

Windows10の標準機能だけでデータを完全バックアップする方法

パソコンが急に動かなくなったり、壊れてしまうとパソコンに保存していたテキストや写真などのデータも無くなってしまいます。

このように思いがけない事故からデータを守るには、バックアップを取っておくしかありません。

Windows10のパソコンを使っているなら、データをバックアップするのに特別なソフトは必要ありません。

OSの標準機能として、最初からバックアップ機能が入ってます。

なので、ここではWindows10のバックアップ機能を使ってデータをバックアップする方法を紹介します。

目次 [\[非表示\]](#)

- 1 「バックアップ」「システムイメージ」「回復ドライブ」の3つの違い
- 2 バックアップの頻度と優先順位
- 3 「バックアップ設定」でファイルをバックアップする方法
- 4 「システムイメージ」を作成して、PC丸ごとバックアップする方法
 - 4.1 「システムイメージの作成」
 - 4.2 「システム修復ディスクの作成」
- 5 「回復ドライブ」を作成してバックアップする方法
- 6 まとめ

「バックアップ」「システムイメージ」「回復ドライブ」の3つの違い

windows10には、ファイルのバックアップ方法として「バックアップ」「システムイメージ」「回復ドライブ」の3つの方法があります。

なんで3つもあるのかというと、それぞれバックアップする内容が違うからです。

それぞれの違いはこのようになっています。

- バックアップ・・・フォルダを指定して個人データ（文書・写真など）をバックアップする
- システムイメージ・・・OSや個人データなどPCに保存されている全てのデータをバックアップする
- 回復ドライブ・・・回復ドライブ作成時のOS環境（個人データなし）をバックアップする

個人データ（文書や写真など）のバックアップには、「バックアップ」や「システムイメージ」を利用しましょう。

「回復ドライブ」はOSなどのパソコン環境だけを復元するもので、個人データはバックアップされません。

バックアップの頻度と優先順位

パソコンのバックアップ頻度はどれくらいが良いのかをまとめてみました。

バックアップの種類	バックアップ頻度
バックアップ（フォルダ・ファイル）	最低でも1ヶ月に1回
システムイメージの作成	6ヶ月に1回程度 高価なソフトをインストールした後 OSで大規模アップデートをする前
回復ドライブ	パソコン購入時 OSで大規模アップデートをする前と後

パソコンを使うなら、まず第一にバックアップするのは「個人データ」です。

なぜなら、OSやアプリはバックアップをしなくても、最悪でもまたお金を払ってソフトを購入すれば同じものを使えます。

でも、仕事で作った文書や画像、写真などの個人データが消えてしまうとお金を払っても元に戻すことはできません。

できればバックアップは毎日とっておいた方が良いでしょう。

OS標準機能の「バックアップ」を使えば、毎日勝手にバックアップを取ってくれるので、ぜひ利用してください。

「システムイメージ」は、現在のパソコンに保存されているOSやアプリ、個人データなどを丸々バックアップします。

HDDが壊れた時は、「システムイメージ」があれば故障する前の状態に簡単に戻すことができます。

「バックアップ」ほど頻繁に作成する必要はありませんが、サイズの大きなアプリを入れたり、前回のシステムイメージ作成から6ヶ月以上経っているなら、作成した方が安心です。

「回復ドライブ」でバックアップしているのは、OS環境だけです。

パソコンに異常があるときにそれを治すもので、個人データの復旧には使えません。

「回復ドライブ」の作成するのは、パソコン購入時と、大規模なOSアップデートがあったときで十分です。

パソコンを使っていると、いろいろなソフトを入れて動作がおかしくなることがあります。

そんな時に、余計なソフトを削除したOSだけの状態にしたい時に「回復ドライブ」から復元します。

OSアップデートをした後に作成した「回復ドライブ」から復元すれば、工場出荷時ではなく、OSアップデート後の状態で復元することができます。

パソコンでバックアップしたいデータによってバックアップ方法が違うので、目的に合わせてそれぞれのバックアップ方法を利用してください。

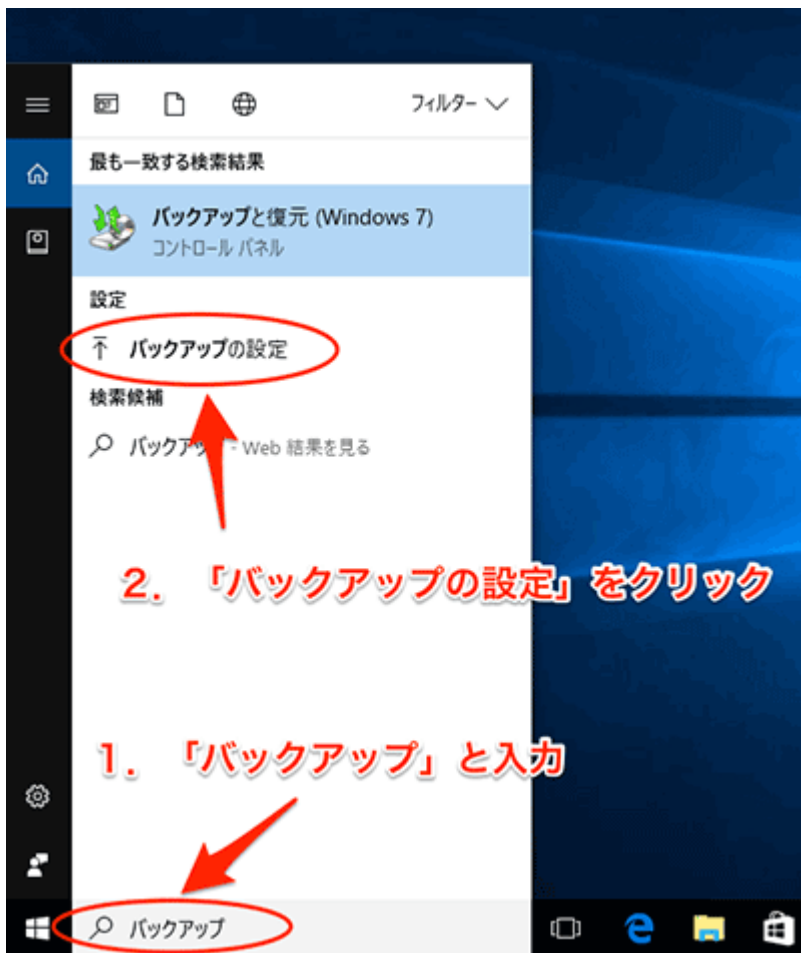
「バックアップ設定」でファイルをバックアップする方法

パソコンの個人フォルダや個人データをバックアップするには、「バックアップ設定」を使います。

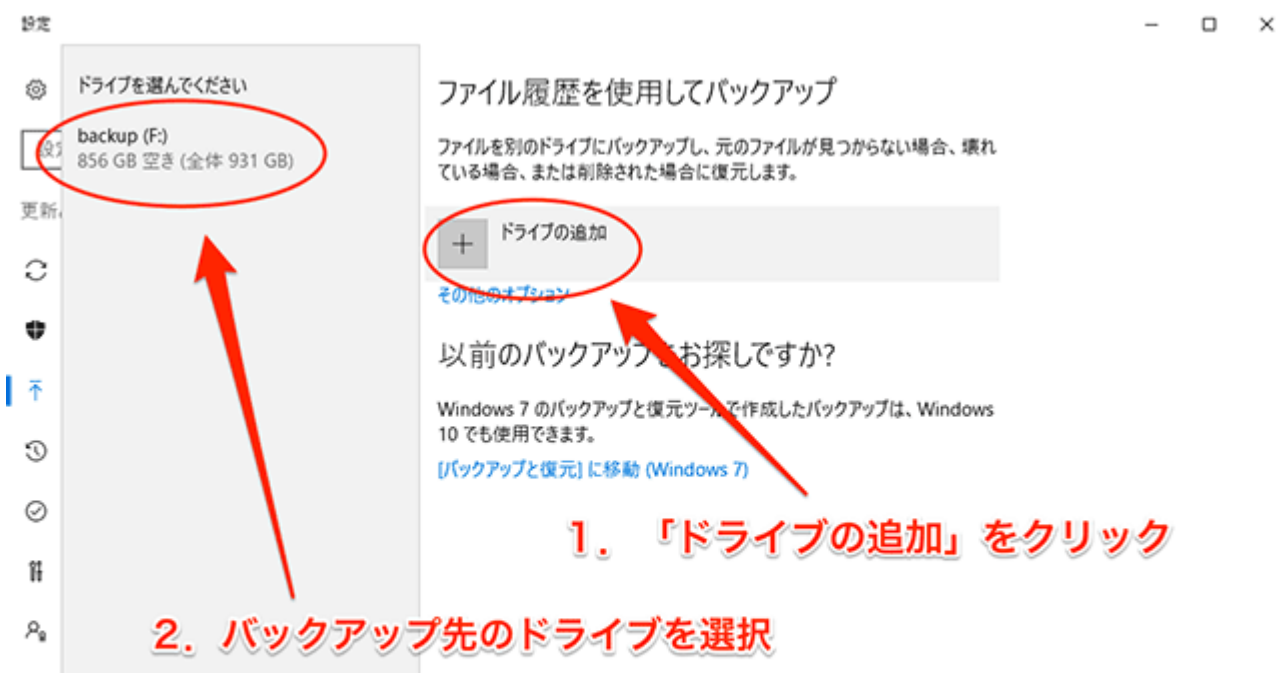
ここでは、外付けHDDにパソコンのデータをバックアップする手順について説明していきます。

windows10の「バックアップ設定」は、画面下にあるCortanaから「バックアップ」と入力して

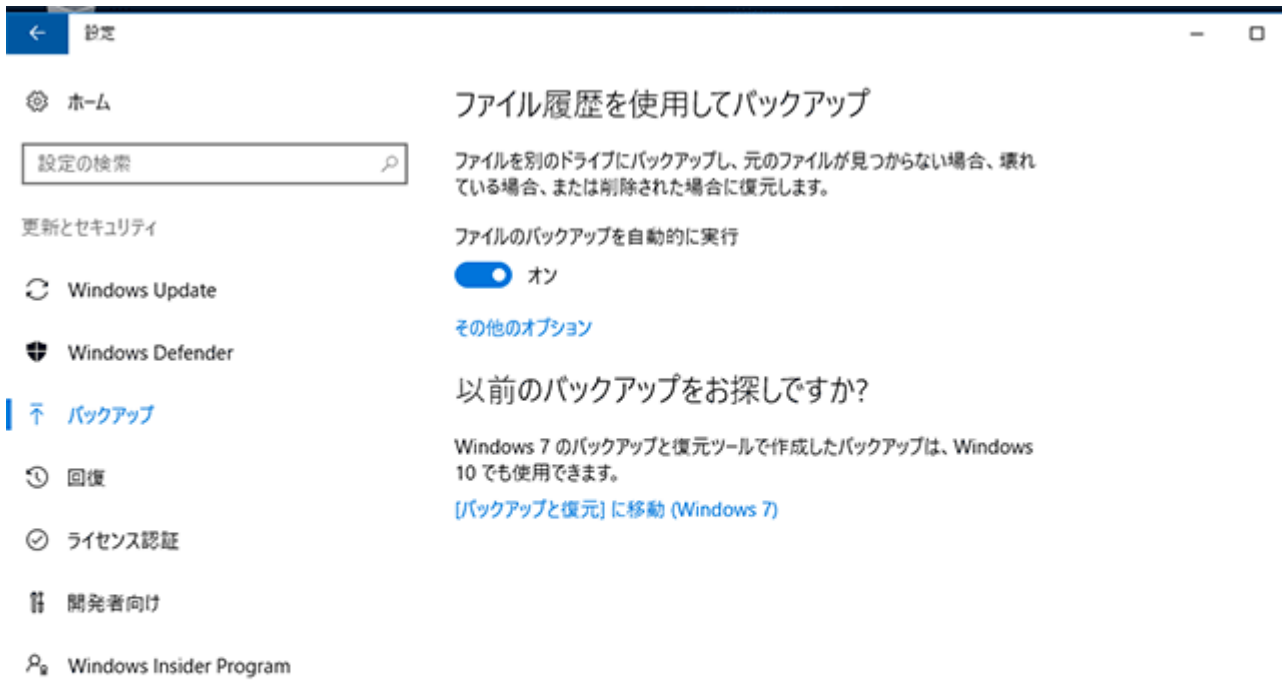
「バックアップ設定」をクリックします。



「バックアップ設定」の画面になるので、「ドライブの追加」をクリックして、バックアップする外付けHDDを選択します。



ドライブを選択すると、「ファイルのバックアップを自動的に実行」が「オン」になります。



バックアップされるファイルは、フォルダ単位で保存されます。

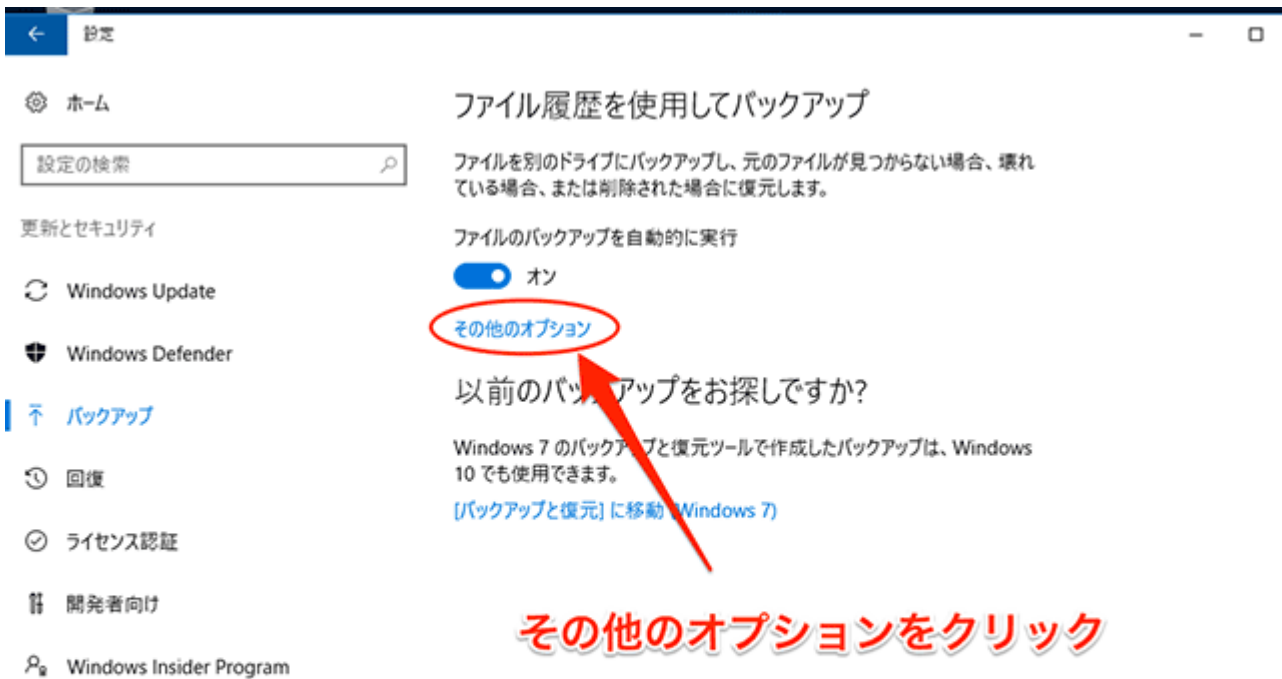
バックアップ対象のフォルダーは、

- デスクトップ
- お気に入り
- アドレス帳
- ビデオ
- ピクチャ
- ミュージック
- ドキュメント

などです。

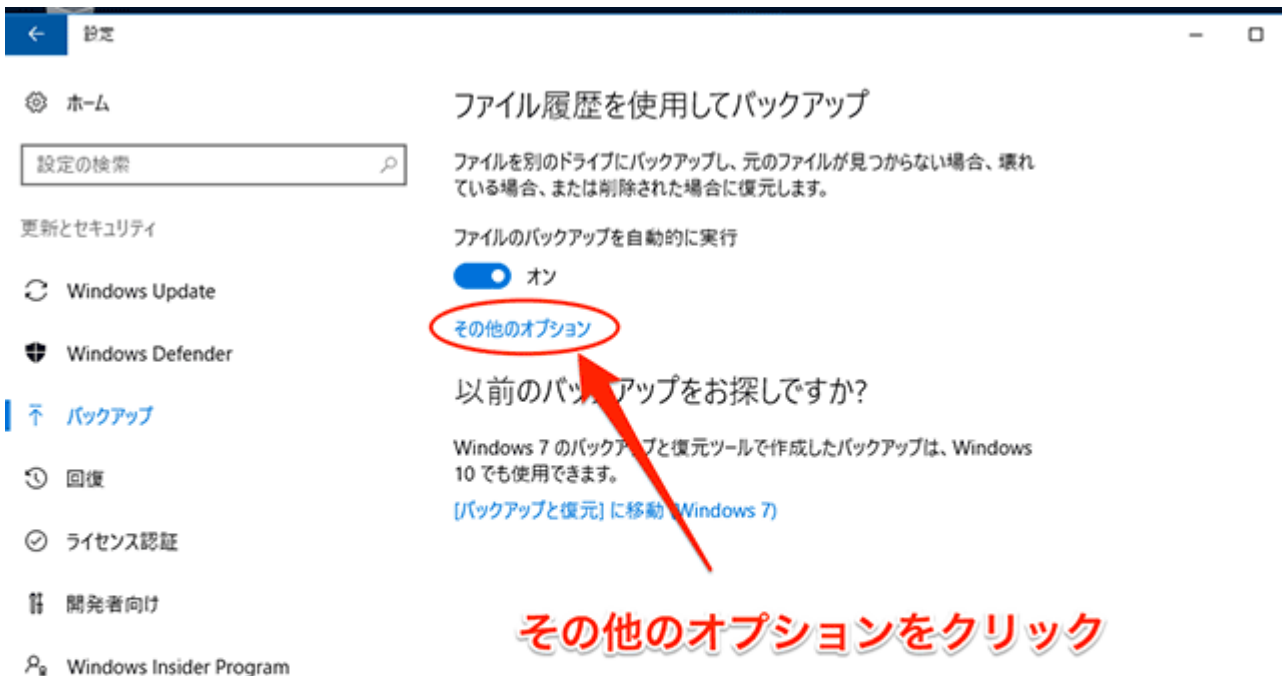
初期設定では、1時間ごとにバックアップが実行されます。

どんなフォルダがバックアップされるかは、「その他のオプション」をクリックすると確認できます。



ここで、バックアップの時間やフォルダの選択をすることができます。

「バックアップ対象のフォルダ」に表示されているフォルダがバックアップ対象になります。



バックアップしたいフォルダが他にあれば、ここでフォルダを追加してください。

「システムイメージ」を作成して、PC丸ごとバックアップする方法

自分で作ったファイルだけでなく、**OS環境**も含めて丸ごとバックアップしたいときは、システムイメージを作成します。

しかし、システムイメージだけを作成しても、**PC**が起動できなくなった時に復元できないので、「回復ドライブ」または「起動ディスク」も一緒に作成する必要があります。

■丸ごとバックアップに必要なもの

- システムイメージ
- 「回復ドライブ」または「起動ディスク」

「回復ドライブ」は、パソコンがおかしくなった時に「回復ドライブ」だけで**PC**を起動できて、**OS**の復元ができます。

「起動ディスク」の場合は、パソコンを起動させることと、システムの修復ができますが、データ復元には別にシステムイメージが必要になります。

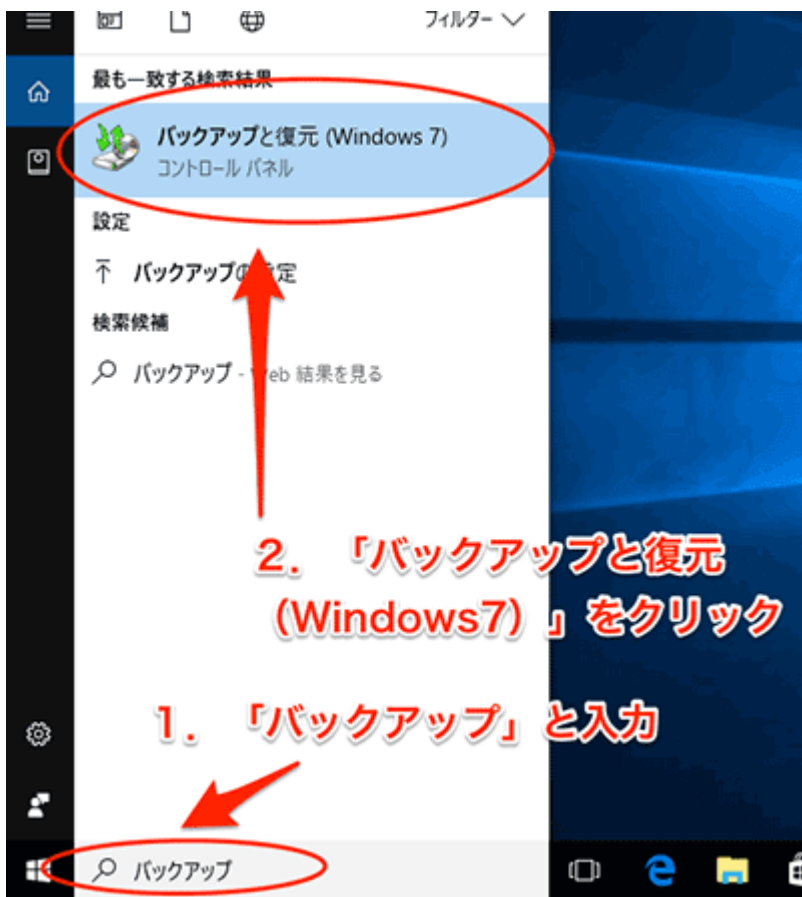
そして、一番の違いは「回復ドライブ」は**USBメモリ**、「起動ディスク」は**DVD**や**CD**で作成することです。

基本的には、**USBメモリ**で「回復ドライブ」を作成しておけば良いです。

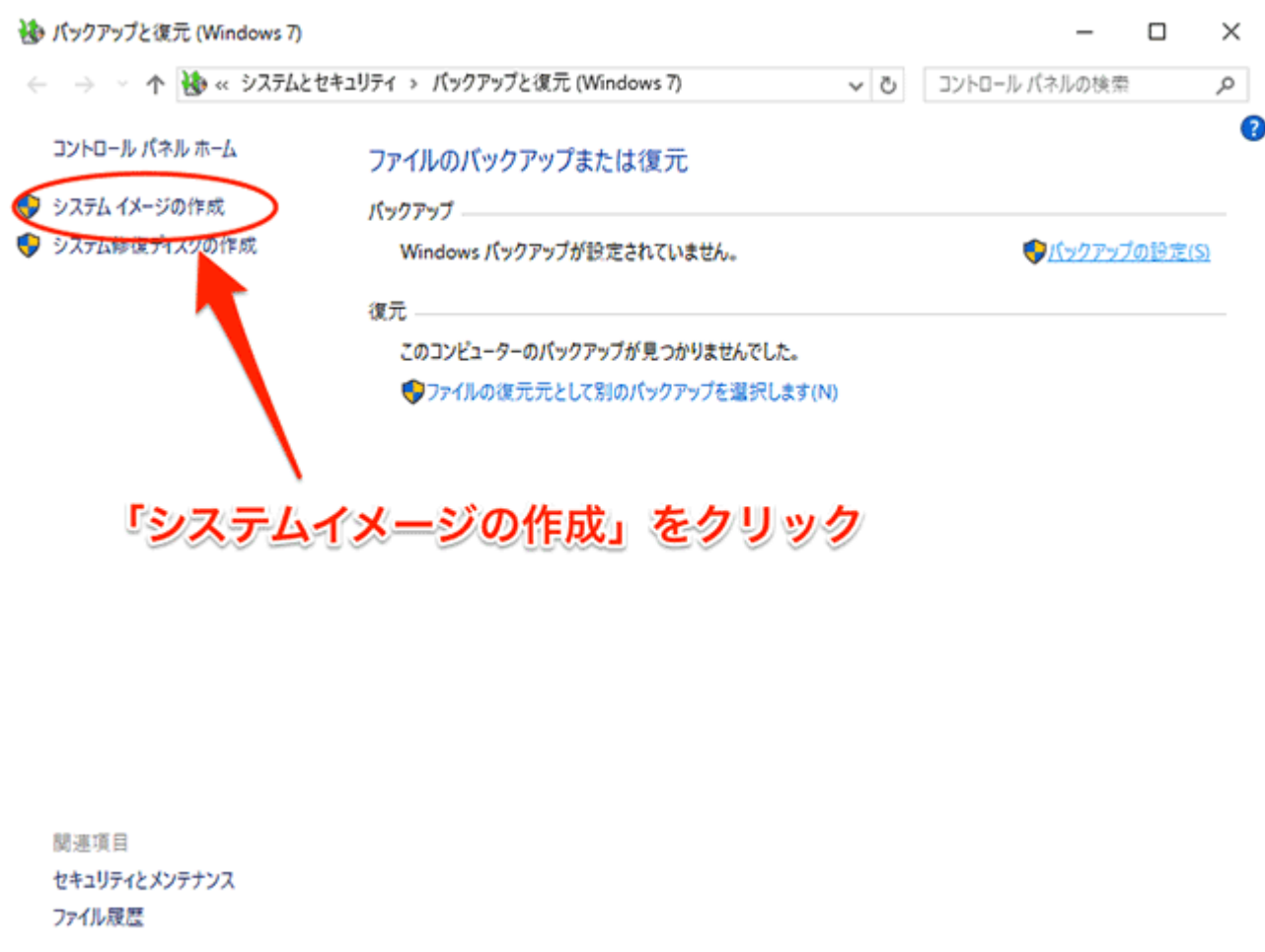
DVDドライブがないパソコンで起動ディスクを作っておきたい場合は、**USB**の外付け**DVD**ドライブを購入して作成しましょう。

「システムイメージの作成」

Cortanaで「バックアップ」と入力して「バックアップと復元（Windows7）」をクリックします。

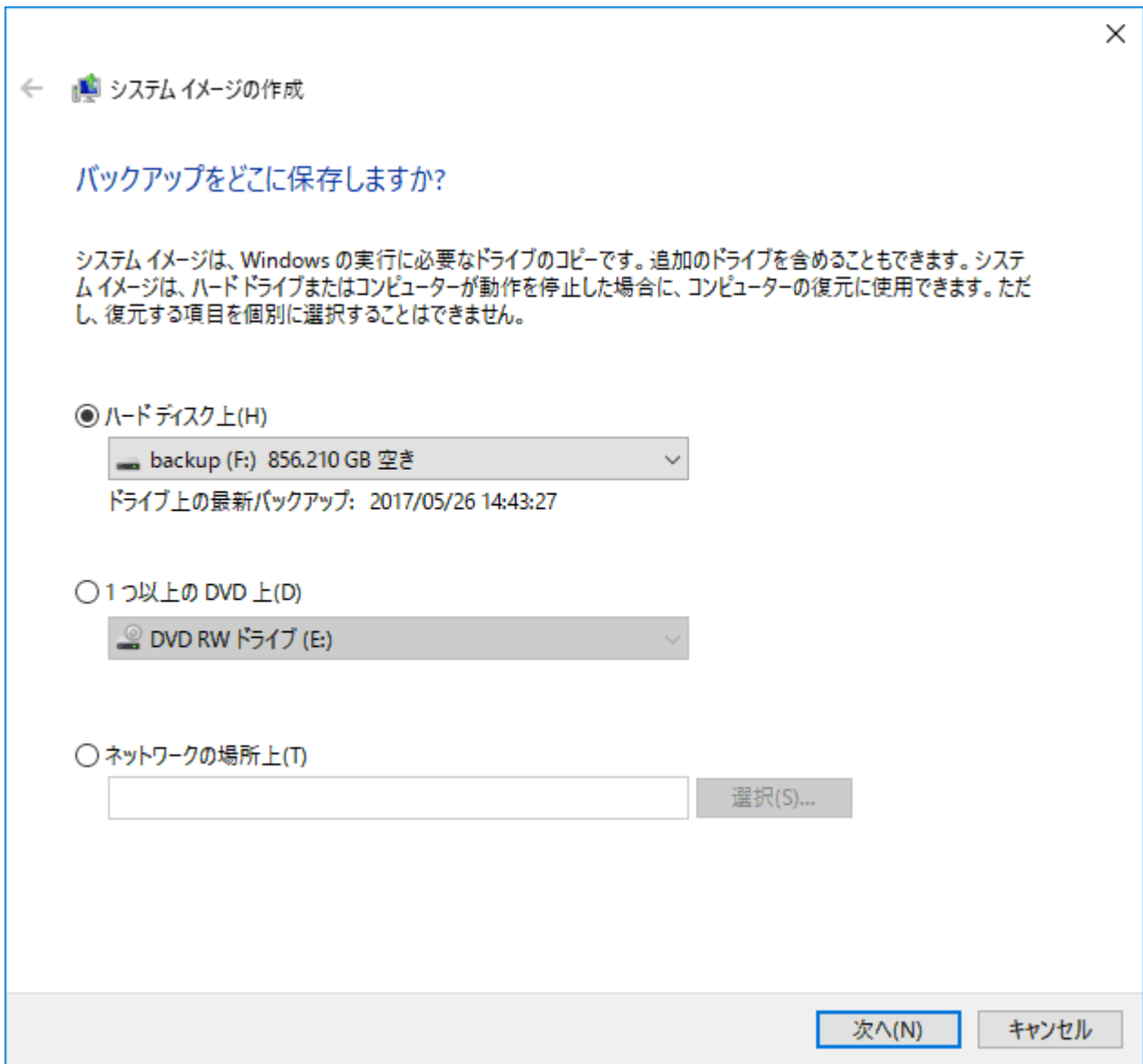


「システムイメージの作成」をクリック。



「バックアップをどこに保存しますか？」と聞かれます。

ここではバックアップ用の外付けHDDを選択して「次へ」をクリックします。



The screenshot shows a Windows dialog box titled "システムイメージの作成" (Create System Image). The main question is "バックアップをどこに保存しますか?" (Where do you want to save the backup?). Below this, there is explanatory text: "システムイメージは、Windows の実行に必要なドライブのコピーです。追加のドライブを含めることもできます。システムイメージは、ハードドライブまたはコンピューターが動作を停止した場合に、コンピューターの復元に使用できます。ただし、復元する項目を個別に選択することはできません。" (System images are copies of the drives needed to run Windows. You can also include additional drives. System images can be used to restore the computer if the hard drive or computer operation stops. However, you cannot select items to restore individually.)

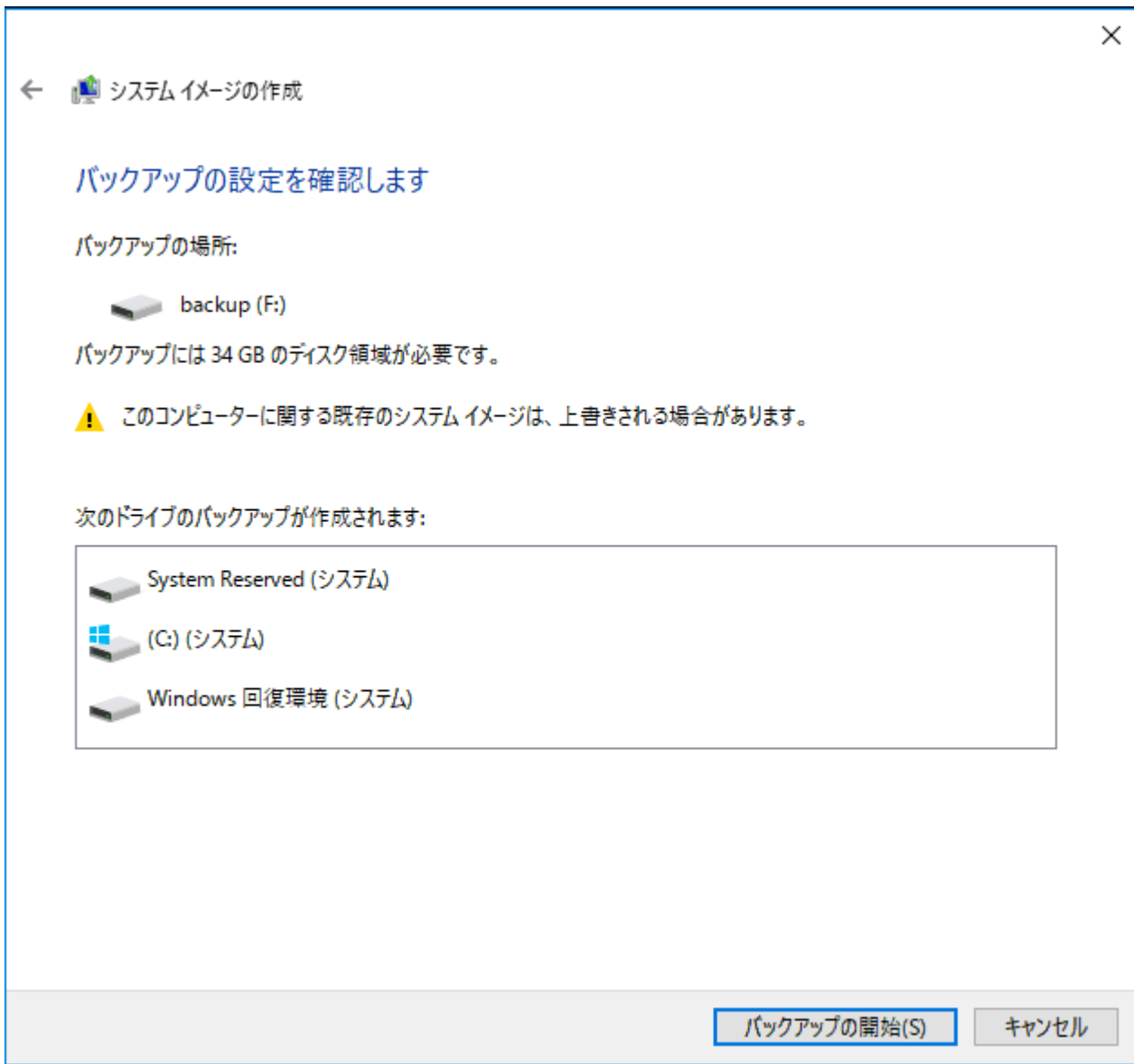
There are three radio button options:

- ハードディスク上(H) (On hard disk): A dropdown menu shows "backup (F:) 856.210 GB 空き" (856.210 GB free) and "ドライブ上の最新バックアップ: 2017/05/26 14:43:27" (Latest backup on drive: 2017/05/26 14:43:27).
- 1つ以上の DVD 上(D) (On one or more DVDs): A dropdown menu shows "DVD RW ドライブ (E:)" (DVD RW drive (E:)).
- ネットワークの場所上(T) (On network location): An empty text box and a "選択(S)..." (Select...) button.

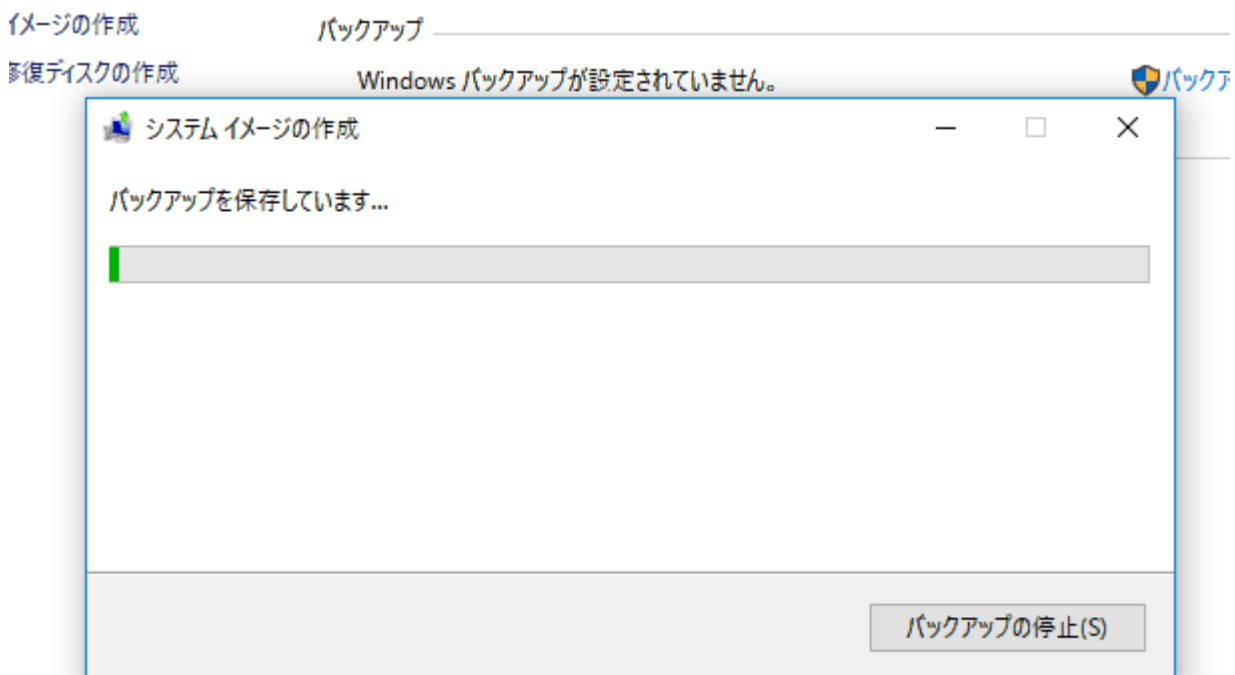
At the bottom right, there are two buttons: "次へ(N)" (Next) and "キャンセル" (Cancel).

「バックアップの設定を確認します」画面になります。

ここで、保存先とバックアップに必要なディスク容量を確認してから「バックアップの開始」をクリックします。



システムイメージの作成が始まります。

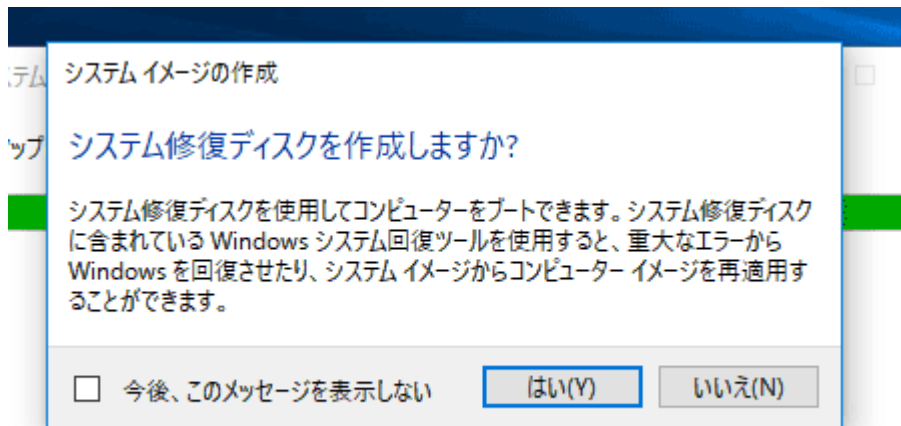


バックアップの保存には時間がかかります。

わたしのパソコン環境では、約40分程度でしたが、環境によっては数時間かかる場合もあります。

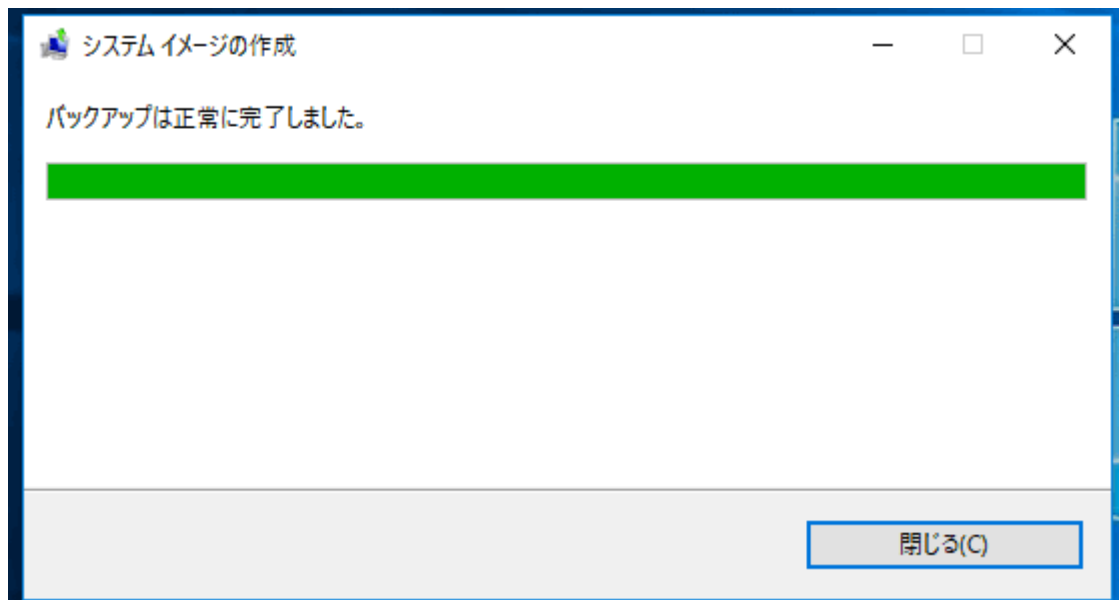
バックアップが終わるまで、他の仕事をしたりして気長に待ちましょう。

バックアップが終わると、「システム修復ディスクを作成しますか?」と表示されます。



「システム修復ディスク」が必要な場合はここで作成しても良いですが、後からでも作成できるのでここでは「いいえ」をクリックします。

「バックアップは正常に完了しました。」と表示されます。

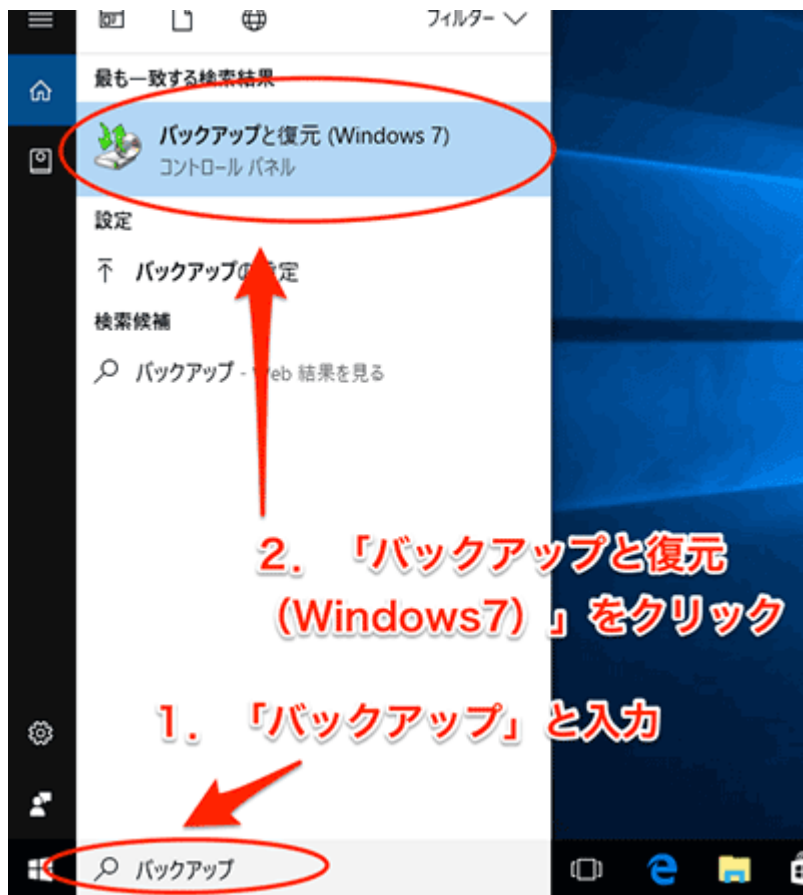


「閉じる」とクリックします。

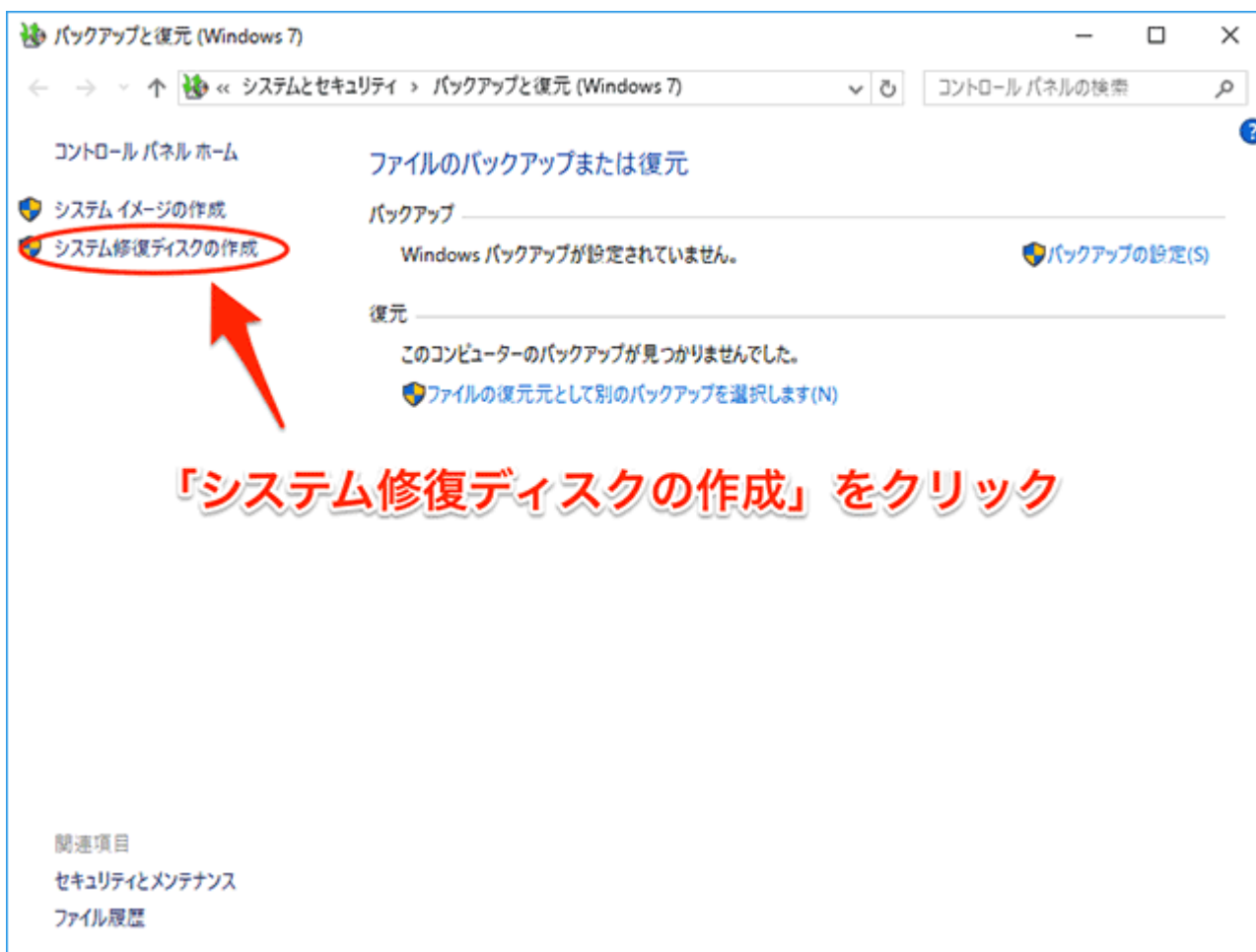
以上で「システムイメージの作成」は完了です。

「システム修復ディスクの作成」

Cortanaで「バックアップ」と入力して「バックアップと復元 (Windows7)」をクリックします。

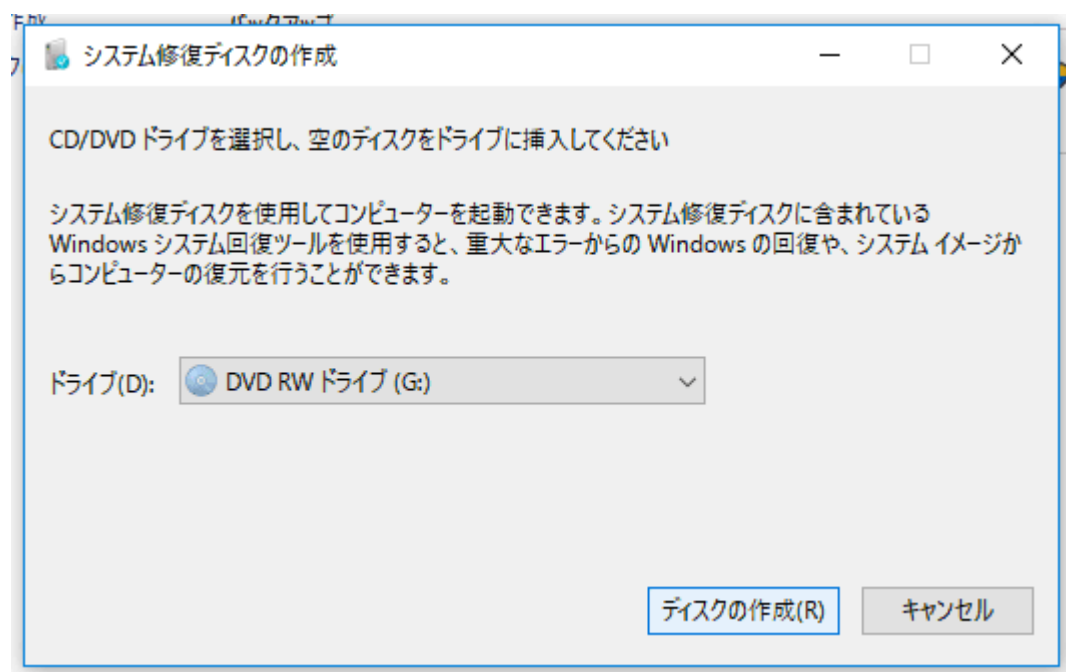


「システム修復ディスクの作成」をクリックします。

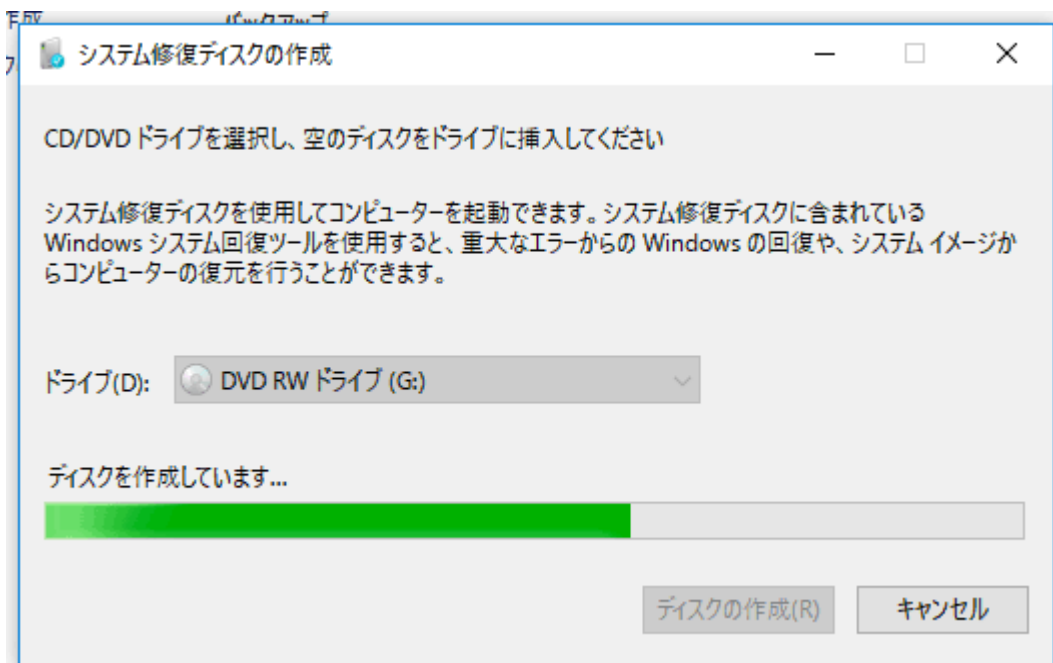


「システム修復ディスクの作成」画面になります。

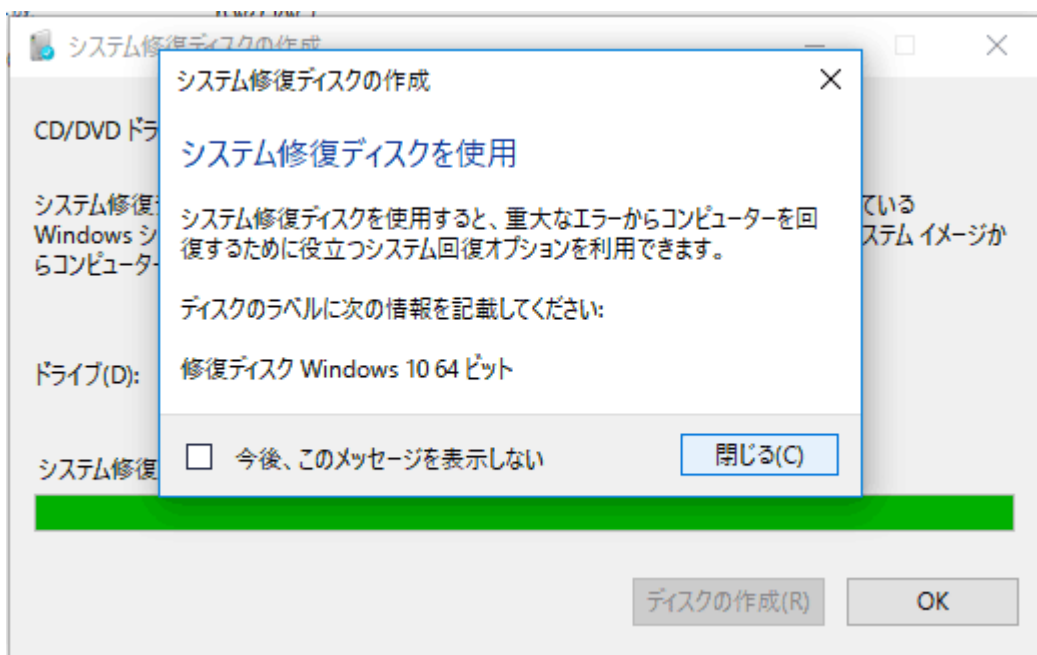
空のディスクを入れたドライブが選択されていることを確認して「ディスクの作成」をクリックします。



ディスクの作成が始まります。

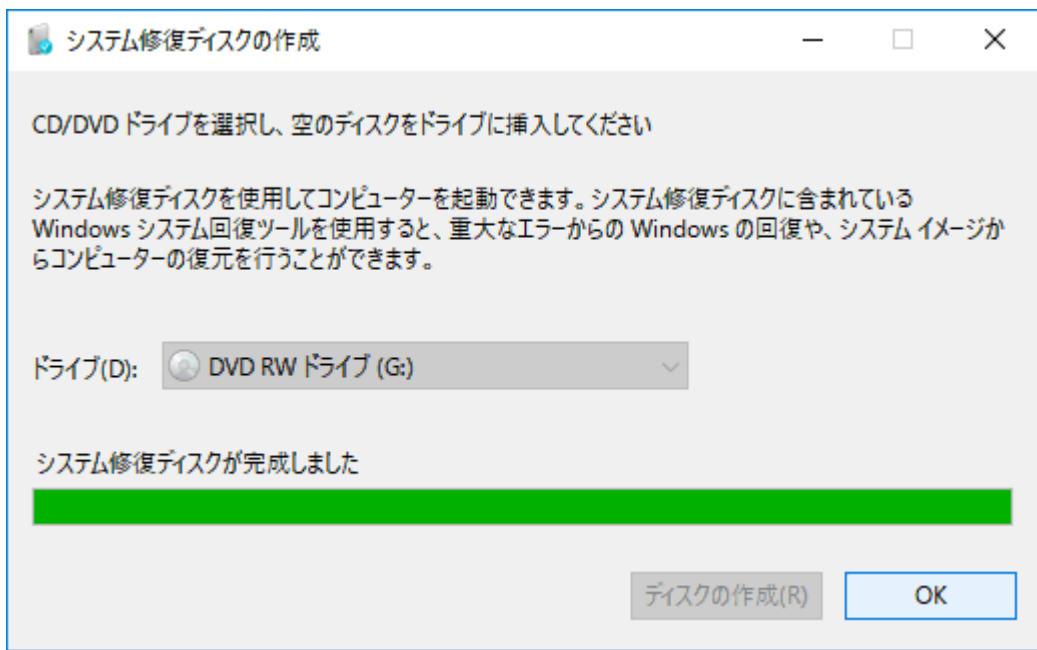


「システム修復ディスクの使用」画面が表示されます。



「閉じる」をクリックします。

「システム修復ディスクが完成しました。」画面が表示されます。



「OK」をクリックして完了です。

ディスクを取り出したら、ディスクのラベルに「修復ディスクWindows10 64ビット」と書いておきましょう。

「回復ドライブ」を作成してバックアップする方法

「回復ドライブ」を作成するときには**USBメモリの容量**に注意してください。

パソコンメーカーによって、**16GB～32GB**が必要だと言われているので、パソコン環境によって違いがあります。

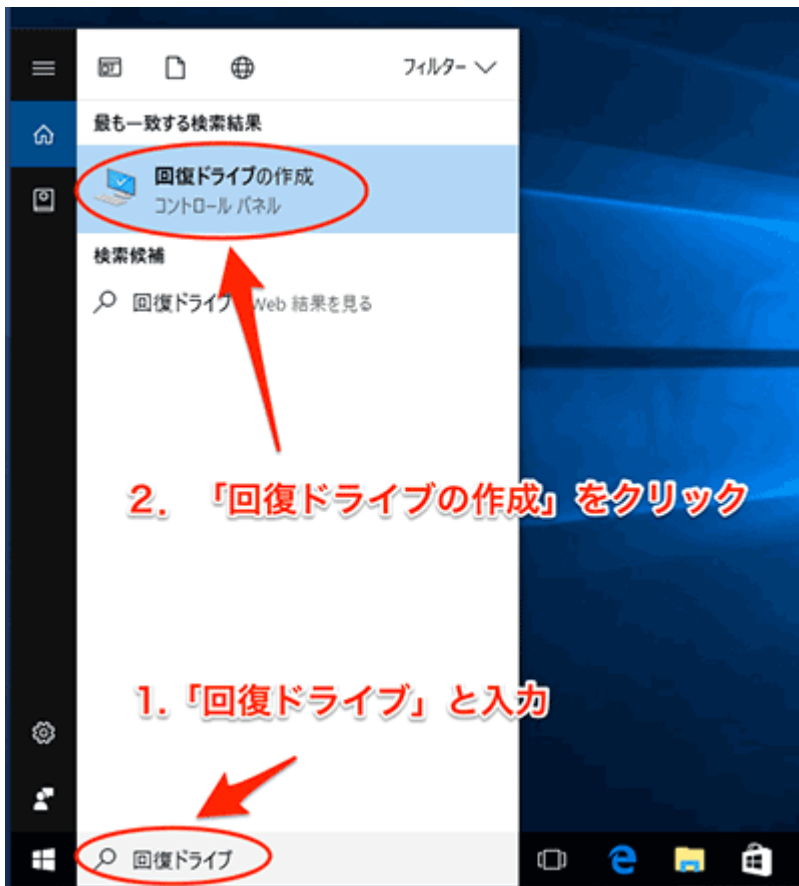
実際に「回復ドライブの作成」をするときには、必要な容量が指示されるので、それを確認してから**USBメモリ**を買った方が安心です。

例えば、「回復ドライブの作成」時に必要な容量が「**8GB以上**」と表示されたら、**16GBのUSBメモリ**を用意しましょう。

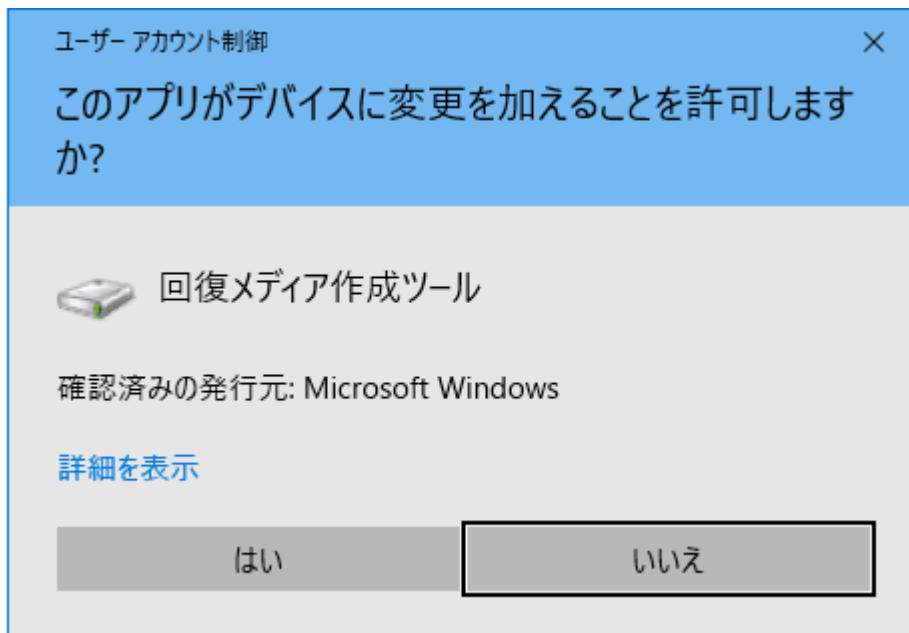
なぜなら、**8GBのUSBメモリ**で実際に使える容量は**7.18GB**くらいで**8GB**ないです。

なので、もし、**8GB以上**と表示されたら、**16GBのUSBメモリ**を購入しましょう。

Cortanaに「回復ドライブ」と入力して「回復ドライブの作成」をクリックします。

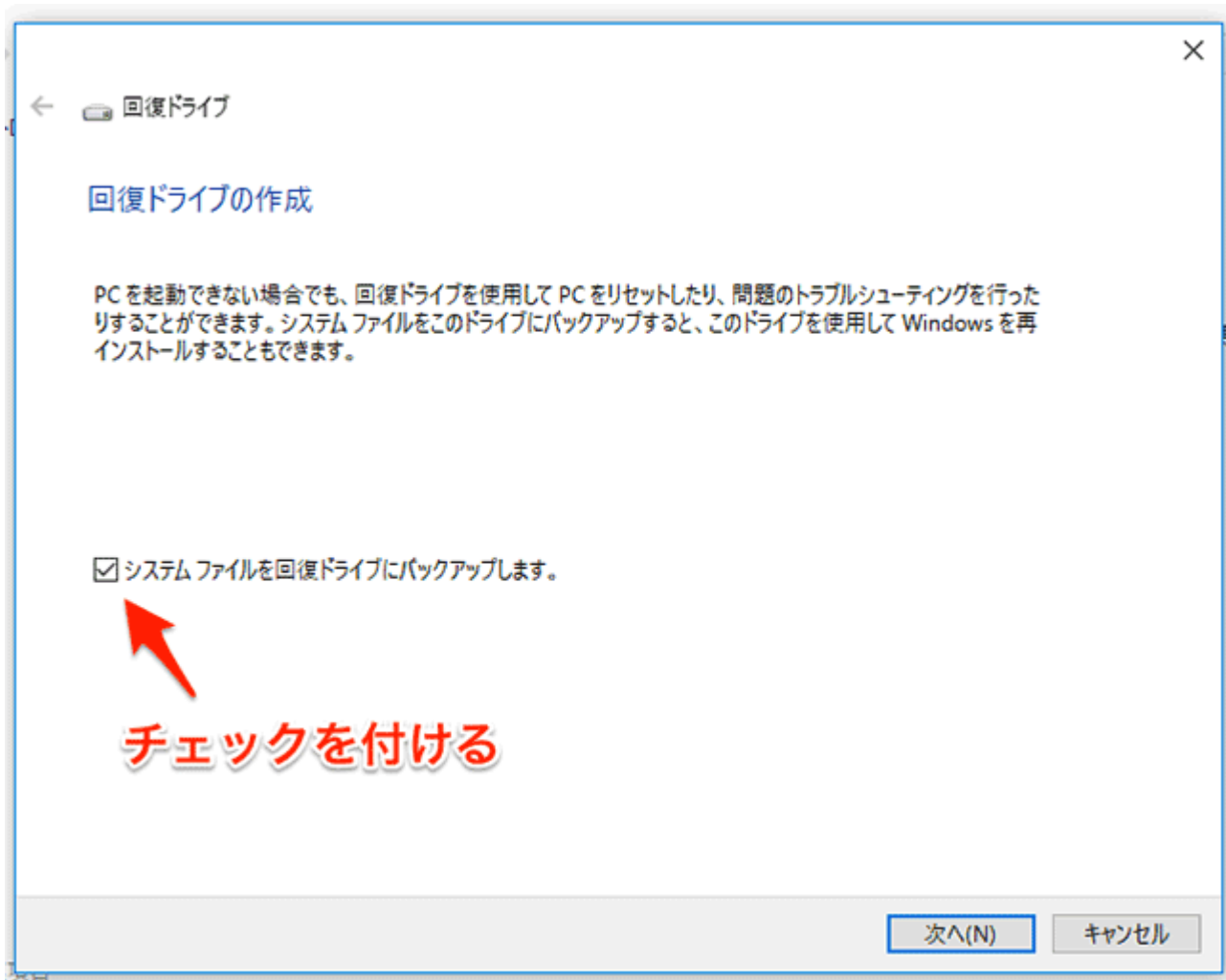


「このアプリがデバイスに変更を加えることを許可しますか？」と出た場合は「はい」をクリックします。

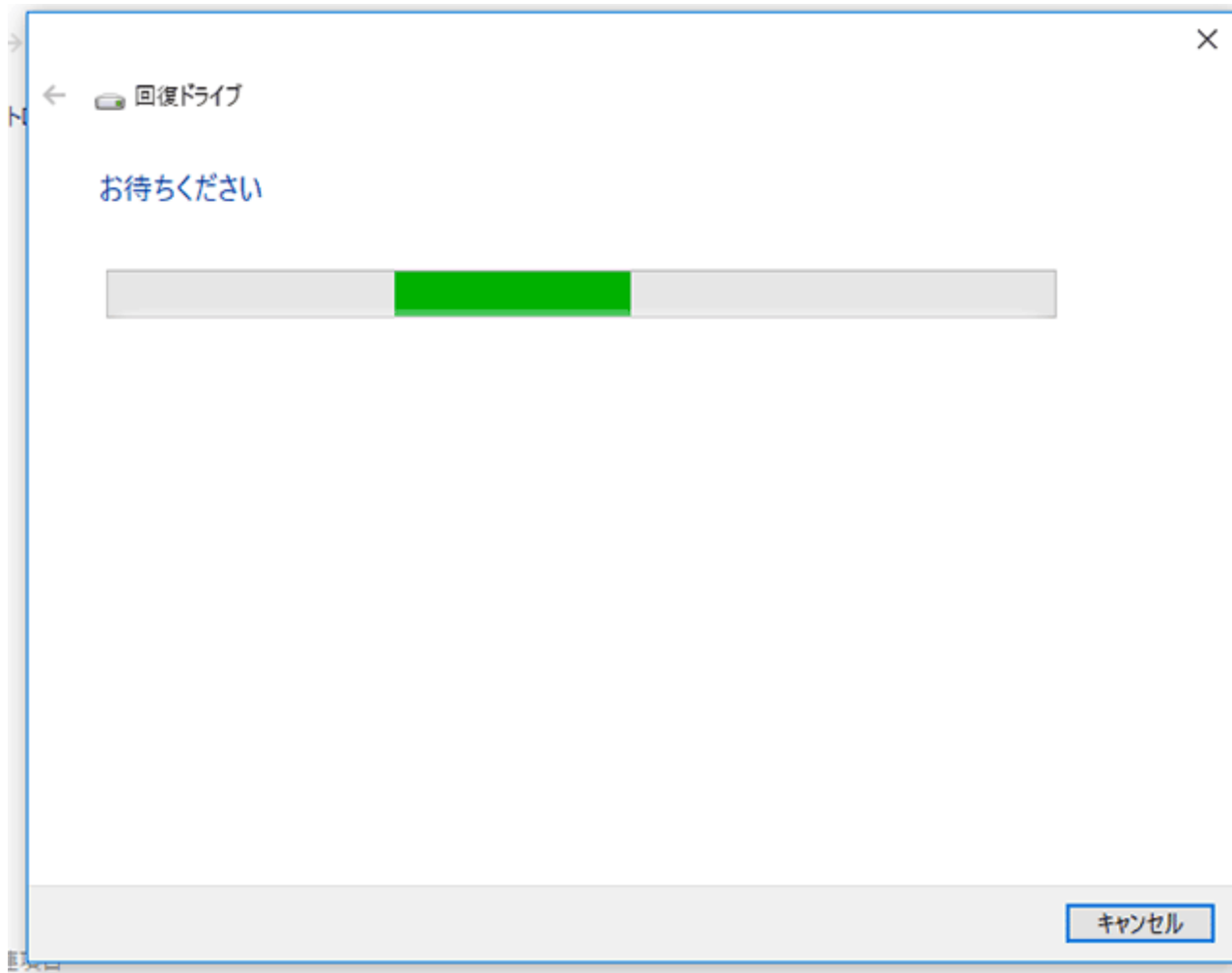


「回復ドライブの作成」画面になります。

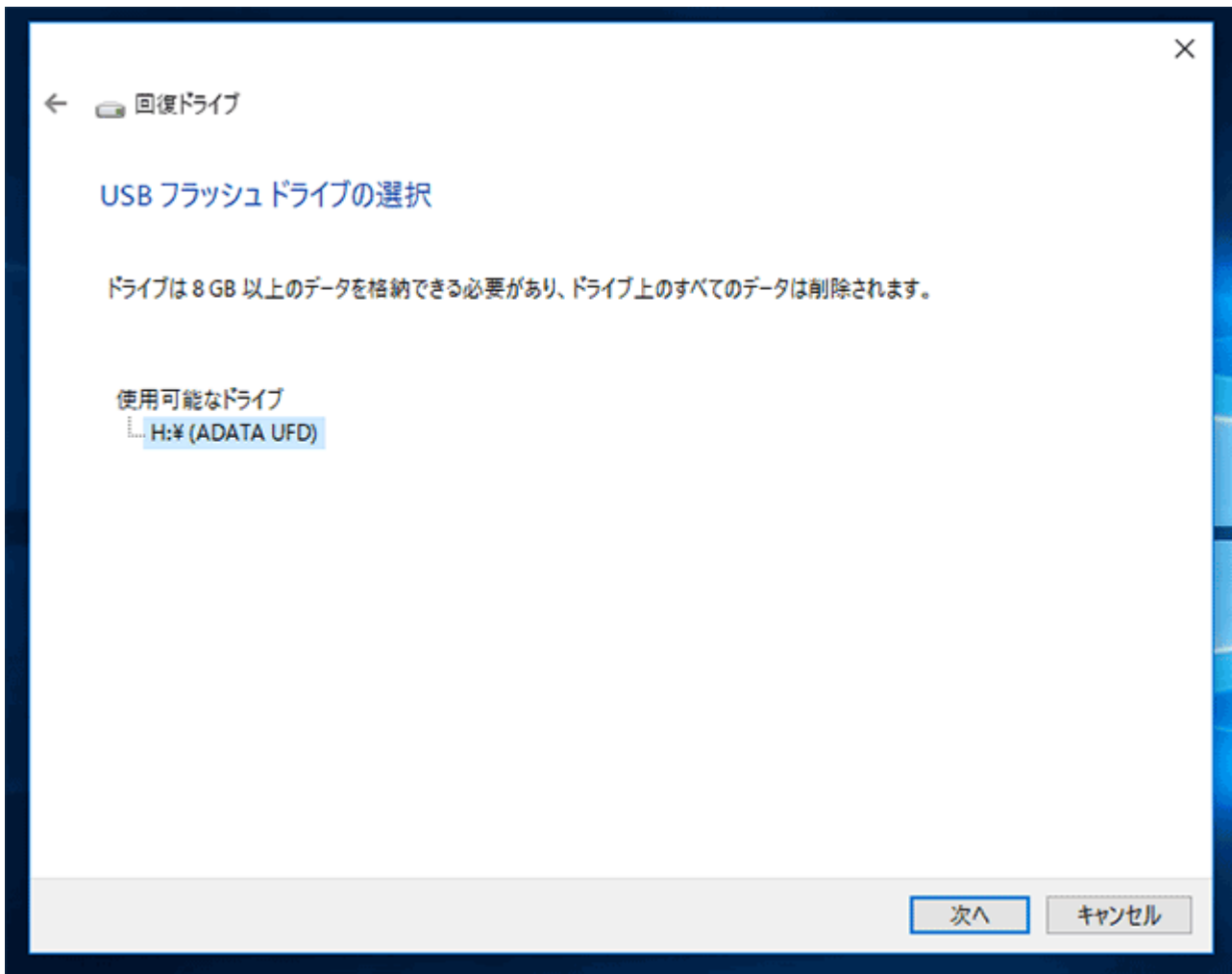
「システムファイルを回復ドライブにバックアップします。」にチェックを入れて「次へ」をクリックします。



回復ドライブ用のデータ作成が始まるのでしばらく待ちます。

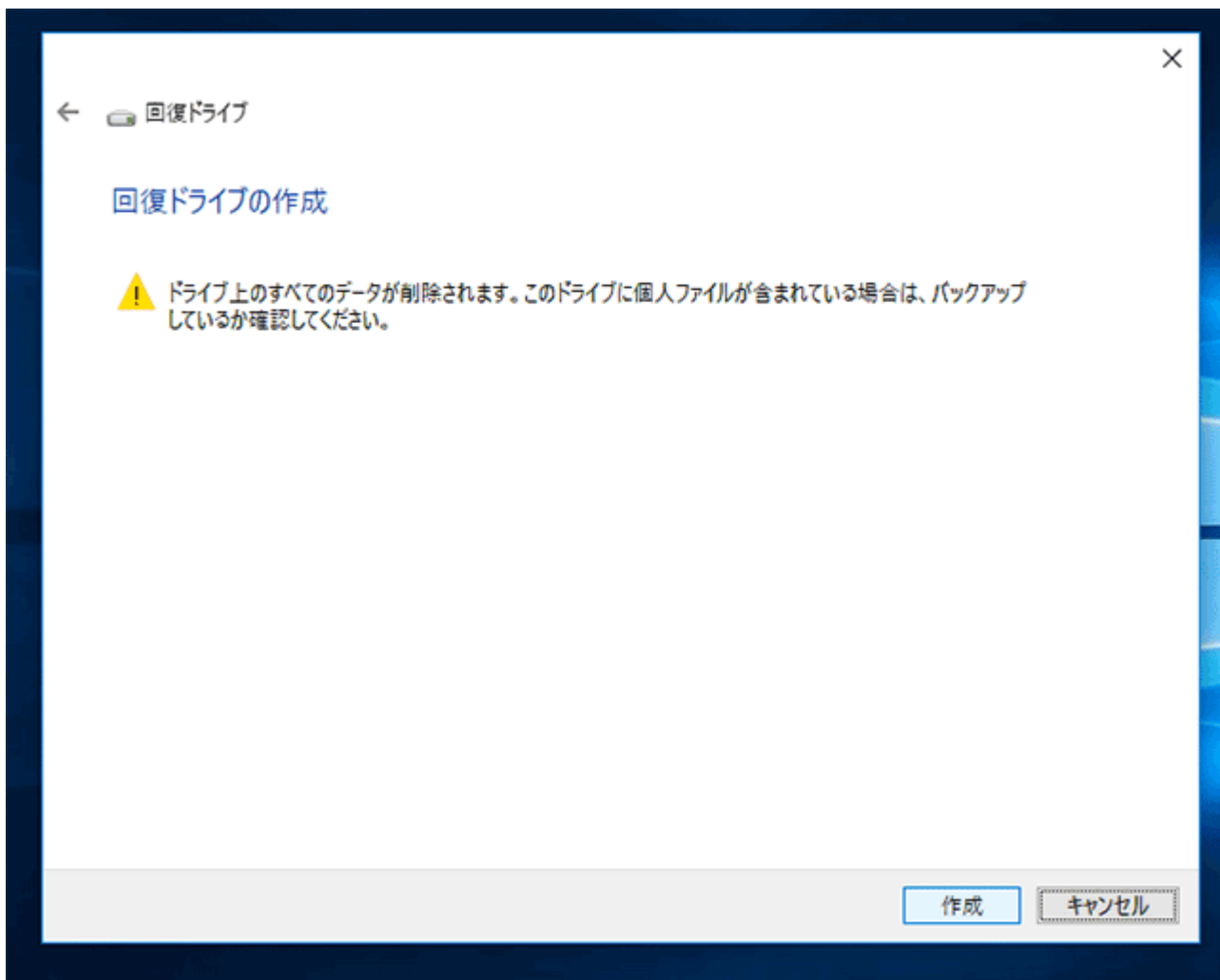


少し待つと、このような画面になり、必要な**USBメモリ**の容量が表示されます。

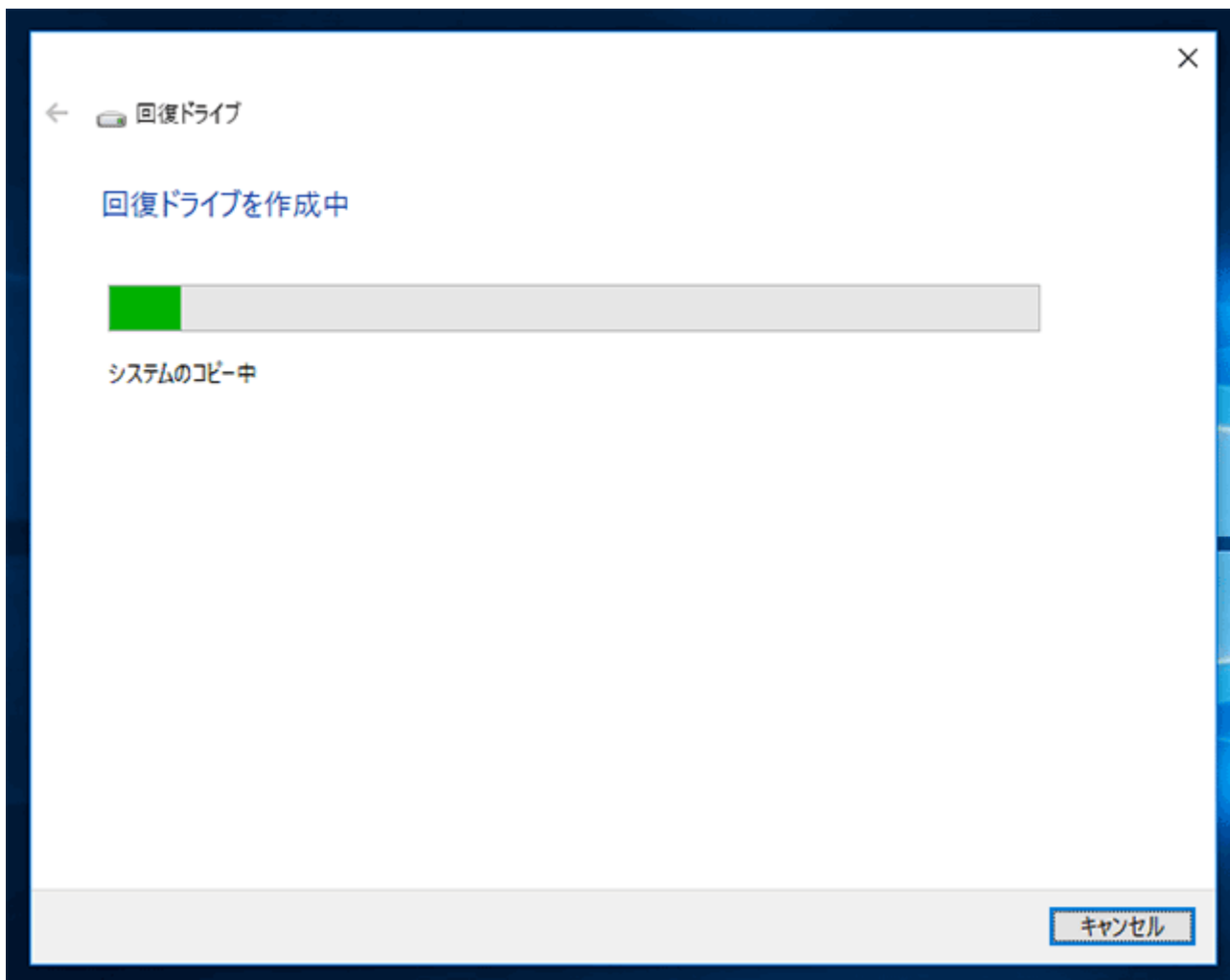


この画面までくると、回復ドライブ作成に必要な**USBメモリ**の容量がわかります。

使用可能なドライブに必要な容量がある**USBメモリ**が表示されていることを確認して、「次へ」をクリックします。

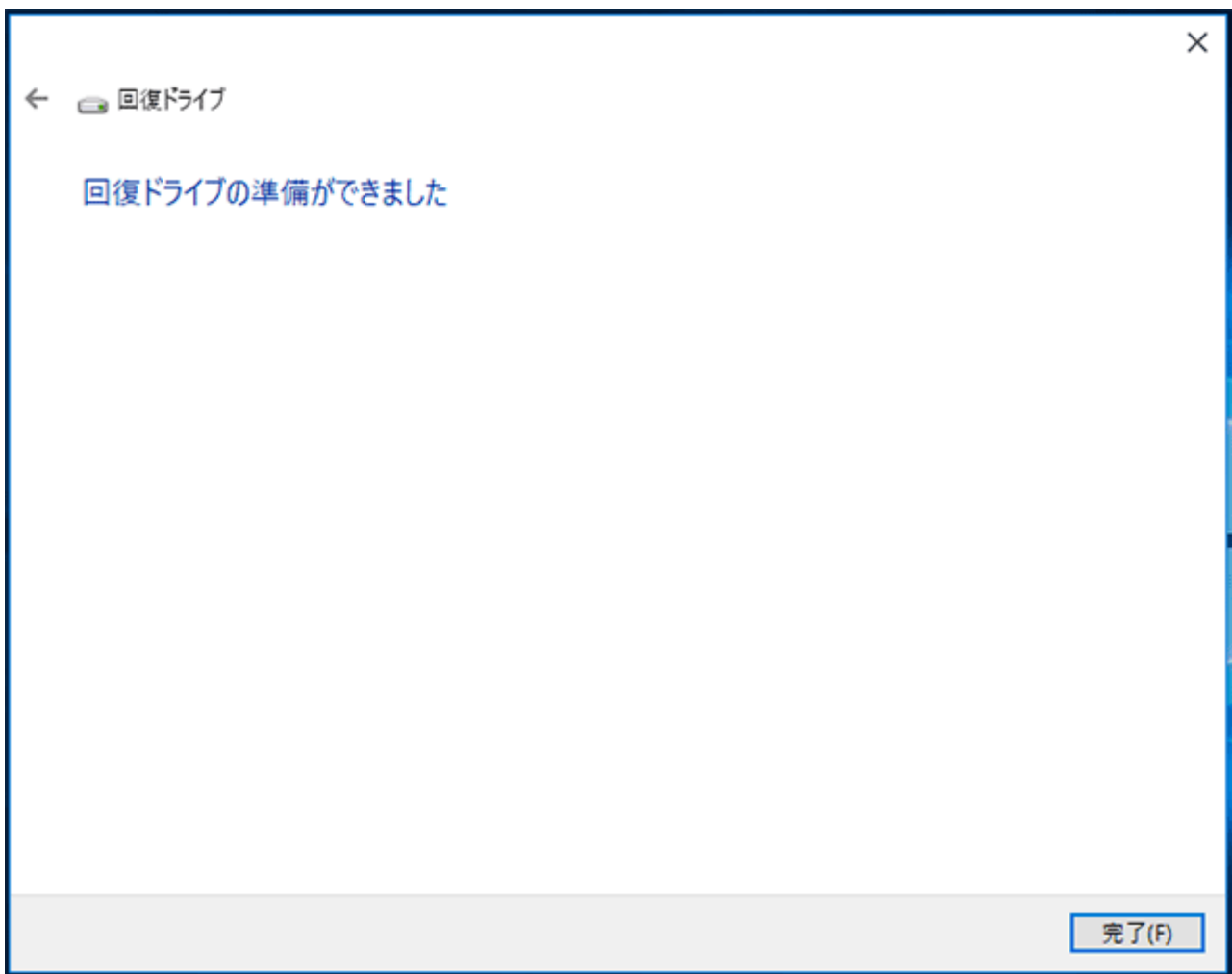


USB上のすべてのデータが削除されると表示されるので、「作成」をクリックします。



回復ドライブの作成が始まります。

しばらくすると「回復ドライブの準備ができました」と表示されます。



「完了」をクリックして終わりです。

まとめ

windowsのバックアップには3つの種類がありますが、それぞれ保存する内容が違うので状況によって使い分けてください。

バックアップを取るのは面倒ですが、個人データを守る「バックアップの設定」だけはしておくことをおすすめします。

バックアップする記録メディアについてはこちらの記事にまとめてあるので読んでみてください。

[パソコンのデータを保存する、バックアップに必要なもの](#)

もっとパソコン知識について知りたいなら、こちらからどうぞ。

[【ばそちき】パソコン初心者に教えたい仕事に役立つPC知識](#)