!! デフラグ すっきり!! デフラグ すっきり実行後の設定 すっきり実行後に、Windowsを終了する(ほとんどの環境ではマシンの電源が切れます 利用するのか(必要に応じて再起動が必要です)を選択できます。 通常は、一番上のボタンを押して(ださい。 []3	わのか、それとも、そのままコンピュータを
すっきり!! テフラグ すっきり!! テフラグ すっきり実行後の設定 すっきり実行後に、Windowsを終了する(ほとんどの環境ではマシンの電源が切れます 利用するのか(必要に応じて再起動が必要です)を選択できます。 通常は、一番上のボタンを押してください。 (3)	まつのか、それとも、そのままコンピュータを
すっきり!! デフラグ すっきり!! デフラグ すっきり実行後の設定 すっきり実行後に、Windowsを終了する(ほとんどの環境ではマシンの電源が切れます 利用するのが(必要になじて再起動が必要です)を選択できます。 適常は、一番上のボタンを押してください。 ① ③ ① ① ③ ① ③ ① ③ ④ ③	ようみことをパックフロークを かのか、それとも、そのままコンピュータを
	ようなしてまりリック 「一 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二
Kar 1, 1, 2 An 1, 1 An 1, 1 An 1, 1 An 1, 1 An 1,	ようみしいまりリック す)のか、それとも、そのままコンピュータを
	ようなしてまりリック す)のか、それとも、そのままコンピュータを
ままたものは、 ままた、 ままた、 ままた、 ままた、 また、	よ しるとしまりリック す)のか、それとも、そのままコンピュータを
	わいった ビー・パー・パー・パー・パー・

	🙀 すっきり!! デフラグ
	準備完了!
	すっきり実行をする準備が整いました。「すっきり実行を開始する」ボタンを押せば、すっきり実行を開始できます。 すっきり実行にはWindowsの再起動が伴いますので、「すっきり実行を開始する」ボタンを押す前に、現在実行中のアフリケー ションはすべて終了しておいてください。ウイルス対策シフトや、一部の電源管理フログラムは、手動で停止しておいてください。 ウイルスやアドウェア、不安定なデドイスドライバが おいてください。また、複数2ーゲーでWindowsを計 くれ、アグティベーションやその他認証が必要なと 行中にアクティベーションや認証が必要なと、(14)
④ [すっきり実行を開始する]をクリックすると、	すっきり実行を開始する これまでに設定した項目を確認する
自動的にシャットダウンして、 「チェックディスク」ステップが	設定を最初からやり直す 1つ戻る
始まる	

15 「チェックディスク」ステップが終了すると、自動的に黒色の画面にかわる



17 指定した範囲の「不要ファイル削除」を行う



待機 - すっきり!! デフラグ あと12秒で続行します。

すぐに行う(0) カウントダウンを一時停止(P)

(16)

- 「不要ファイル削除」ステップが (18) 終わると、 主目的である「デフラグ」ステッ プが開始され、[管理者:デフラグ 中(コンソール版デフラグ):C] が始まる ここでは最初に、デフラグ直前の ディスクの状態を調べる
- 19 ディスク状態を調べ終わると、 右図に示す [ボリューム C:の最 適化レポート]を表示した後、 デフラグ処理を始める。
- 20 デフラグが終わると、 自動的にシャットダウンして電源 が切れる



何らかの理由でデフラグを中止する場合は CTRL + C キーを押す