

MacBook Air/MacBook Pro セットアップテキスト 2026年



この資料は、Macをはじめて購入された新入生の方が、初期設定をかんたんに進められるようサポートすることを目的としています。

はじめてMacを使用する方でも安心して始められるよう、

「Macはどんなことができるの？」

「Windows パソコンとの違いは？」

などの疑問に答えるとともに、AppleならではのiPhoneやiPadなどとの連携なども交えて説明しています。

目次	
Macとは？	P4 - P6
設定をはじめる前に	
内容物の確認	P7
Mac各部の基本説明	P8 - P9
初期設定	
電源を入れる	P10
主に使用する言語・国または地域を選ぶ	P11
データ転送/文字入力および音声入力の言語	
アクセシビリティ、インターネット接続設定をする、データとプライバシー	P12
コンピュータのアカウントを作成する	P13
Apple Accountサインイン（旧:Apple ID）、利用条件同意 位置情報サービスを有効にする	P14
解析、スクリーンタイム、Apple Intelligenceの設定	P15
Siriを有効にする、File Vault、Touch IDを設定する	P16 - P17
外観モードを選択、自動アップデート設定	P18
Macをはじめる	
デスクトップ画面、アップルメニュー、Wi-Fi接続、ソフトウェア アップデート、App Store、システム設定	P19 - P25
トラックパッド操作（右クリック、1本～2本指、3本指）	P26 - P27
Dockについて	P28
基本ファイルの操作・アプリケーションの使用方法、終了方法	P29 - P30
文字入力をしてみよう	P31
「Safari」インターネットブラウザ	P32
Safariの便利な使い方Ⅰ・Ⅱ	P33 - P34
画面を見やすく整理する	P35
Macをスリープにする、Macを終了する	P36

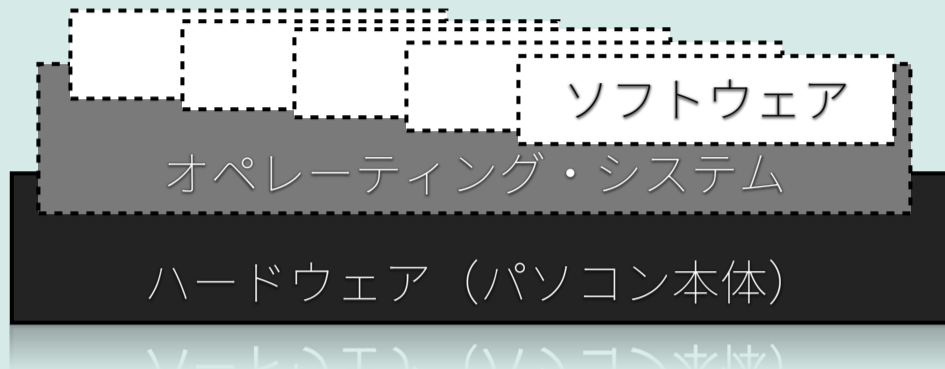
Macの便利な使い方

Apple Account/iCloudについて	P37
Time Machineを使ってみよう	P38
「Spotlight」超高速！Macの検索機能	P39
「クイックルック」ファイルを開かずして中身を見る！	P40
「SplitView」2つのアプリを最大化表示で並べてみよう	P41
「仮想デスクトップ」複数のデスクトップを作成	P42
「Air Drop」近くの友達へファイルを送る！	P43
困ったときは	
強制終了するには	P44
OSの再インストール方法、サポートについて	P45

Macとは？

OSについて

パソコンは、パソコン本体だけでは使う事が出来ず、内部にオペレーティングシステム（OS）を搭載する必要があります。その上にソフトウェア（メールやWord、ゲームなど）が動作します。



Macはほかと何が違う？

MacとWindowsの大きな違いは、Windows PCが、たくさんのハードウェアメーカーが、1社のOSを載せて販売しているのに対して、MacはハードウェアもOSもApple1社で製造しています。



1社で内も外も、同じ設計思想の元に開発できるので、最新の機能をいち早く取り入れながらも、ハードとOSのバランスが取れており、性能効率のよい、使いやすい製品にすることができます。同じ手法をiPhoneも取っています。

一方ハードウェアメーカーとOSメーカーが異なるアプローチは、多数のメーカーでハードウェアを開発できるメリットはありますが、メーカー毎に機能やパソコンの能力に差が発生する事になり、OSメーカー側としてはそれらを最大公約数でカバーしなければなりません。ですから同じOSを搭載していても、メーカーや機種によっては一部の機能やソフト、アクセサリ類が使えないといったことが発生します。

MacはどのタイプのMacを購入しても、同じように使え、長く使えるだけでなく、買い替えの際も安心です。

Macはどんな人におすすめ？

みなさんはMacに対してどんなイメージを持っていますか？

音楽家やデザイナーなどのプロが使っているイメージ

難しそう

カフェで使っている人が多い

iPhoneと同じメーカーが作っているパソコン

おしゃれなデザイン

Officeは使えるの？

簡単で使いやすい

Macは音楽や映像、写真などのプロユーザーにも支持されていますし、国を問わず大学キャンパスでよく見かけるコンピュータでもあります。

Macはデザインが優れているだけでなく、最新技術も取り入れています。

またMac用のソフトは一般的に見た目が統一されており、初めて使うソフトもある程度操作が予想しやすいので、安心して使い始めることができます。

綺麗

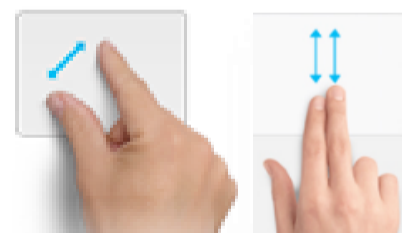
Macの画面を見ると、文字が綺麗なことに気づかれると思います。本や雑誌の美しい文字と同じ感覚で、文章やWebを見る事が出来ます。Mac用のOfficeを購入された方も、美しい画面表示に驚かれるでしょう。



iPhoneとの共通性、連携

Macは、iPhoneやiPadと同じくAppleが作っています。iPhoneやiPadなどと操作感やアイコンが共通化されているので、いずれかを使った事のある人はすぐにMacも使えるようになります。iPhoneユーザーでおなじみのAirDropも、全てのMacで使用できます。

またiPhoneとMacの間で、あらゆる情報をワイヤレスで共有する iCloud サービスも提供されているので、iPhoneで入力したメール、カレンダー、連絡先、メモ、写真などは、自動的にMacにも反映されます。



充実した初期ソフト

Macはメールやカレンダー、ブラウザだけでなく、文章作成ソフト/Pages・表計算ソフト/Numbers・プレゼンテーションソフト/Keynoteなど学習ソフトも予めインストールされています。またプロ並みの機能を簡単に行える写真ソフトや、ムービー編集ソフト、音楽編集ソフトなどもあり、ちょっと編集してメールで送る、加工してムービーを投稿するといったことが、今までよりも簡単に行え、より身近な存在になることは間違いありません。



高いセキュリティ

1. Mac OS XはUNIXというOSをベースに作られているので、元々の設計が強固。
MacはWindowsと見た目が異なるだけでなく、基本設計も異なっています。古くから大学や研究機関で使われてきたUNIXというシステムをベースとしており、乗っ取りやファイルのアクセス保護などに優れています。

2. 勝手に身元不明のアプリケーションはインストールされません。
アプリケーションのインストール経路を2段階に絞ることができます。出自の不明なアプリケーションは勝手にインストールされません。

とはいえ、パスワード管理等の、基本的なセキュリティ対策と意識を持つ事は必要です。ここは大学の決めたセキュリティ方針に従って、対策を施してください。



設定を始める前に ~内容物の確認~

*開梱するために事前にカッター等をご準備ください。

MacBook Air 13インチ



本体



USB-C
電源Adapter



USB-C
-MagSafe3
充電ケーブル



アダプターとケーブル
はつなげて使います。



クイックスタートガイド等
(セットアップには使いません)

MacBook Pro 14インチ



USB-C
電源Adapter



USB-C
-MagSafe3
充電ケーブル



SDXC

HDMI

Thunderbolt 4



MagSafe 3

3.5mmヘッドフォンジャック

Thunderbolt 4

本体




クイックスタートガイド等
(セットアップには使いません)

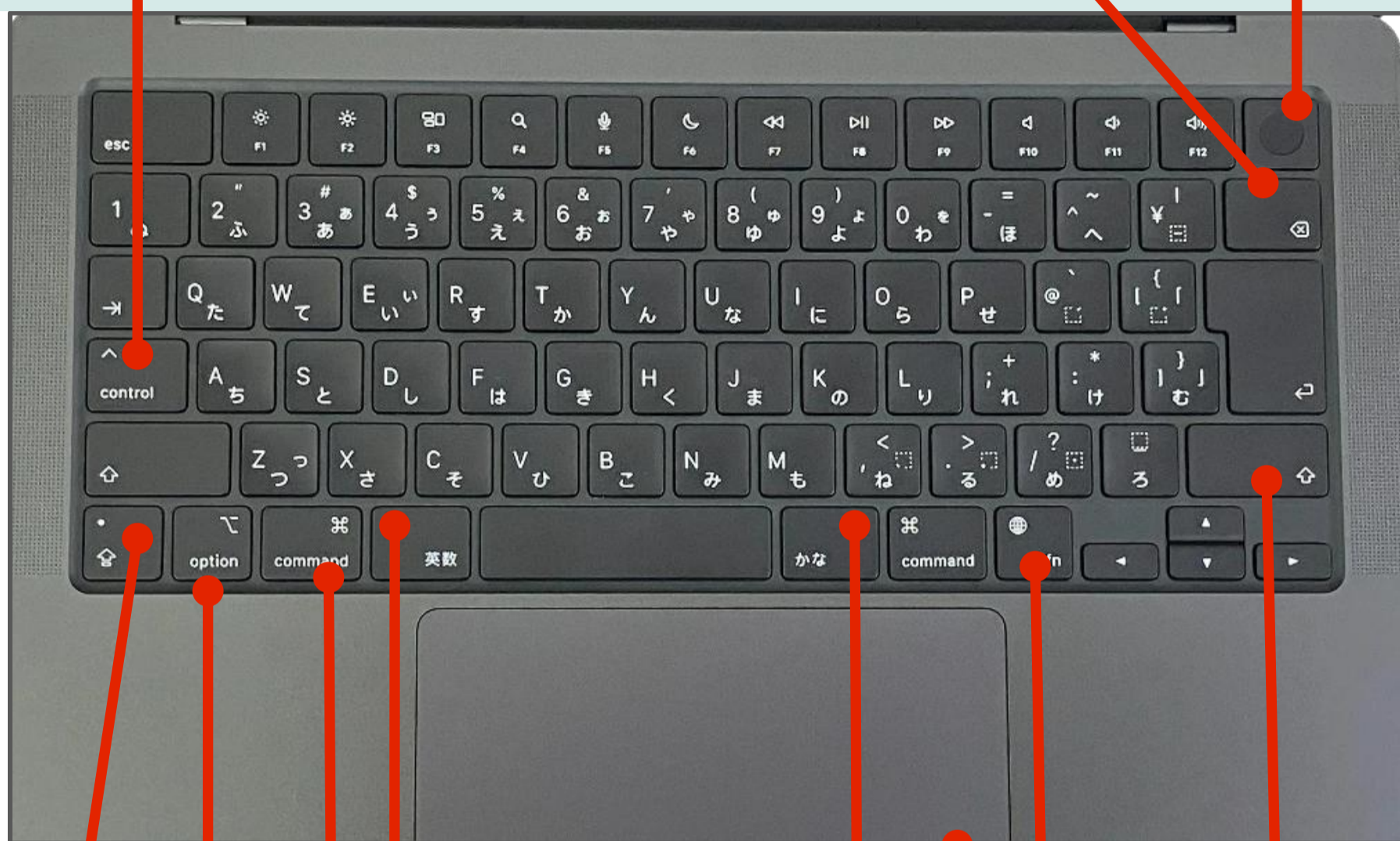
アダプターとケーブル
はつなげて使います。



Mac各部の基本説明

 Controlキー
右クリック時などに使います。

Deleteキー
文字を削除します。 電源ボタン



※画像はMacBook Proです。

 Optionキー

 Commandキー
ショートカットによく使います。

CAPSキー
大文字を固定します。

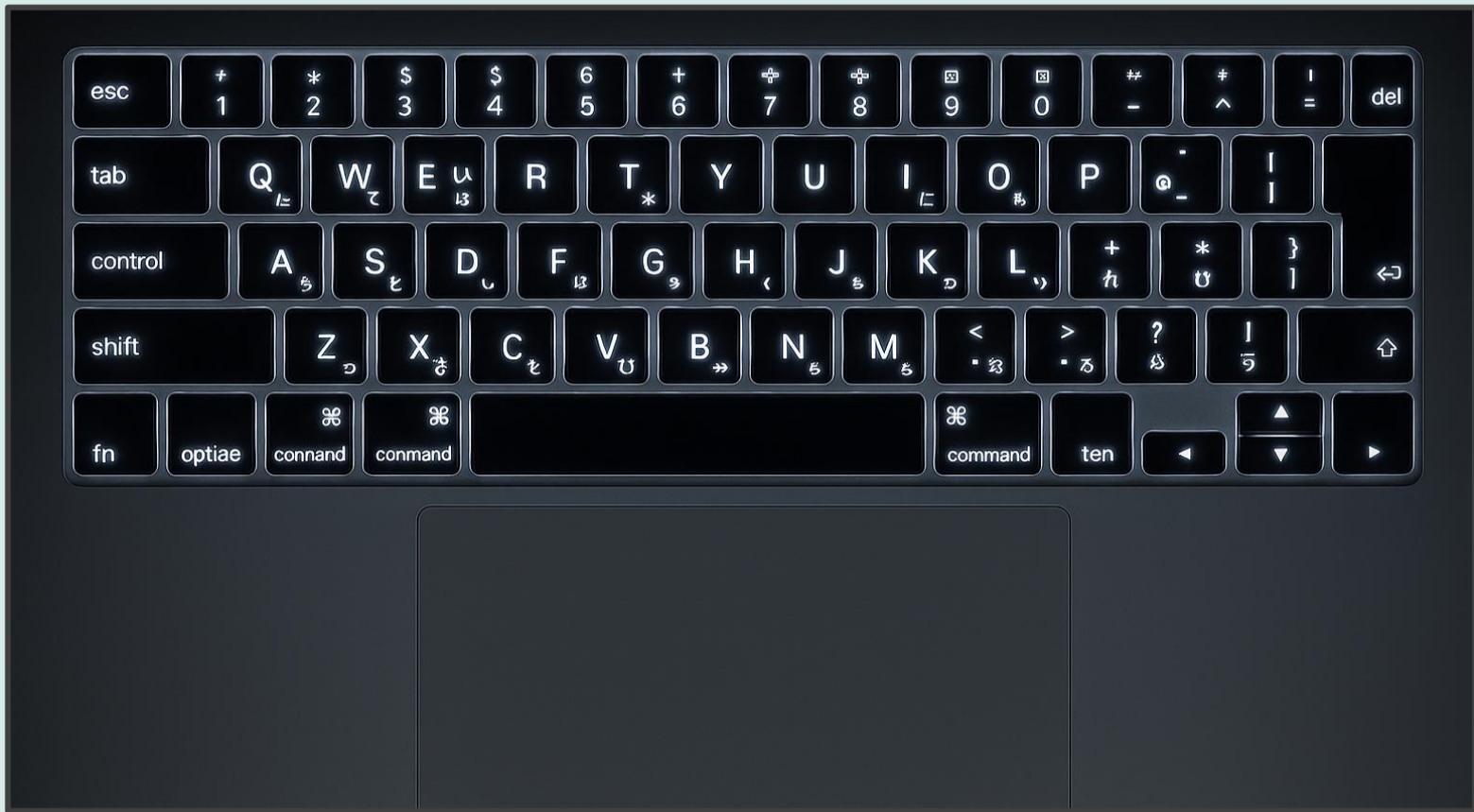
かな/英数切り替えキー

Functionキー

 Shiftキー

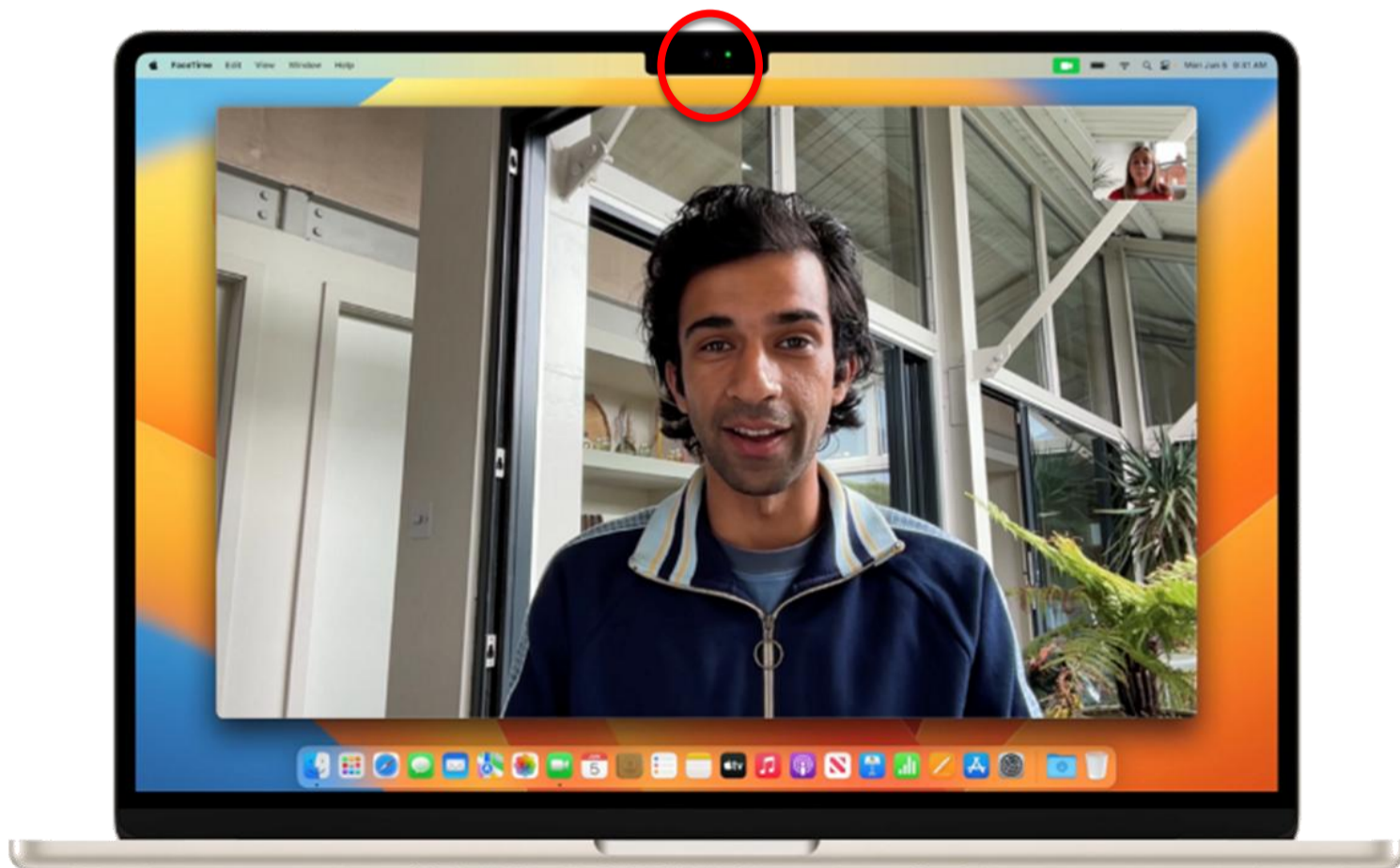
マルチタッチトラックパッド
1本～5本指で操作します。
パッド全体がボタンになっています。
最初はタッチ機能がOFFになっているので、
押してクリックする必要があります。

Macのキーボードは薄暗いところでは自動的にバックライトが点灯します。夜行バスや飛行機の中など暗いところでもしっかり使えます。



※画像はイメージです

Macにはカメラとマイクが内蔵されているので、FaceTimeやTeams、Zoomなどでビデオ通話やオンラインミーティングがすぐに行えます。



電源を入れる

- ① 電源ケーブルとMacの電源ポートを接続、電源アダプタをコンセントプラグに接続します。



MagSafe ポート

- ② 電源ケーブルをコンセントへ接続完了したら、画面を開きます。
自動的に電源が入ります。間に挟まっている緩衝剤は取り除きましょう。



*下記の操作を行うと自動的に電源が入ります。

- Mac の蓋を開ける (電源が接続されていなくても電源が入ります)。
- 蓋が開いている状態で電源アダプタに接続する。
- 蓋が閉じていて、外付けディスプレイに接続されている状態で電源アダプタに接続する。

主に使用する言語／国または地域を選ぶ



- ① 「日本語」が選択されているのを確認して、「→」をクリックします。

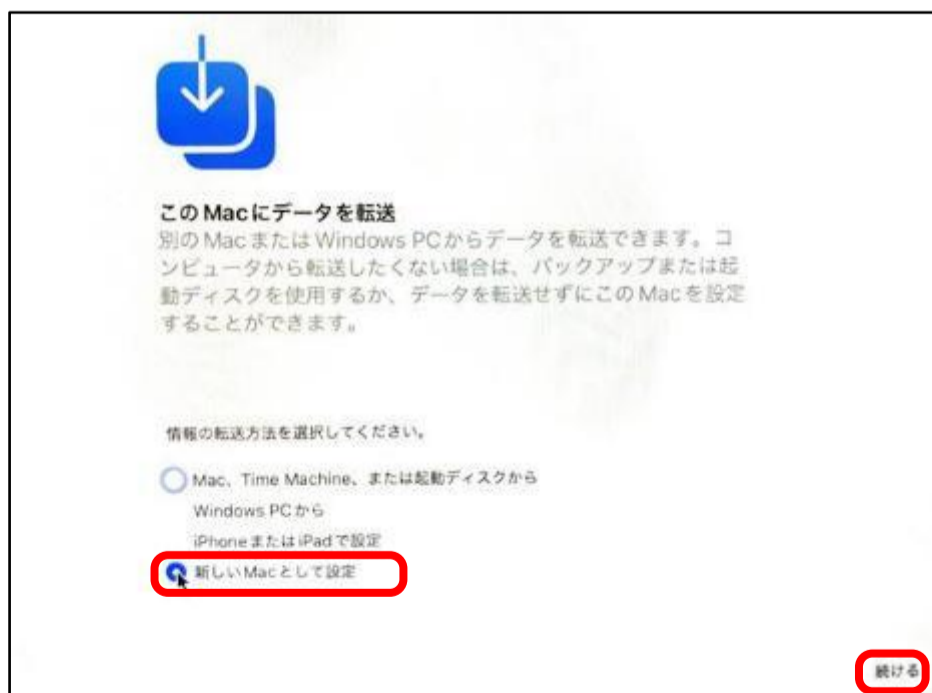
*クリック方法：パッド全体がボタンになっています。

カーソルを移動して、パッドを強めに押すとクリックできます。初期状態では「タップ」がオフになっています。

- ② 「日本」が選択されているのを確認して、「続ける」をクリックします。



データ転送／文字入力および音声入力の言語

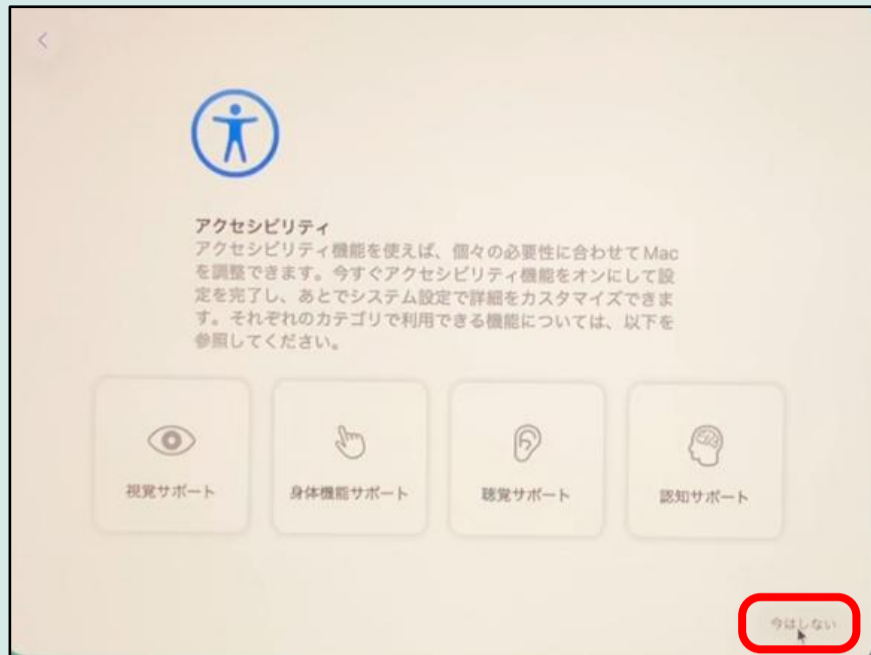


「新しいMacとして設定」をクリックし、「続ける」をクリックします。
*既にMacを持っている場合や、新しいMacに情報を移動したい時に大変便利な機能です。



キーボードの文字入力を選択します。日本語が選択されている事を確認し、「続ける」をクリックします。

アクセシビリティ



アクセシビリティ機能を使えば、各自の必要性に合わせてMacを調整出来ます。現状では、設定しなくてもセットアップには問題ありません。

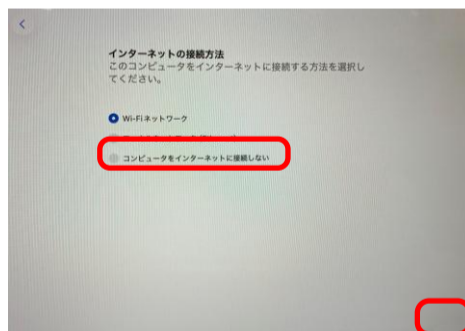
今回は、「今はしない」をクリックし、進めます。

インターネットの接続設定をする

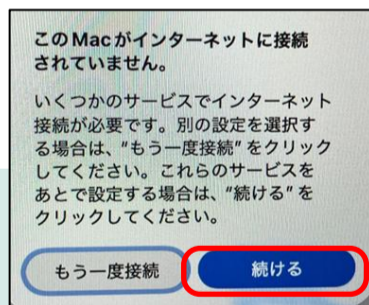


Wi-Fiの接続先をクリックして、パスワードを入力後、「続ける」をクリックします。

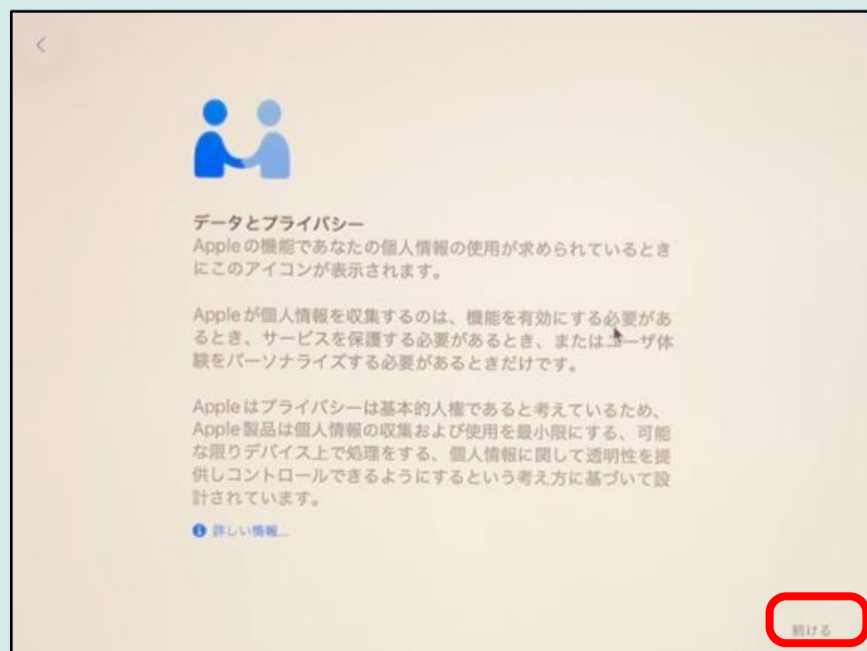
参考) このタイミングでWi-Fiに接続しない場合の操作手順
「①その他のネットワークオプション」(左図参照)をクリックします。
次に表示された画面で「コンピュータをインターネットに接続しない」を選択し、「続ける」をクリックします。



このMacがインターネットに接続されていません。」(下図)と表示されましたら、「続ける」をクリックします。



データとプライバシー



「データとプライバシー」の画面が表示されます。「続ける」をクリックします。

コンピュータアカウントを作成する



コンピュータのアカウントを作成します。（下記情報を画面に入力してください）

- ユーザー画像 : 並んでいる動物の絵を選択します。（後で変更もできます）
- フルネーム : 氏名を日本語、もしくは半角英数で入力します。
- アカウント名 : 半角英数字で入力してください。

（デフォルトではフルネームに入力したものと同一英数字が表示されます）

※日常的に使います。 大文字で入力しても全て小文字で確定されます。

アカウント名は一度設定すると容易に変更ができませんので、注意してください。

パスワード : 推測しやすいパスワードは避けましょう。
（大文字、小文字の認識があります。）

パスワードのヒント : 思い出せるようなフレーズやヒントを入れます。

パスワードリセット : ①「コンピュータアカウントの…」にチェックを入れていることを確認します。

キーボードの入力方法



かな/英数切り替えキー

全角/半角英数の切り替えは、スペースキー両側の「かな」「英数」キーで切り替えます。

「かな」を押すと、右上がかな入力になり、「英数」を押すと半角英数入力に切り替わります。

Apple Account (旧:Apple ID)にサインイン

※P12でWi-Fiに接続しなかった場合は、この画面は表示されません。

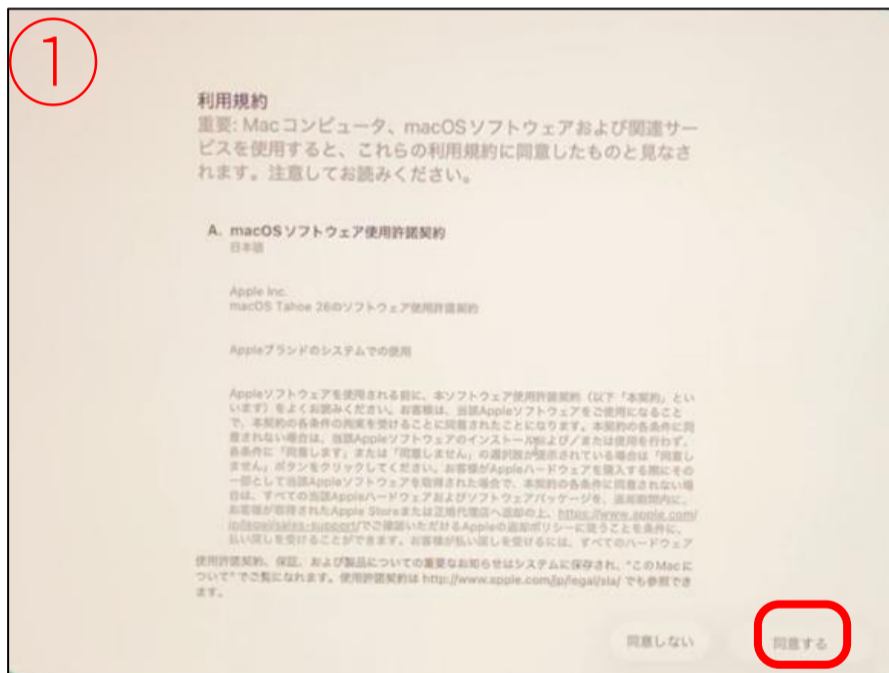


「Apple Account」を持っている場合は、この画面でサインインしておくことで、セットアップ後すぐにiCloudやApp StoreなどApple社が提供する各種サービスが利用できます。

セットアップ後にサインインすることも出来ますので、今回は「あとで設定」をクリックし、先に進めます。次の画面で「スキップ」をクリックします。

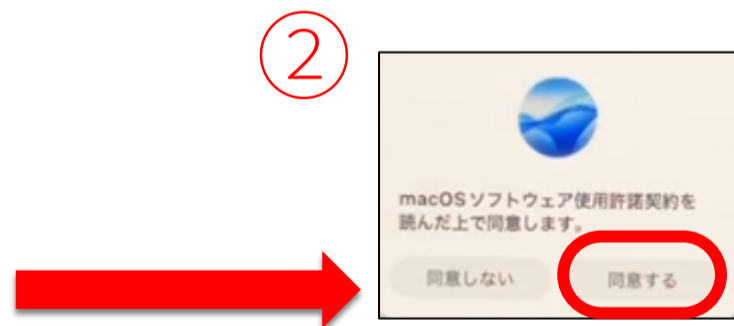
※「Apple Account」の新規作成についてはP37をご覧ください。

利用条件に同意する

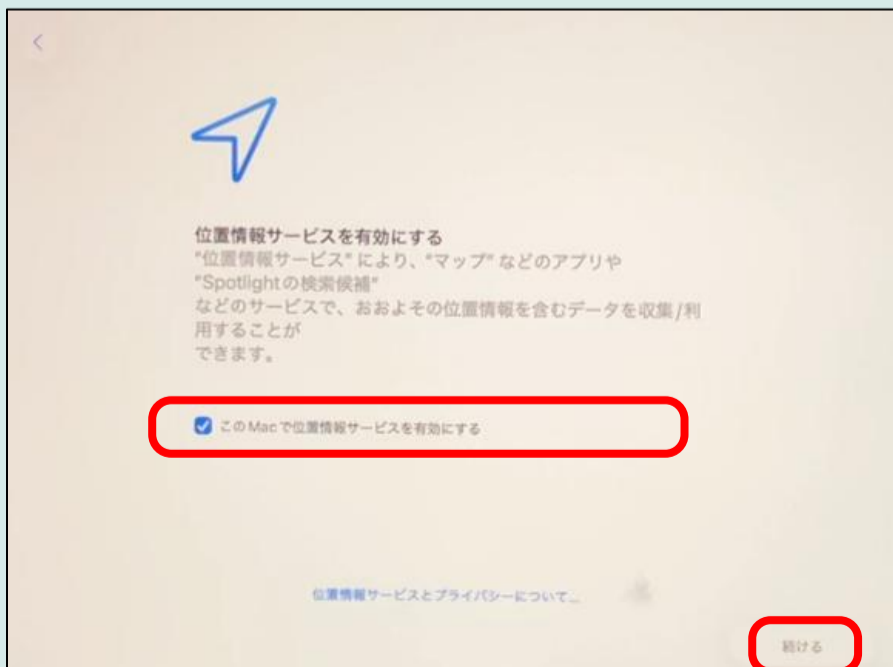


① Macを利用される上での使用許諾契約です。内容を確認し、「同意する」をクリックします。

② もう一度確認画面が表示されますので、「同意する」をクリックして進めます。



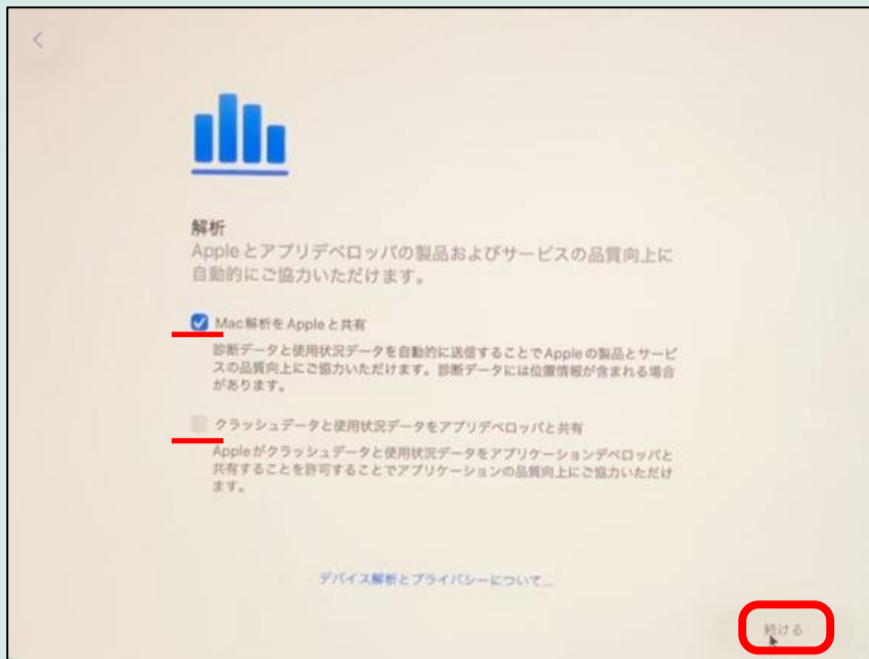
位置情報サービスを有効にする



今回「位置情報サービスを有効にする」にチェックをし、「続ける」をクリックします。

※後で設定変更することもできます。

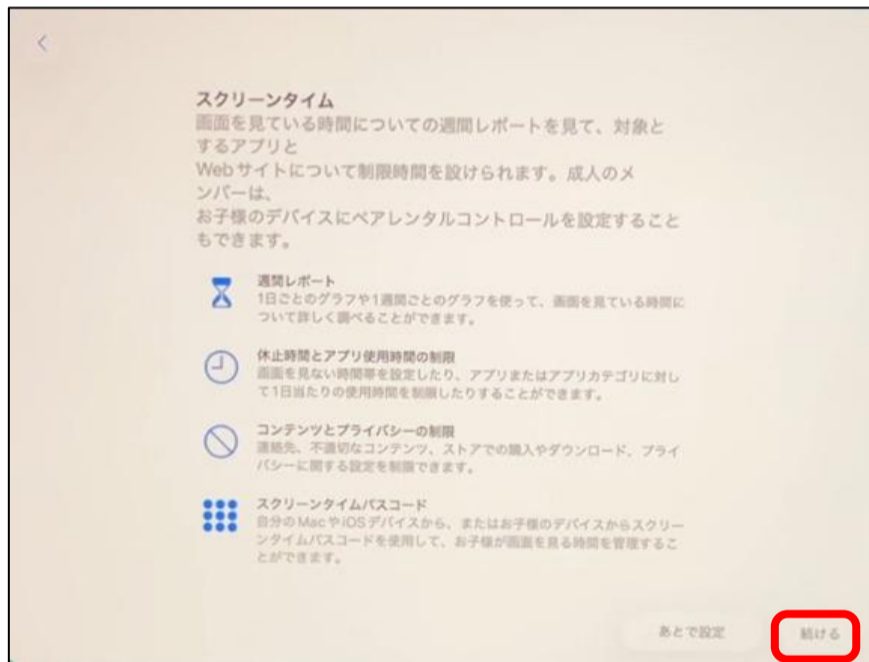
解析を設定する



今後の製品品質向上のための項目です。内容を確認して、「続ける」をクリックします。

任意の項目ですので、送りたくない方はチェックボックスをクリックすれば、チェックが外れて送られないように設定できます。

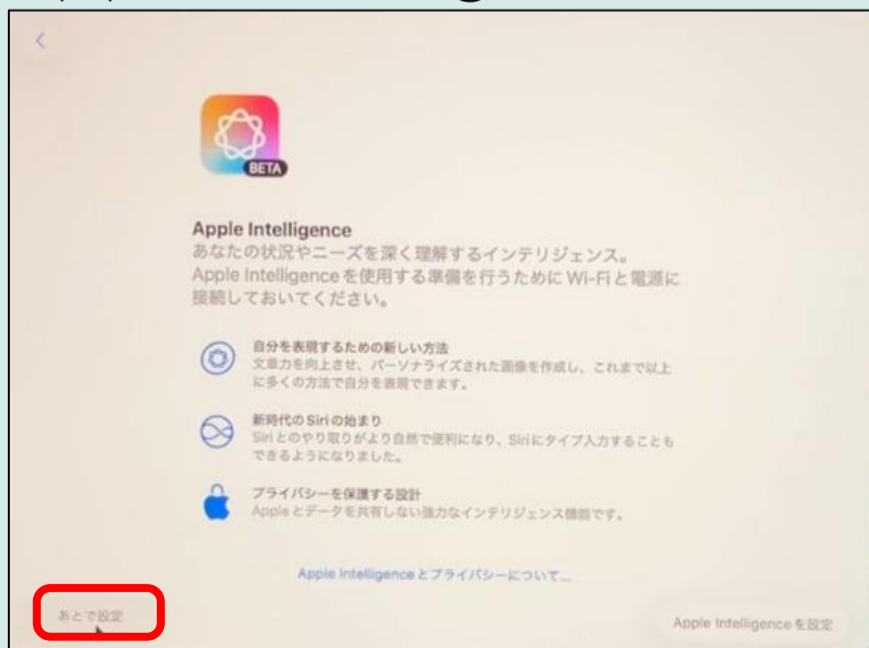
スクリーンタイム



画面の閲覧時間などに関わる設定などを行うことができます。

「あとで設定」「続ける」をどちらを選択しても同様の画面になりますので、今回は「続ける」をクリックして下さい。

Apple Intelligence



Appleの生成AIに関する設定を行うことができます。

ここでは設定を行わず、「あとで設定」をクリックします。

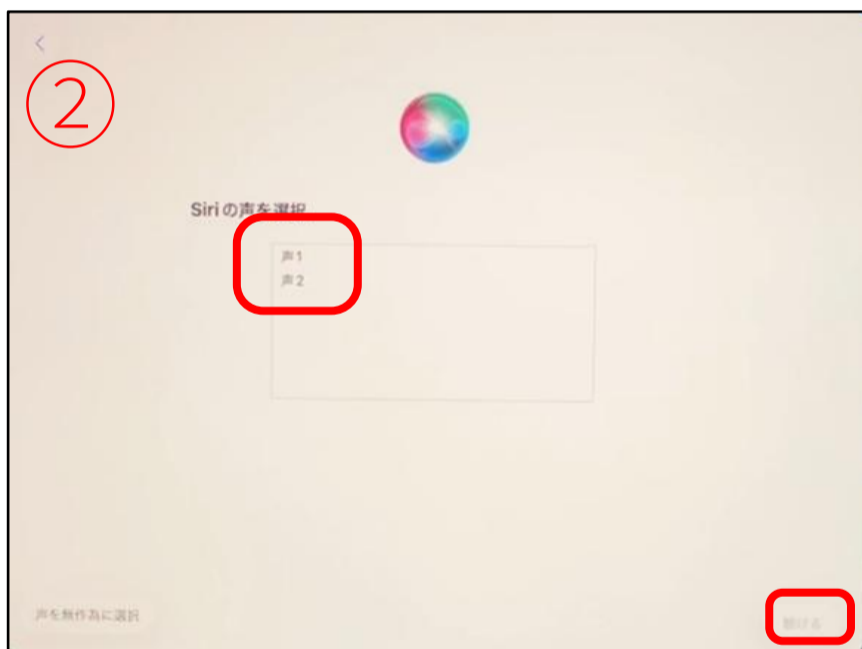
Siriを有効にする

Siriとは？

Siriは、話しかけるだけであなたがやりたいことを手伝う、賢いパーソナルアシスタントです。あなたの声でメッセージを送ったり、会議を設定したり、電話をかけたり。他にもいろいろな使い方ができます。



特にSiriを無効にする必要がなければ、「有効にする」にチェックが入った状態で「続ける」をクリックします。

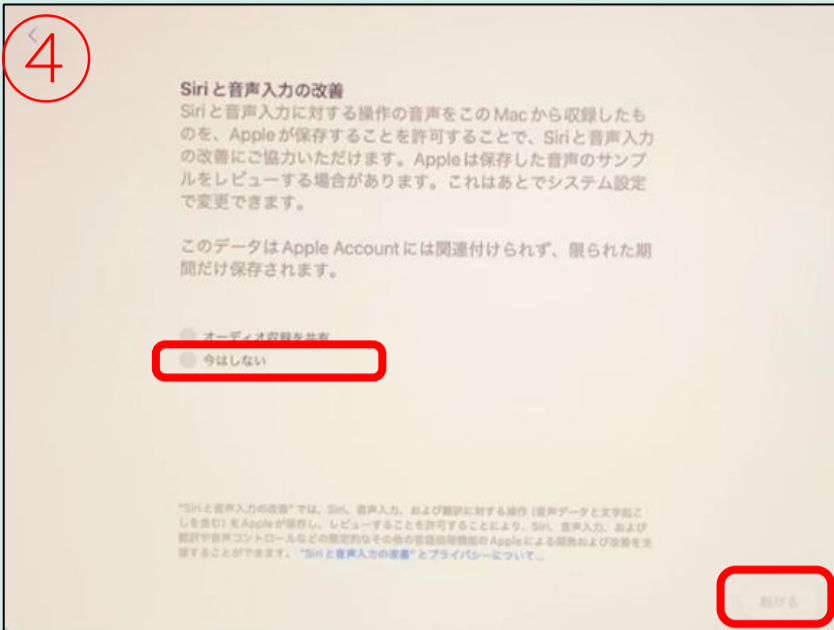


Siriの声が選択できます。「声1」「声2」をクリックし、自分好みの声を選択し「続ける」をクリックします。



「Siri」を設定しない場合は、「あとで設定」をクリックし、先に進みます。

※後で設定変更することもできます。



「Siriと音声入力の改善」では「今はしない」にチェックを入れ「続ける」をクリックします。

※後で設定変更することもできます。

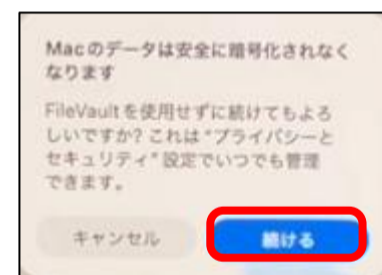
FileVaultの保護機能



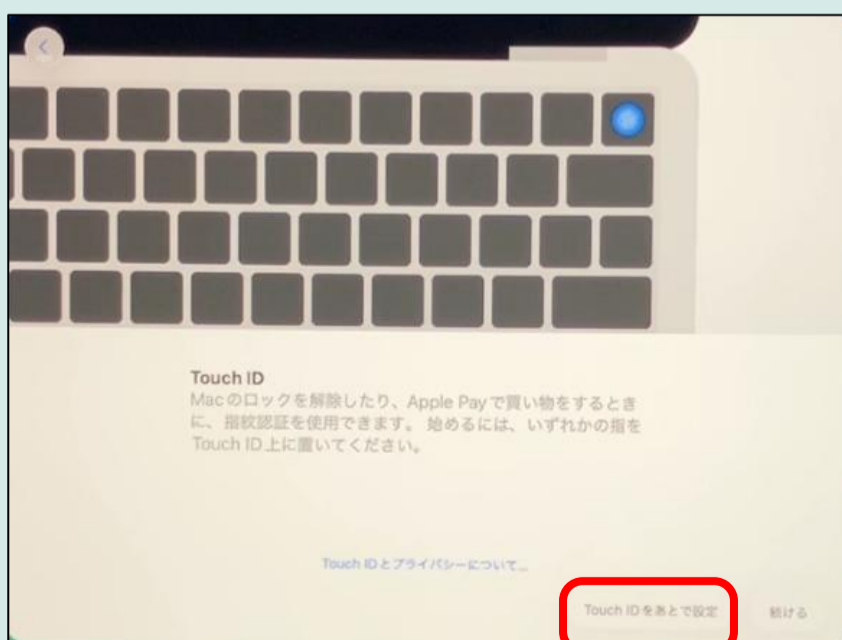
データを暗号化する機能です、「今はしない」をクリックします。

※後でオンにすることができます。

“暗号化されなくなります”が表示されたら「続ける」をクリックします。



Touch IDを設定する



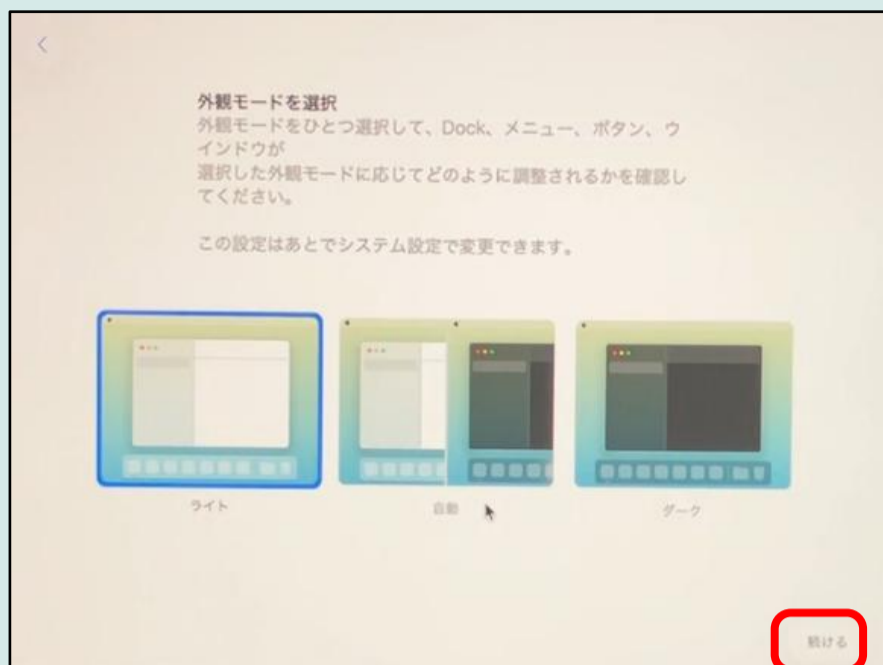
指紋認証センサー「Touch ID」の設定項目です。

「Touch IDをあとで設定」をクリックします。

“Touch IDを今設定しなくてもよろしいですか？”が表示されたら「続ける」をクリックします。

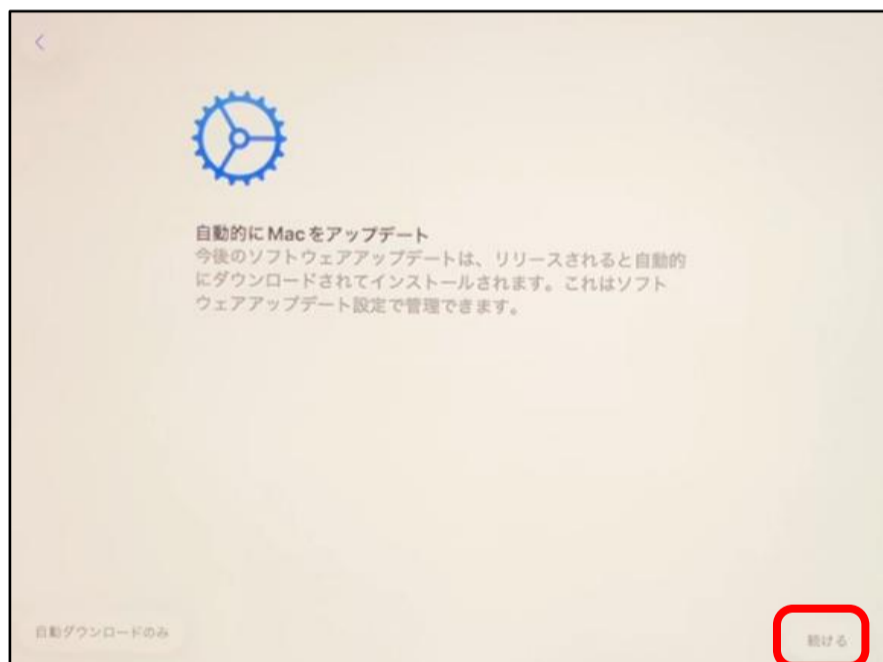


外観モードを選択



外観の色味を変更できます。
お好みで設定し、続けるをクリックします。

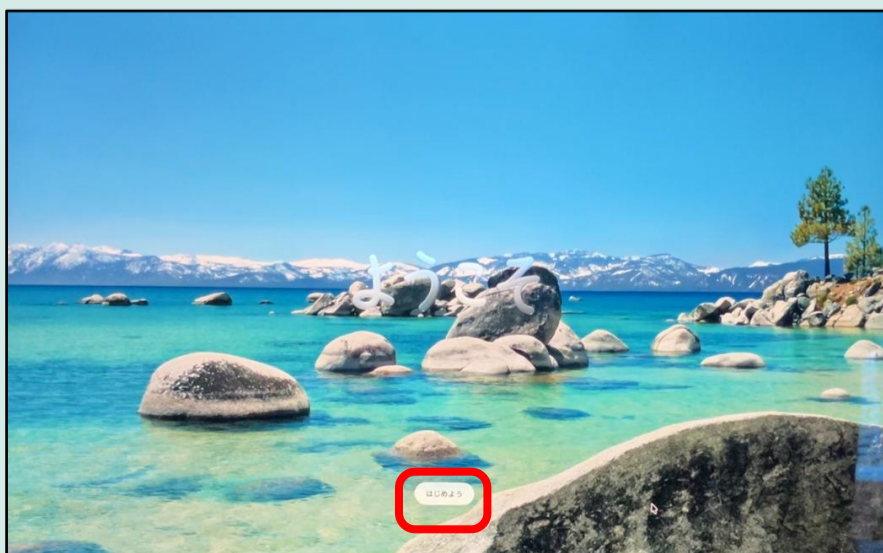
Macの自動アップデート



自動アップデートの確認が表示されたら、
「続ける」をクリックします。

初期セットアップの完了

“ようこそ”が表示されたら、
「はじめよう」をクリックします。



デスクトップ画面が表示されます。
これで初期セットアップは完了です。



Macを始める

デスクトップ画面

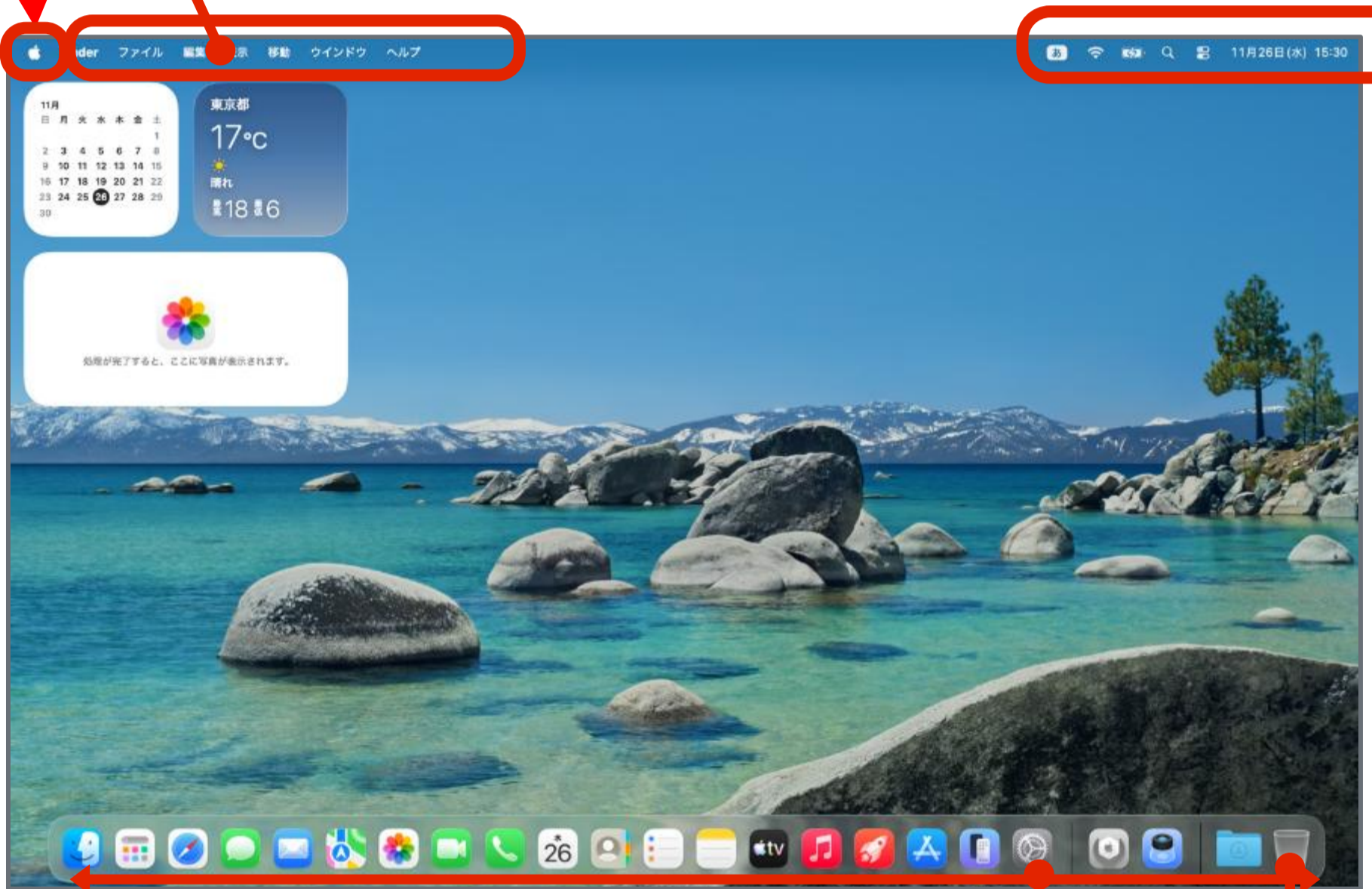
アップルメニュー

システム設定、ログアウトやシャットダウンなどはここから

ファイルメニューバー

アプリケーションを終了したり、設定するメニューはここにまとまっています。Macは現在選択されているアプリケーションのファイルメニューがこの位置に表示され、選択されていないアプリケーションのメニューは表示されません。

システムメニュー
Wi-Fiの状況や、音量、半角全角、日時など



Dock (ドック)

よく使うアプリケーションなどが集められていて、すぐに使う事が出来ます。
好きなアプリケーションやファイルを登録しておくことも可能です。

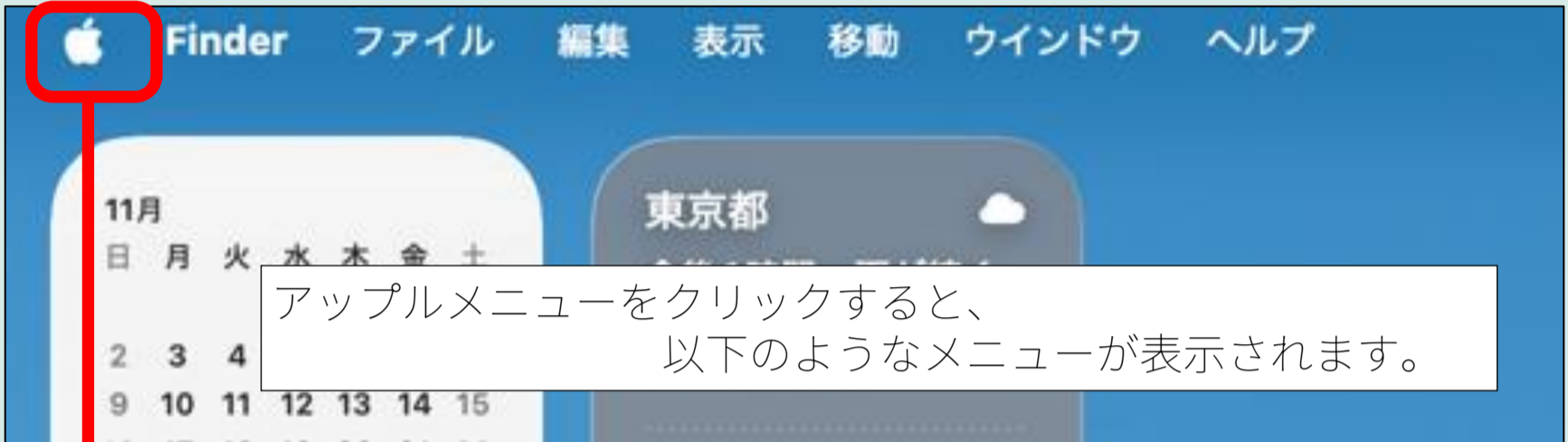
システム設定

ごみ箱

※Dockの設定変更についてはP28に記載があります。

アップルメニュー

システム設定、ログアウトや
シャットダウン（システム終了）などはここから



このMacの詳細を調べられます

システムの設定変更

各種ソフトウェアのアップデート
ソフトウェアをストアからダウンロード
OSのバージョンアップなどを行います

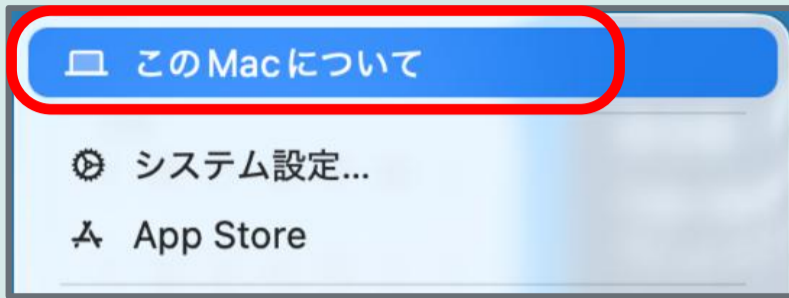
スリープ（省電力モード）にします

電源を切ります

アカウントをログアウトします

このMacについて

①



① アップルメニューをクリックしメニューから「このMacについて」をクリックします。

②



② Macの情報が表示されます。ここでは機種やスペック、シリアル番号などが確認できます。

③ さらに詳しく知りたい場合は、「詳細情報」をクリックします。

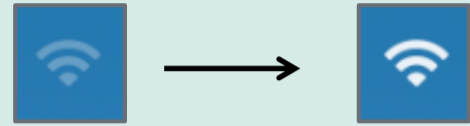
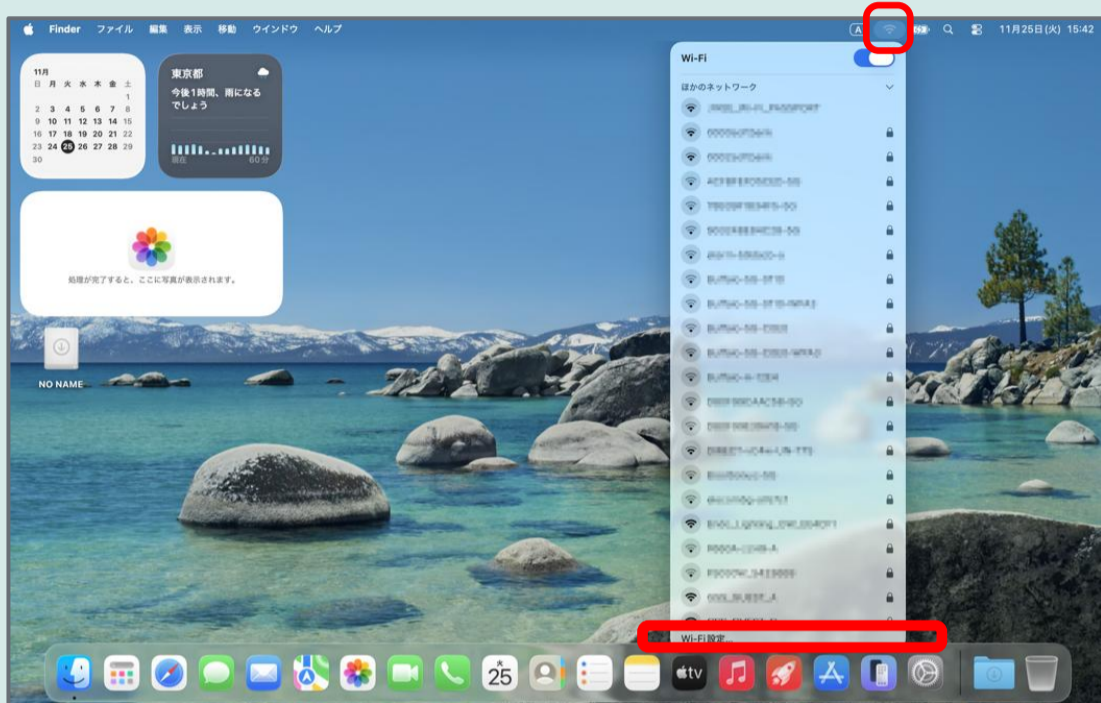
④



④ 詳細画面が表示されます。

インターネットに接続するには (Wi-Fi)

キャンパス内や自宅、外出先でWi-Fiインターネットに接続する場合は、画面右上部分の無線アイコンから選択することができます。
無線LAN名(SSID)の右側に電波強度とセキュリティがかかっているかが表示されています。



Wi-Fi 未接続状態

Wi-Fi 接続状態

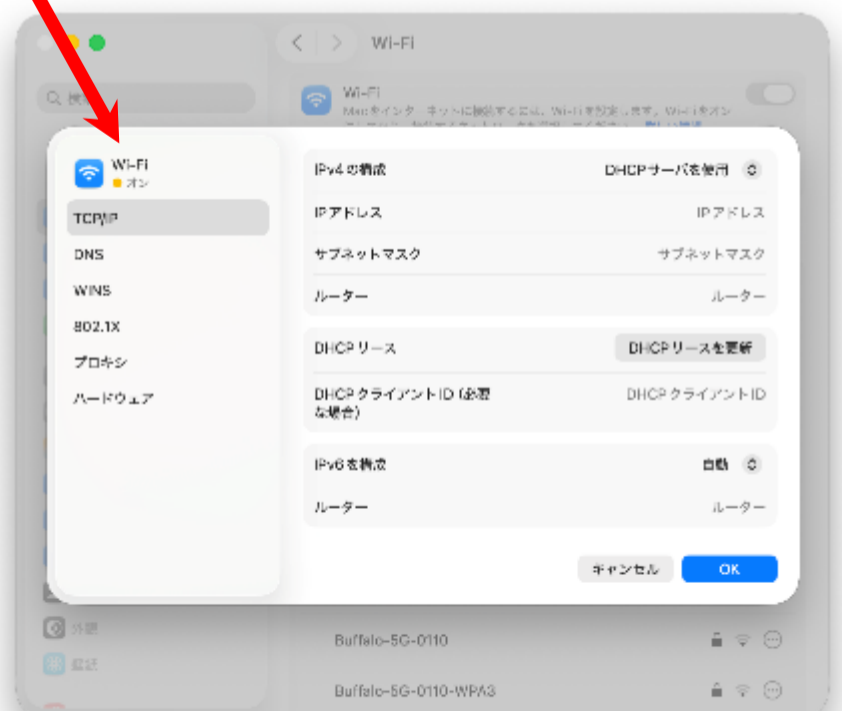
接続されると扇形のアイコンが薄い表示から、色がついた表示状態に変化します

詳細な設定を行いたい場合は、「Wi-Fi設定…」をクリックします



さらに「詳細…」をクリックすることで細かい設定を行う画面が展開します

※左の設定画面はシステム設定からも表示されます



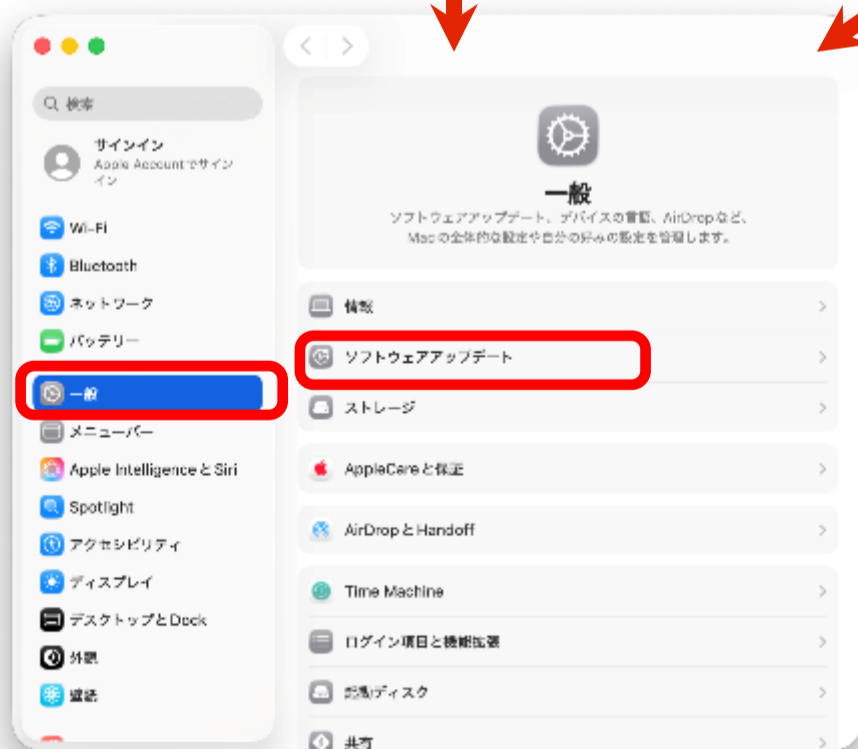
ソフトウェアアップデート

※アップデートを行うにはパソコンをインターネットに接続する必要があります。OSやソフトの修正プログラムや、セキュリティの改善などは、本ページの手順で行います。


時々アップデートがあるか、チェックしましょう。

(アップデートのチェックは、自動/手動のいずれも可能です。)

以下のアイコンをクリックでも可
※数字が表示されているときは、アップデートがあるサインです。



「一般」→「ソフトウェアアップデート」の順にクリックします

デフォルトでは、「自動アップデート」が有効になっています。設定の変更をする場合には、 をクリックします。



App Store

膨大なオンラインカタログの中からMac用のアプリを選び、ダウンロードして使うことができます。

App Storeに掲載されているアプリは、ウイルス等のチェックがなされていて安全なので、安心してインストールすることができます。

またアップデートもここから行うことができるので、簡単に最新の状態を維持できます。

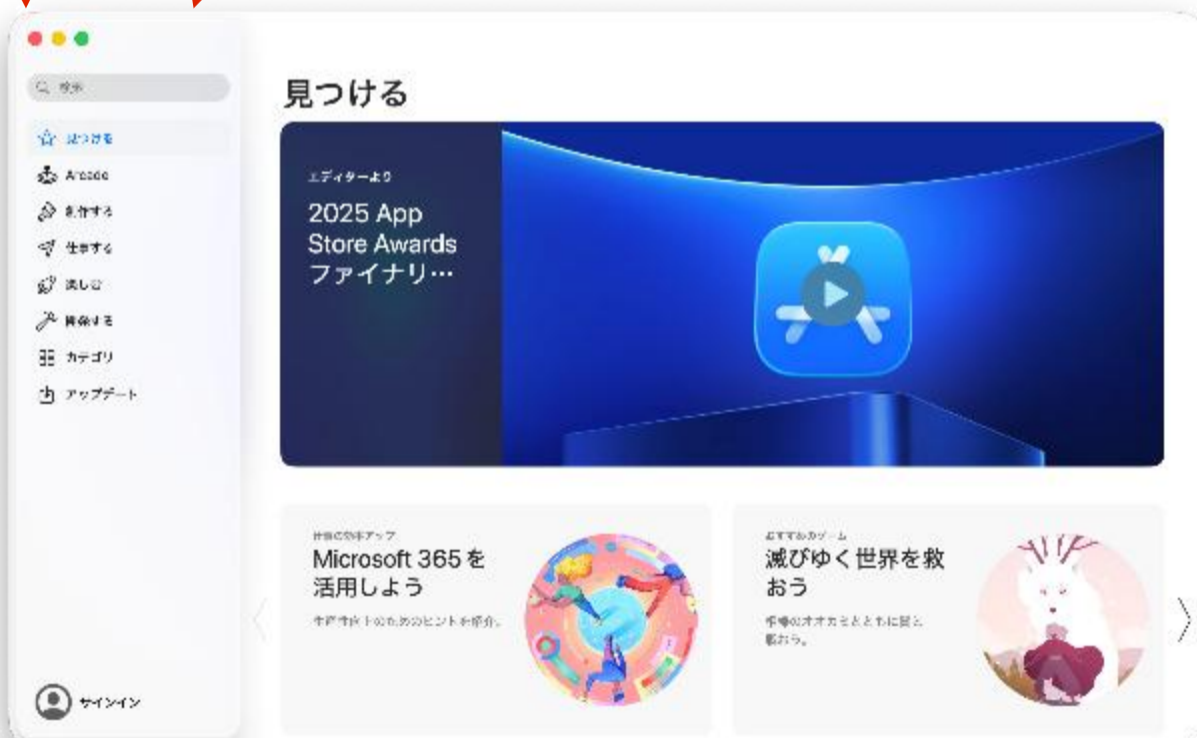


以下のアイコンをクリックしてもひらきます

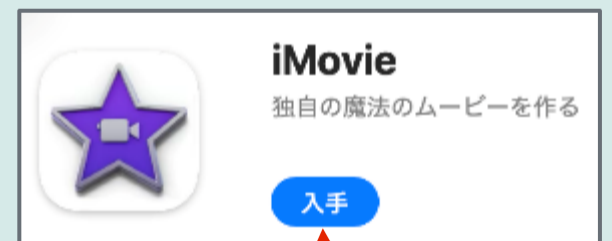


初回起動時のみ、上記の画面が表示されますので、「続ける」をクリックします。

新しいアプリの情報などの通知を都度受けたい場合には、「続ける」をクリック、受けたくない場合には「今はしない」をクリックします。
※設定は後でも変更できます。

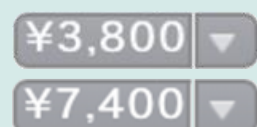


新しいOSやAppはAppStoreから無料でダウンロードできます。



[入手]は無料でダウンロードできます。

金額が入っているものは有料です。

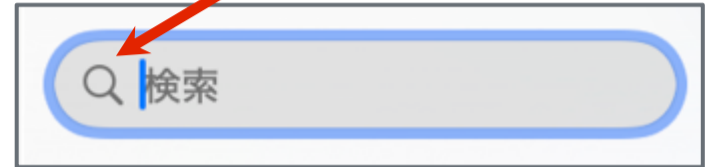
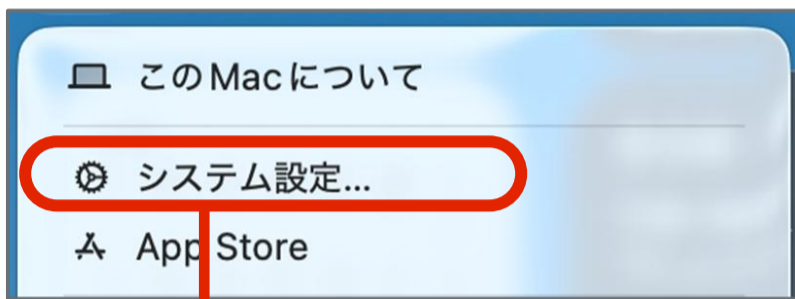


システム設定

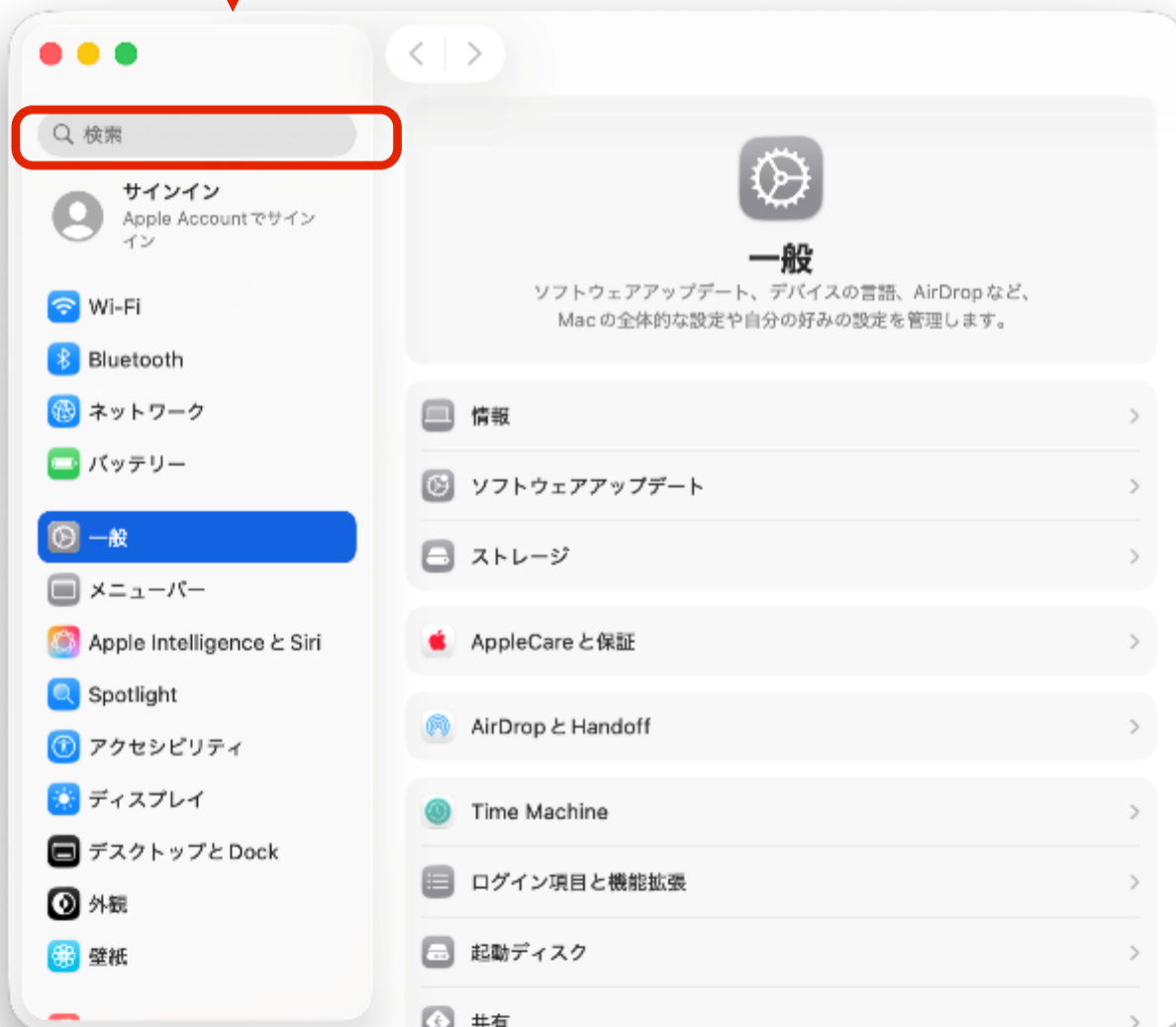
Macの設定変更はここから行います。

ウィンドウなどの見た目、ディスプレイやトラックパッド、キーボードの設定、パスワード変更など様々な設定の変更が可能です。

設定したい内容がどこにあるか分からない場合は、ウィンドウ左上の『虫眼鏡マーク』をクリックして、キーワードを入れることで検索することができます。



以下のアイコンをクリックをクリックしても開きます



トラックパッドの操作

右クリック、1～2本指での操作

Macが使いやすい理由の上位にくるのがトラックパッドの操作性です。iPhoneなどで一般的な操作とスムーズなレスポンスが特徴です。最初はタップ（タッチ）がOFFになっていますので、ここでONにすることができます。

アップルメニュー→システム設定から『虫眼鏡マーク』に「トラックパッド」と入力して検索します。もしくはサイドバーで「トラックパッド」をクリックします。
(下にスクロールする必要がある場合があります。)

トラックパッドの操作と実際の動きが映像で確認できます

マウスの右クリック動作の設定項目です。

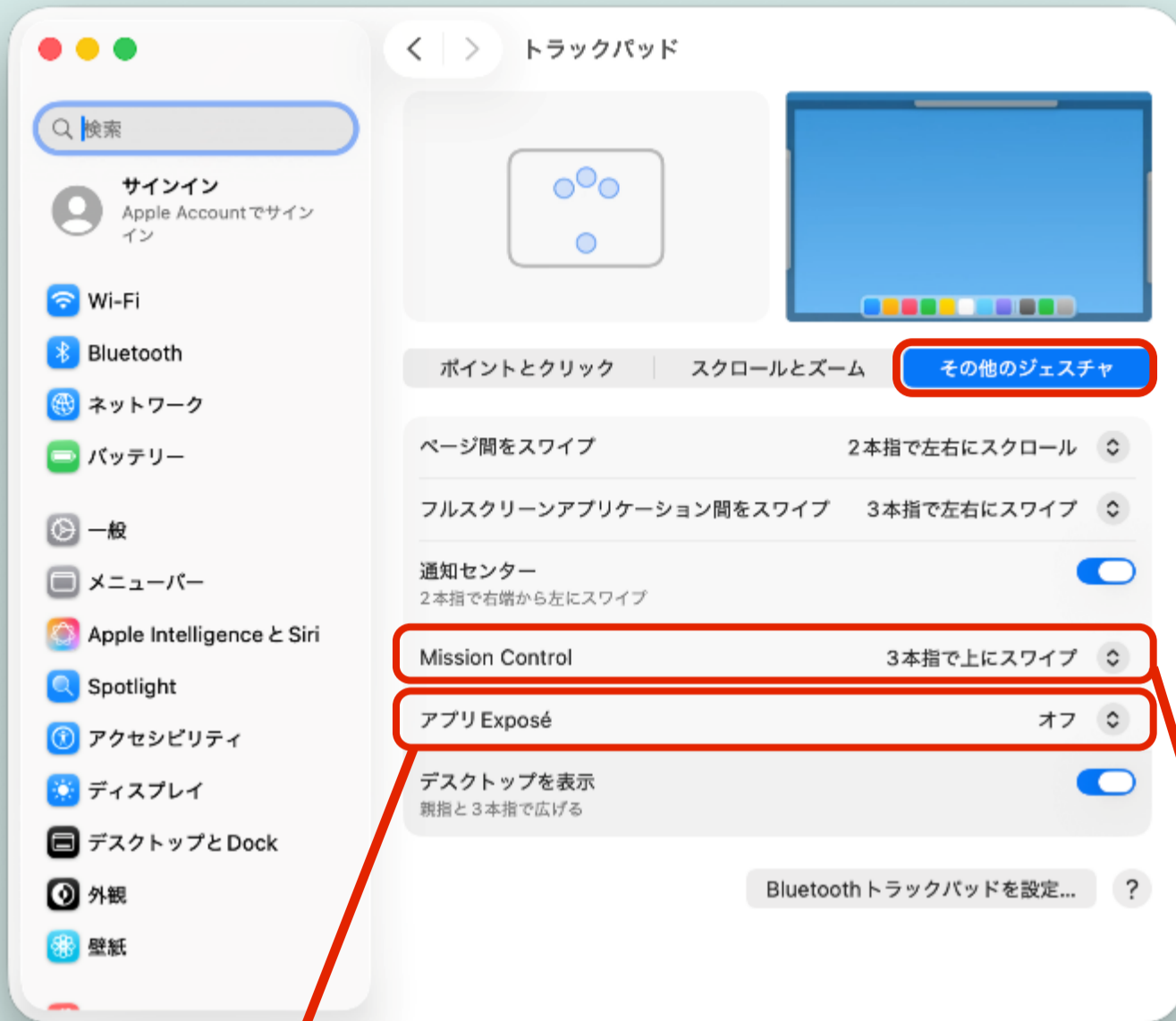
1本指でのタップをクリック動作にする設定項目です。

2本の指を左右上下にスワイプするとコンテンツが移動します。

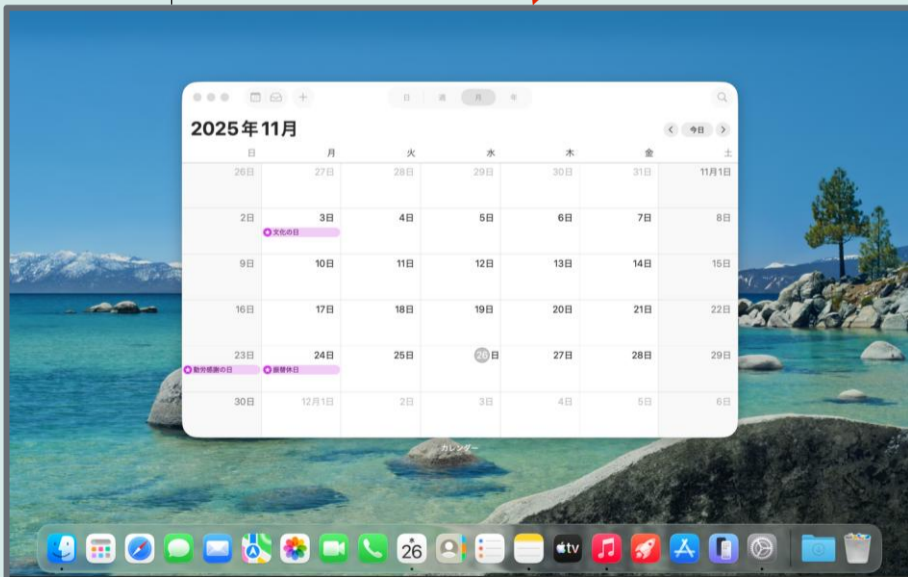
2本の指を滑らせるように広げることでコンテンツが拡大縮小します。

3本指での操作

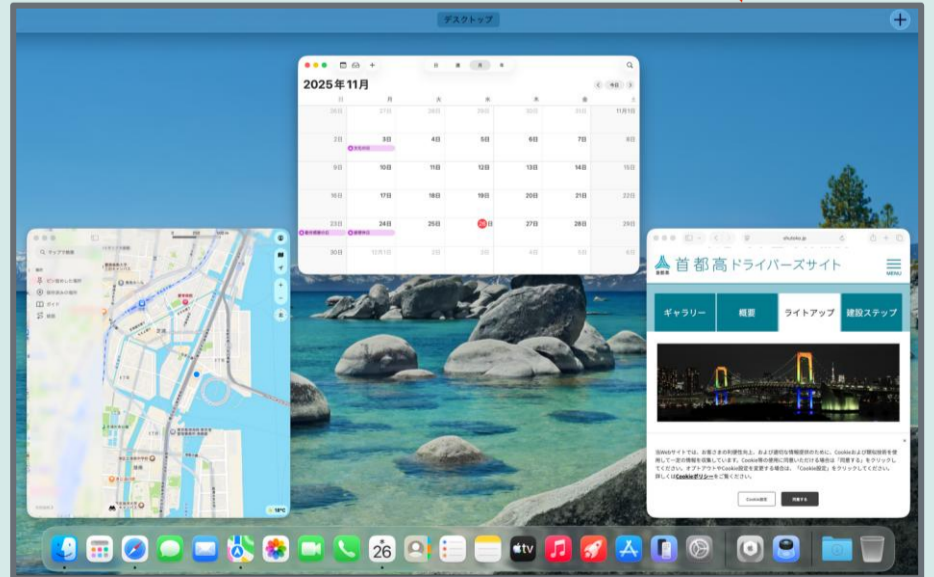
システム環境設定内の、トラックパッドの設定で、3本指以上の操作が確認できます。Macの基本操作に慣れてきたら見てみましょう。



アプリExposé



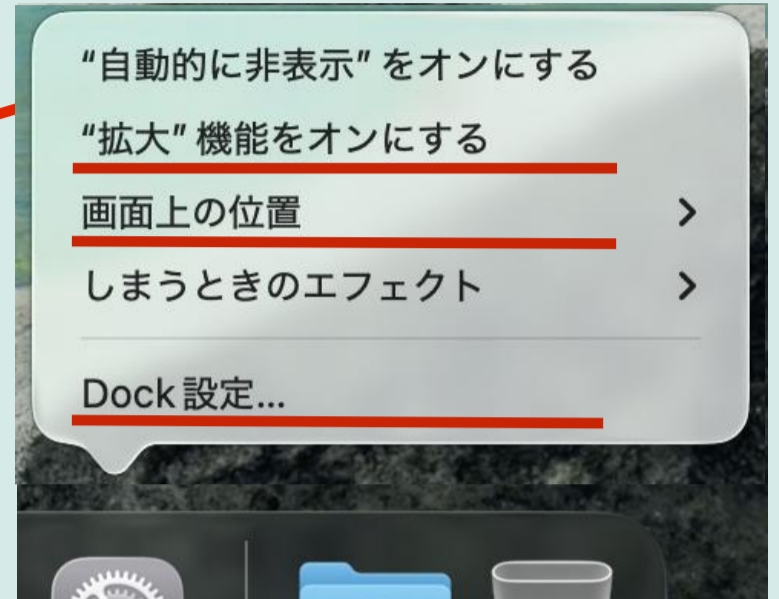
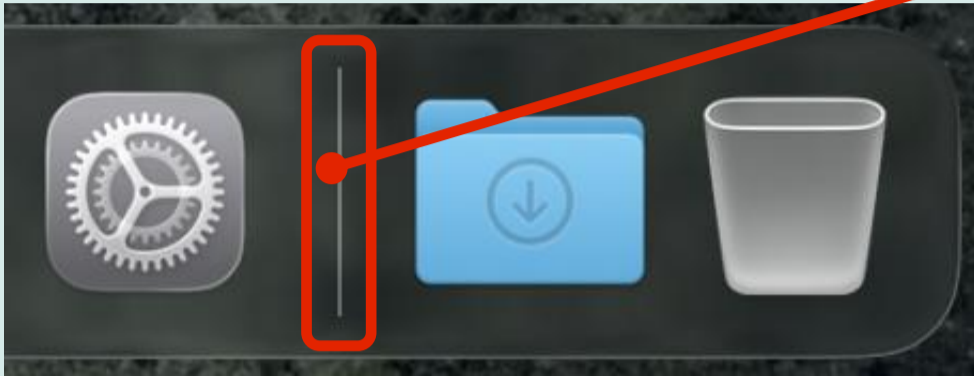
Mission Control



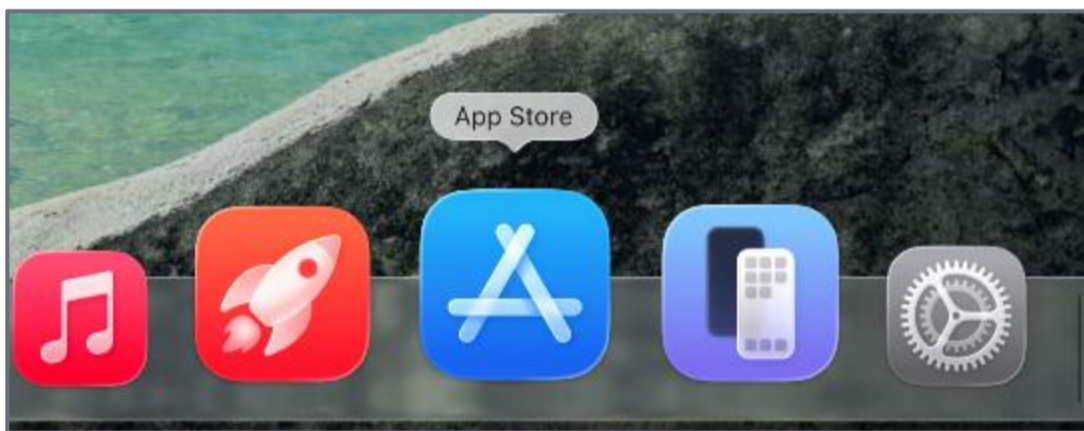
Dockについて

デスクトップ画面の下にあるDockをカスタマイズできます。

ライン上で右クリック（2本指）操作でサブメニューを表示



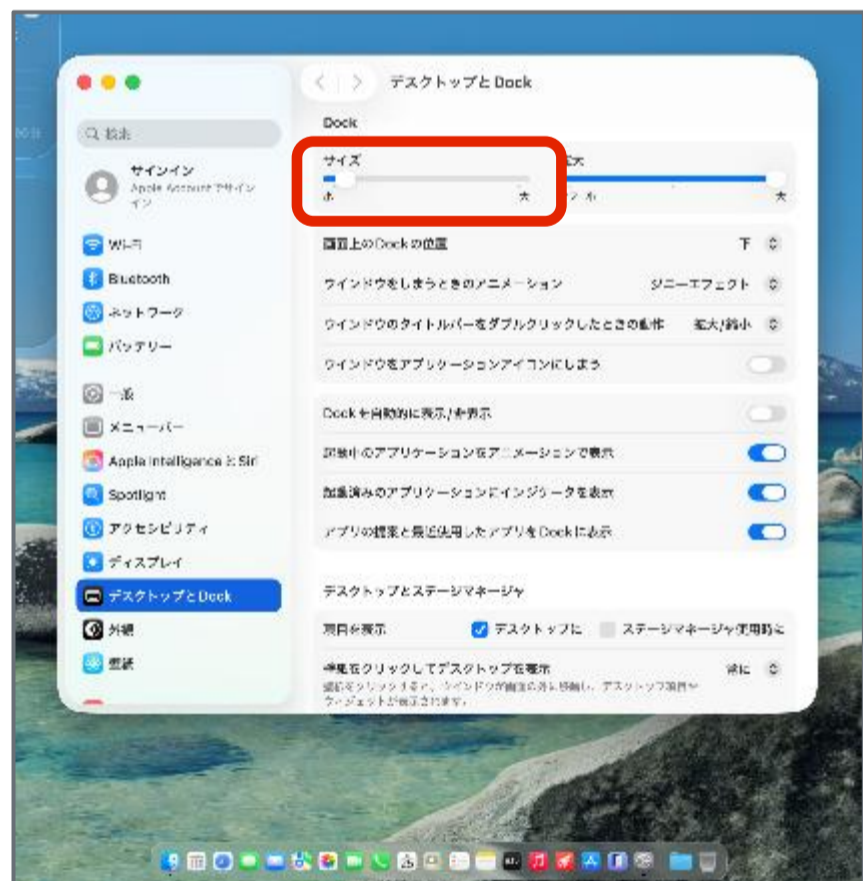
① 拡大機能を入にした場合（カーソルが近づいたアプリが拡大します）



② 左に表示した場合




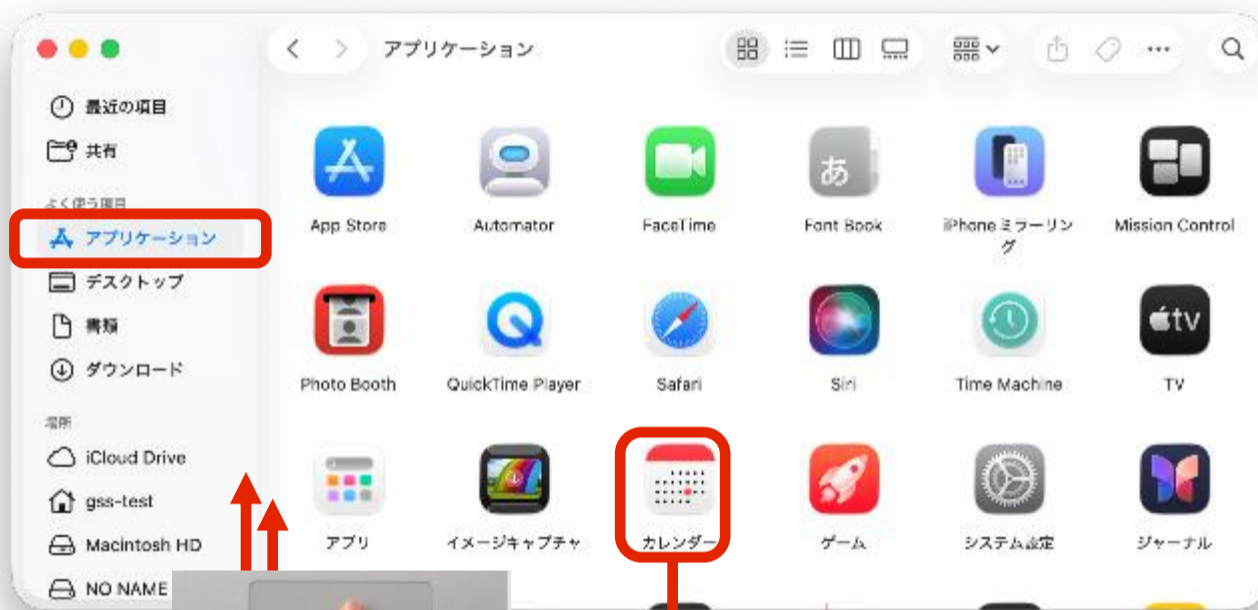
③ Dock環境設定で「小」に設定した場合



- 基本のファイル操作
- アプリケーションの使用方法、終了方法

アプリケーションの起動方法と、終了方法を覚えましょう。
 試しにカレンダーを起動してみましょう。

DockのFinder  をクリックし、「アプリケーション」をクリックします。
 Macにインストールされているアプリケーションが表示されます。
 「カレンダー」をクリックします。



デフォルトでは、Dockにカレンダーが登録されています。
 Dockの「カレンダー」からも起動できます。



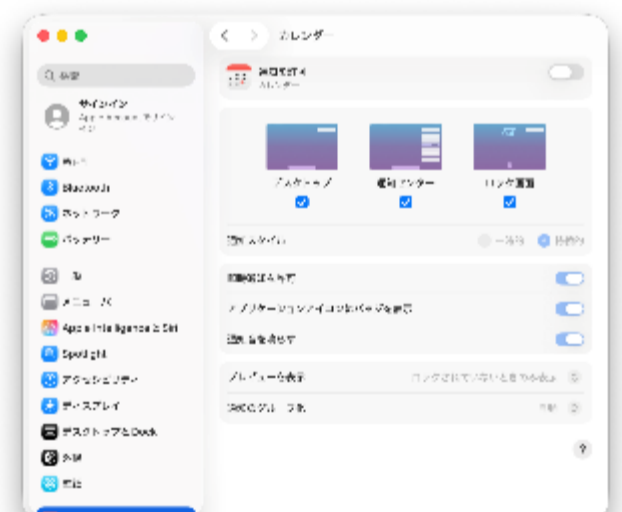
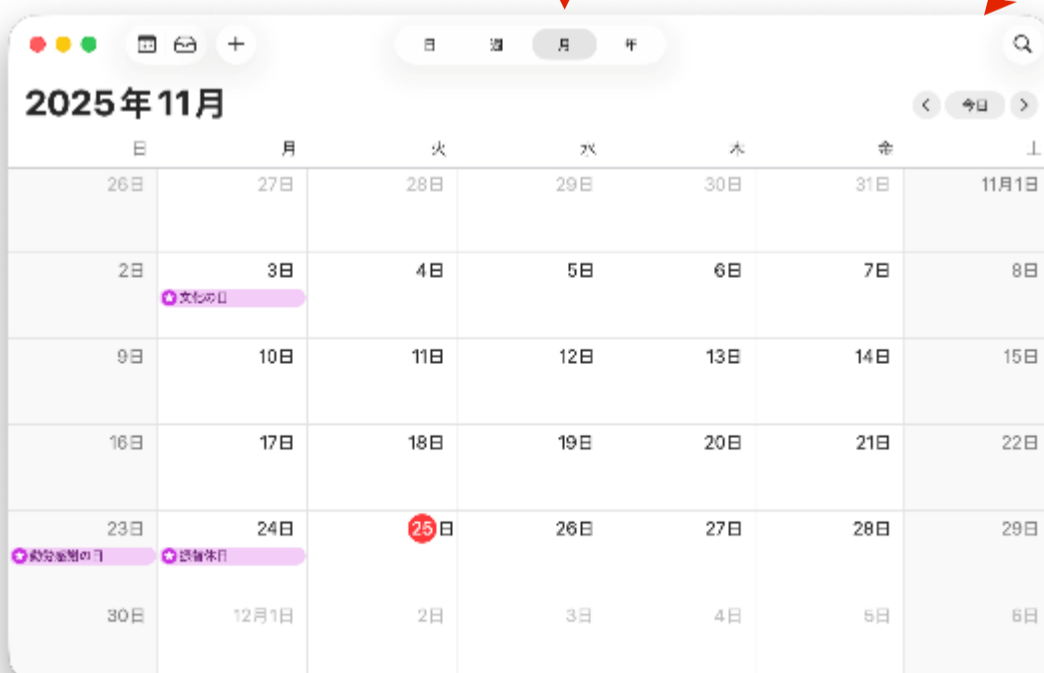
2本指で上下にスクロールすると、画面内に収まっていない部分が表示されます。

カレンダーの予定についての通知が、画面右上に表示されます。



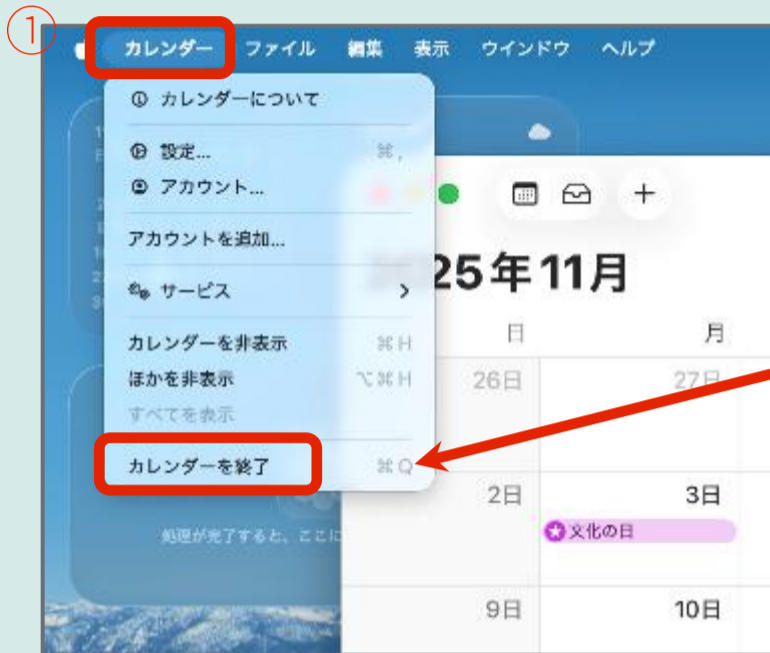
“カレンダー”の通知
 テキスト、サウンド、アイコンバッジにより通知されます。

クリックすると通知の表示設定などが行えます。



- 基本のファイル操作
- アプリケーションの使用方法、終了方法

アプリケーションの終了方法は2通りあります。
使いやすい方法で終了しましょう。



アプリケーションを終了したい場合は、
上部のメニューバーから、「カレンダーを終了」
をクリックします。

右側には同じ動作を行うためのキーボード
ショートカットが表示されています。
メニューから選ばなくてもキー操作だけで
終了させることもできます。



Dock内にある終了したいアプリのアイコンを長
押し（クリック押しっぱなし、あるいは右クリ
ック操作）します。
サブメニューが表示されますので、「終了」を
クリックします。

起動中のアプリケーションにはアイコンの下に黒い●が表示されます。

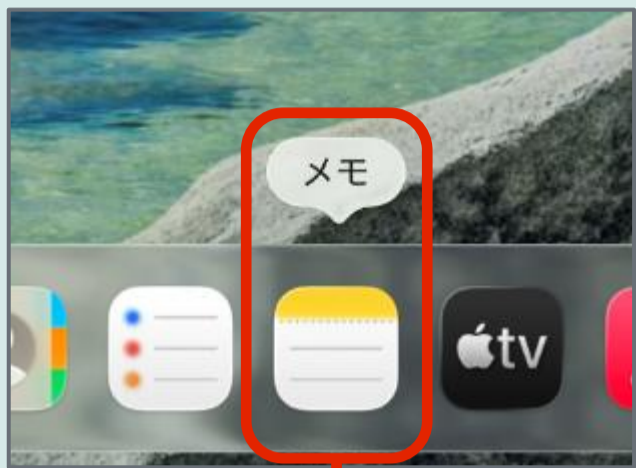


ウィンドウ左上の赤いボタンをクリックすると、
ウィンドウが閉じ、アプリケーションを非表示にできます。
※この状態では非表示になっているだけでアプリは終了していません。

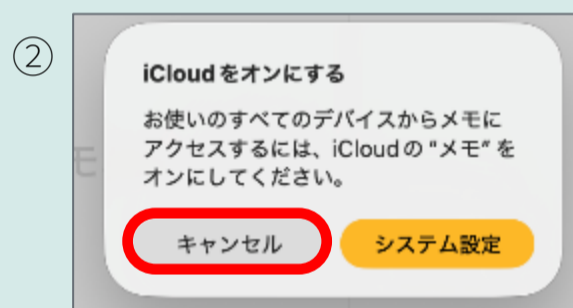
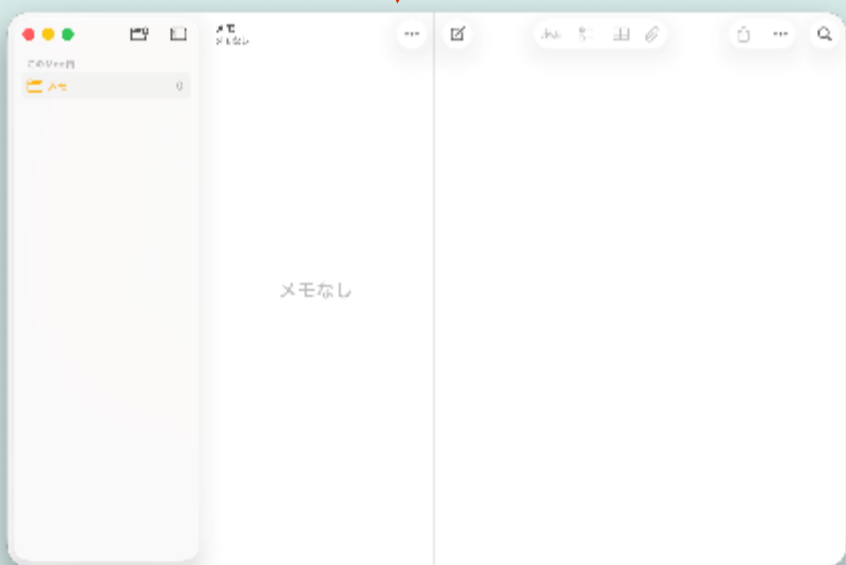
この場合、Dockのアイコン下には黒い「・」が表示されています。

文字入力をしてみよう

文字入力の方法をおさらいしておきましょう。
メモを起動して、半角英数、全角日本語の入力などを試してみましよう。



※初回の起動時のみ、①②の画面が表示されます。
「続ける」をクリックし、iCloudについて表示された場合は
今回は「キャンセル」をクリックします。



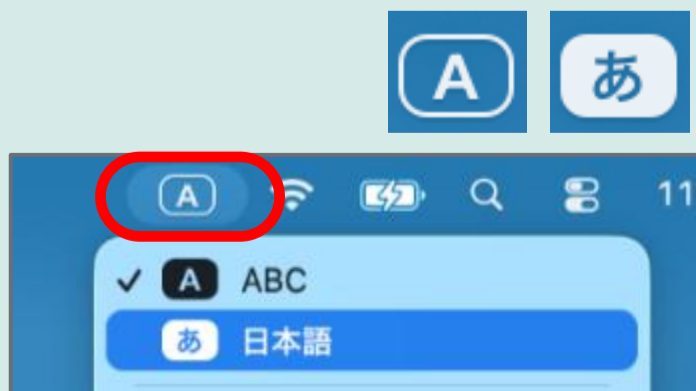
キーボードの入力方法



かな/英数切り替えキー

全角/半角英数の切り替えは、
スペースキー両側の「かな」
「英数」キーで切り替えます。

「かな」を押すと、右上がかな
入力になり、「英数」を押すと
半角英数入力に切り替わります。

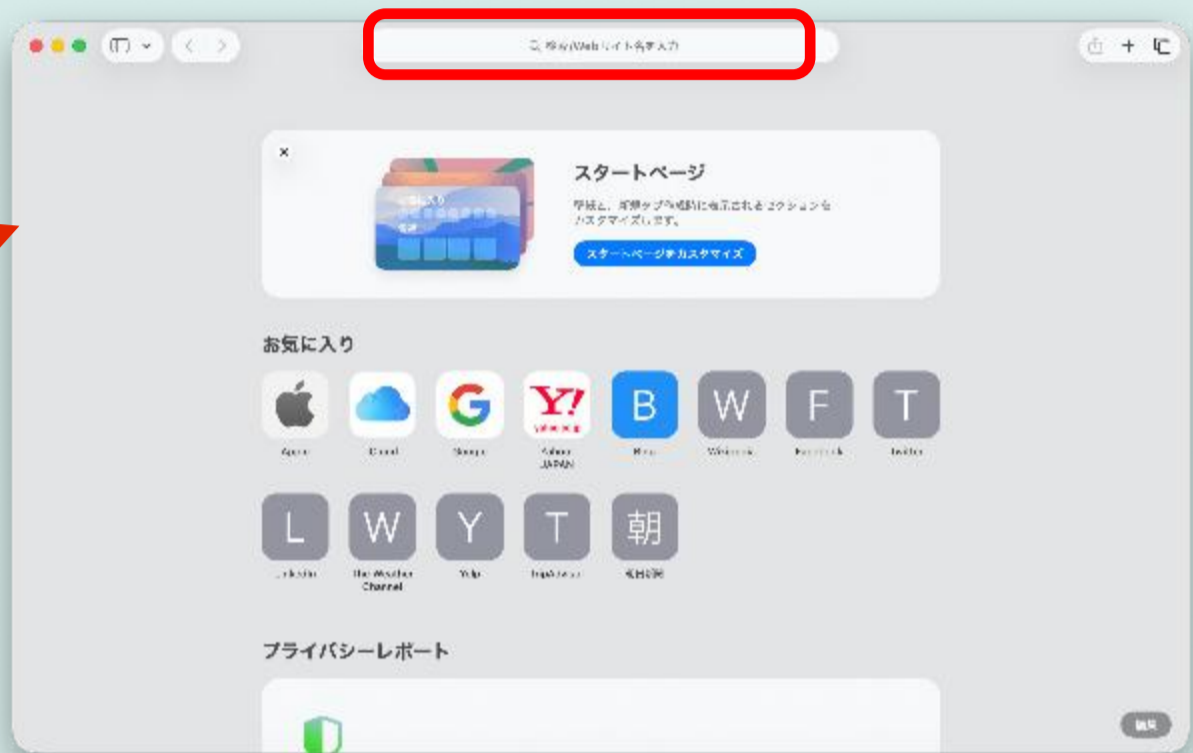
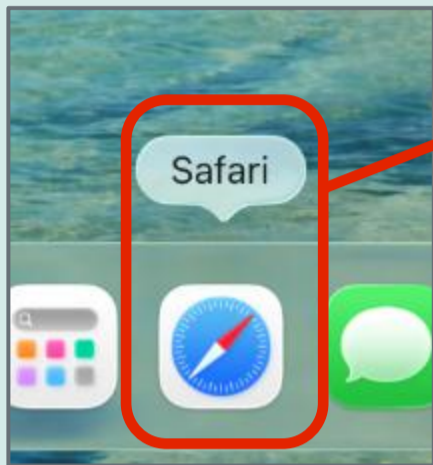


画面上部のバーに「A」「あ」など
現在の文字入力が表示されます。

表示をクリックしてメニュー
から切り替える事もできます。

「Safari」インターネットブラウザ

Macの標準ブラウザは、Safari（サファリ）といいます。
基本的にはWindowsのEdgeと同様の役割です。



検索は、URL欄と共通になっています。
検索したいキーワードなどを入力します。



Webページは、2本指で上下スクロールしたり、拡大縮小が可能です。
この操作は、Macでよく使うことになるので、覚えておきましょう。



2本指で
スクロール



2本指で
拡大縮小

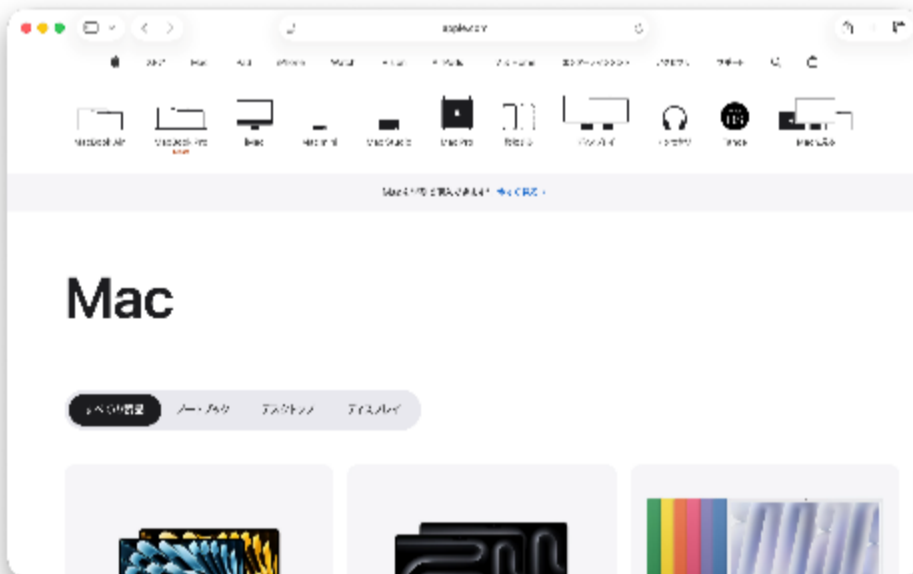
Safariの便利な使い方 1

Safari（サファリ）の便利な使い方をおぼえましょう。

ページを進んだり戻ったりするときは、ウィンドウ左上の矢印ボタンでも可能ですが、ここではMacならではのトラックパッド操作を体験してみましょう。



2本指で左右にササっとスクロールすると、ページの戻る進む操作が可能です。指を途中で止めれば、ページの一部をちょっと見て戻ることも出来ますので、大変便利です。



2本指で左右にスクロール

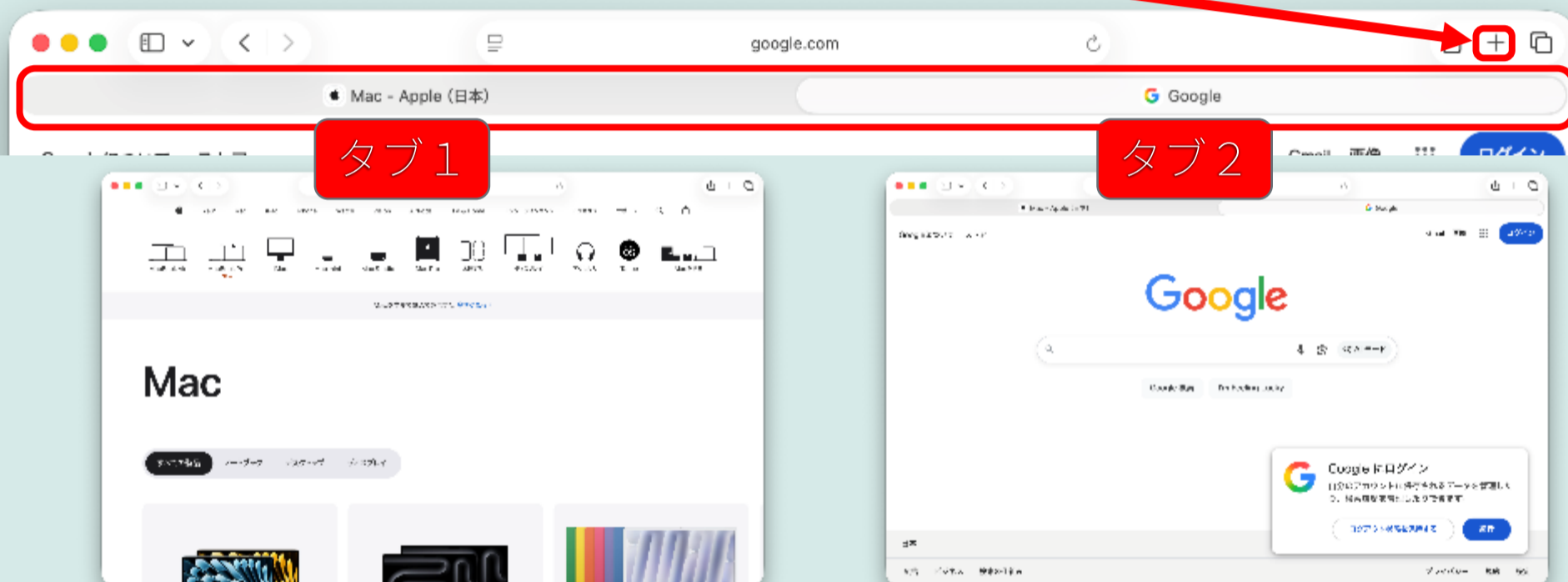
Safariの便利な使い方 II

Safariで1つのWebページを見ていて、新たに他のWebページを見たいとき、「⌘ (コマンド)」キーを押しながら「T」キーを押すと、新たな「タブ」が開き、見たいWebのURLを検索欄に入力するか、「Google」等の検索エンジンで、見たいWebを表示させます。

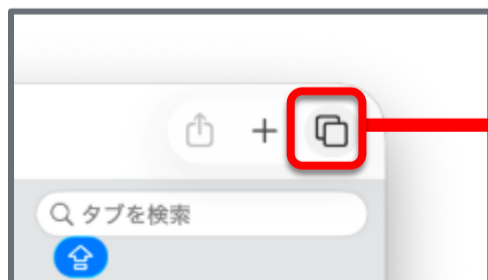
「タブ」を用いて1つのウィンドウ内に複数のWebページを表示することをこれを「タブブラウジング」と言います。

「タブ」でクリックすることで素早くWebページを切り替えることができます。

「⌘+T」で、新たな「タブ」が開きます。
この「+」をクリックしても、新たな「タブ」を開けます。



タブを複数開いている状態で、右上のボタンを押すと開いているタブの一覧を表示することができます。



↑開きたいページをクリック

トラックパッドからピンチインの操作を行うことでも同様に一覧が表示されます。



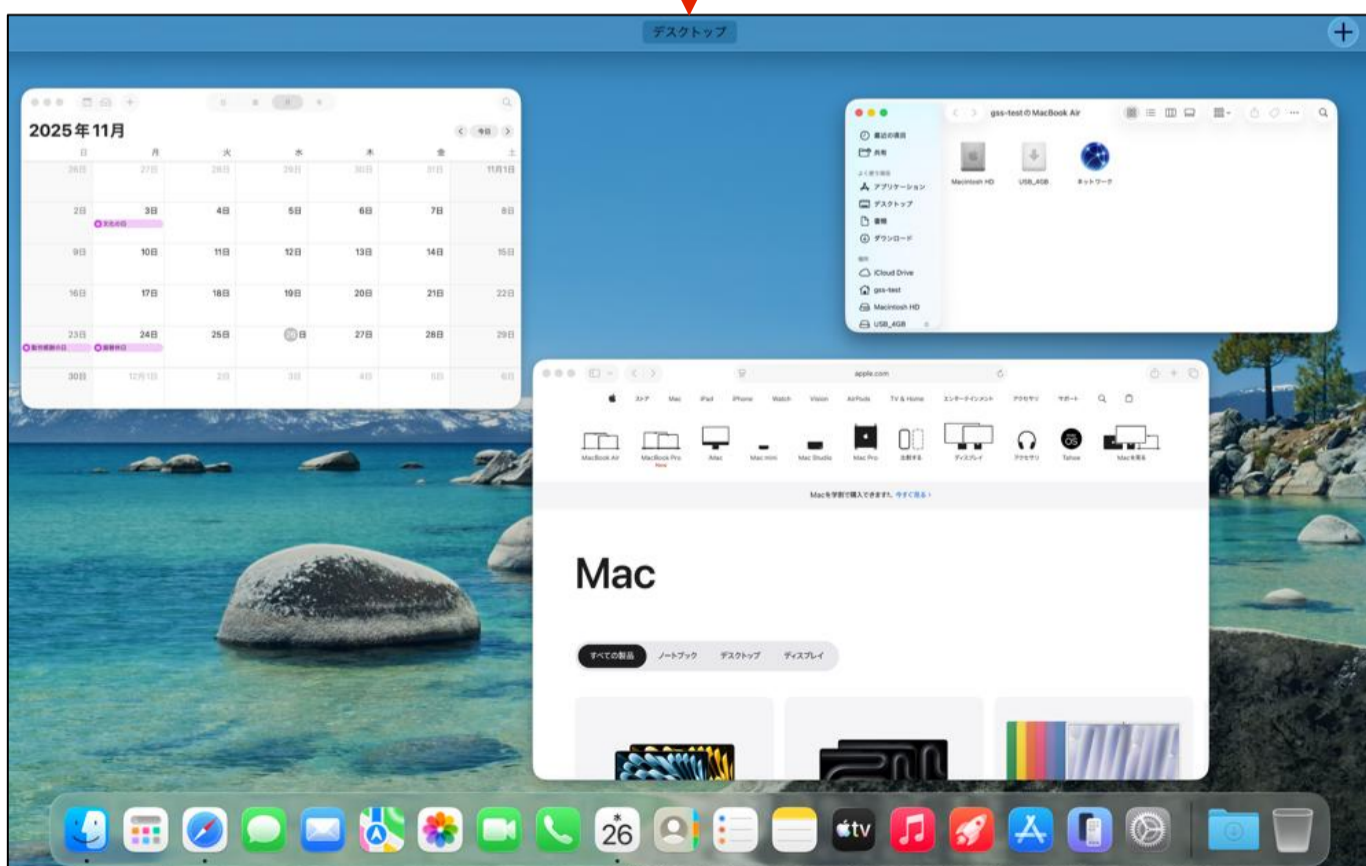
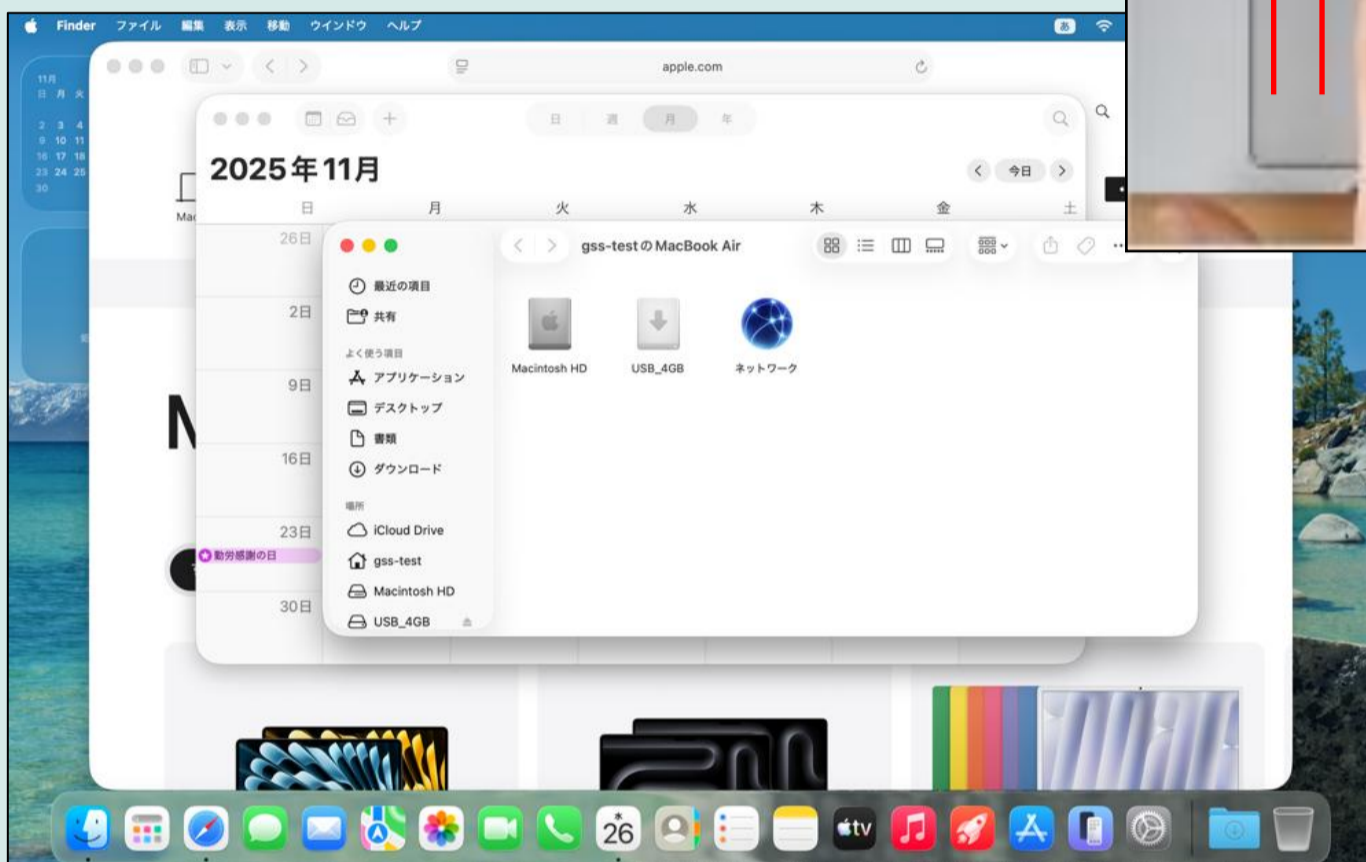
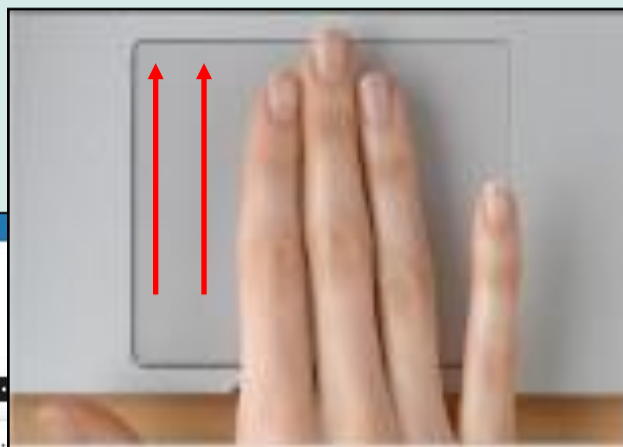
開いているページの上で2本指でピンチイン (縮小)

画面を見やすく整理する

画面上にウィンドウを開きすぎてしまうことがあります。

こんな時、Macならトラックパッドの操作ひとつで、全てのウィンドウを一目で見渡せるように配置してくれます。

※詳しくは、P26~27「トラックパッド」の操作の項目をご参照ください。



Macをスリープにする・Macを終了する

教室を移動する時や、少しの間だけMacを閉じたい場合は、スリープを使います。スリープ中のバッテリー消費は少ないですが、バッテリー残量には注意してください。スリープ方法は、2通りあります。



① Macを閉じる

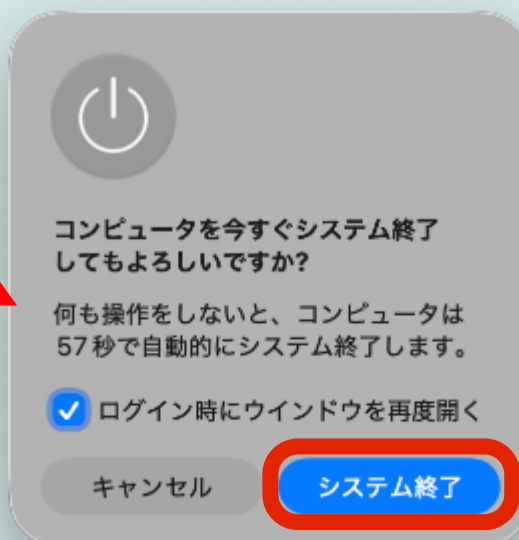
*閉じる前に、筆記具などが挟まっていないか確認してください。モニターが割れることがあります。



② アップルメニューから「スリープ」をクリックします。

※スリープから復帰するには、Macを開く、もしくはキーボードを押すだけです。

③ Macをシャットダウンするには、アップルメニューから「システム終了」をクリックします。長期間使用しない場合は、「システム終了」することを推奨します。



Macの便利な使い方

Apple Account (旧:Apple ID) について

Apple Accountは、iTunes Store での購入、iCloud の使用、Apple Online Store での購入、Apple Store でのサービスのご予約、Apple サポートへのアクセスほか、すべてのApple のサービスを使う際に使用するユーザ名です。



すでにiPhoneやiPadを使用している場合はApple Accountを作成していますので同じアカウントを使用すれば、Safariのお気に入り、メモ、メール、アドレス帳、カレンダー、リマインダー、キーチェーンなどが、Macで連携できます。



① 新規に作成する場合は、システム設定から「サインイン」-「アカウントをお持ちでない場合」をクリックし進めます。

※作成方法はAppleのサポートページからもご確認いただけます



iCloudについて

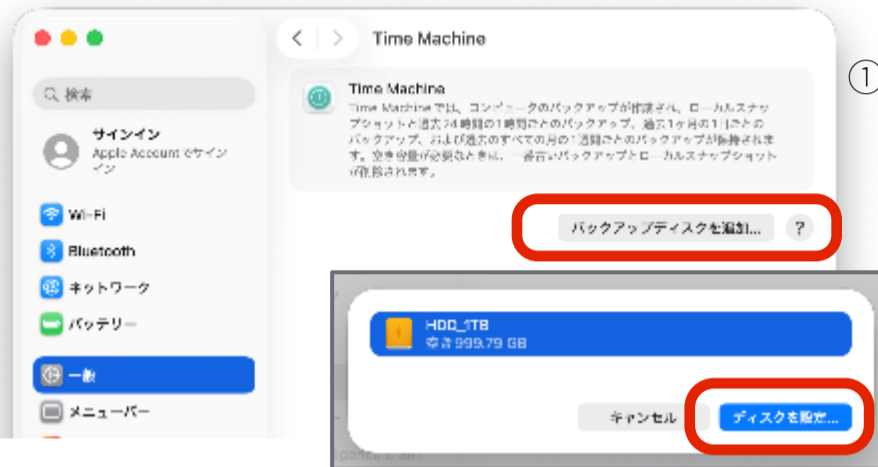
iCloudは、Macの一部のデータをインターネット上に保存し、複数のデバイス上 (iPhone/iPad等) でデータ共有できるサービスです。

iCloudの利用にはApple Accountが必要です。

Time Machineを使ってみよう

いざという時、困らないために「Time Machine」では非常に柔軟なバックアップを提供します。初回は、Mac全体のバックアップを行うため時間がかかりますが、2回目以降は約1時間毎に変更のあったデータのみをバックアップしていきますので、バックアップしている事に気がつかないほどです。

[USBハードディスクを使用したバックアップの流れ]



① バックアップ用のUSBハードディスクをMac本体に接続します。

システム設定／一般／Time Machineの順でクリックし、「バックアップディスクを追加…」をクリックします。

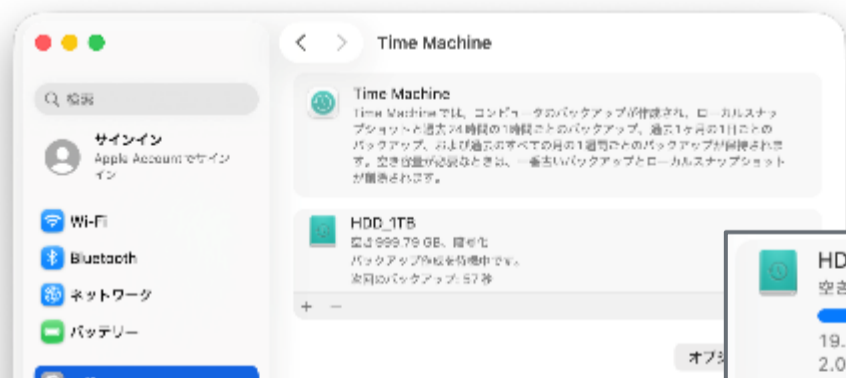
表示されたバックアップ先（接続したディスク）が選択されていることを確認し、「ディスクを設定」をクリックします。



② 左の画面で、パスワードを設定します。

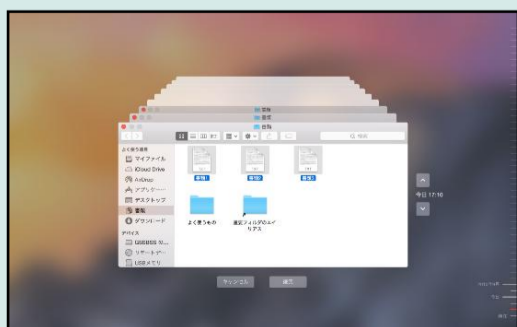
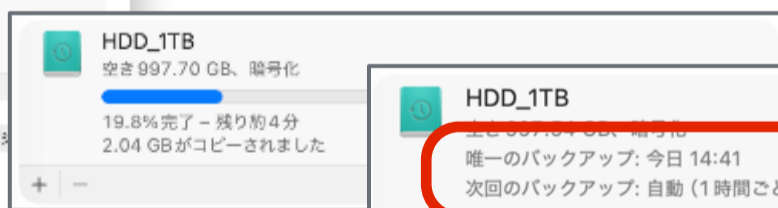
パスワードを設定しておくことで、パスワードが無いとデータの復元ができなくなるため、セキュリティ上は安心です。

パスワード入力後、「完了」をクリックします。



③ Time Machineでのバックアップが開始しています。

完了すると、次回のバックアップ時間が表示され、その時間にHDDが接続されていれば自動的に差分をバックアップします。HDDが接続されていなければ、接続したタイミングで差分のバックアップを行います。

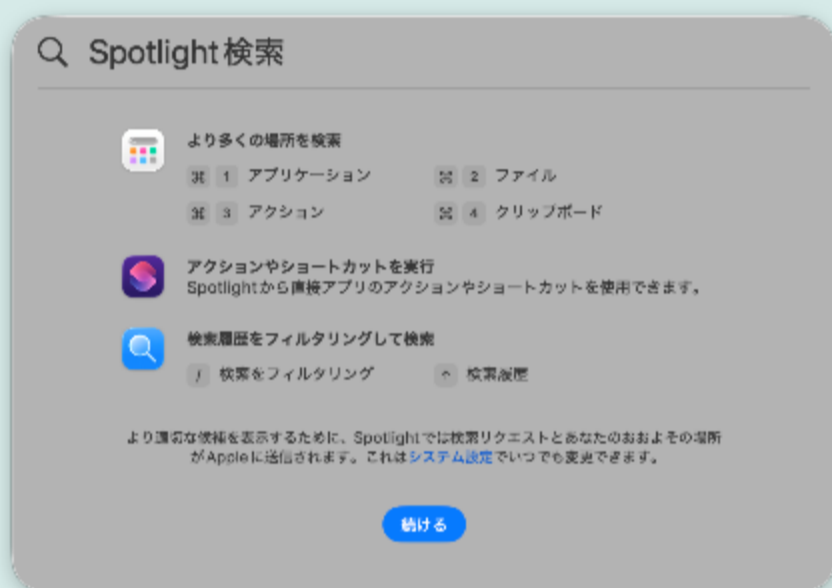


バックアップしたファイルを復元中
バックアップした内容を過去に遡って視覚的に確認できます

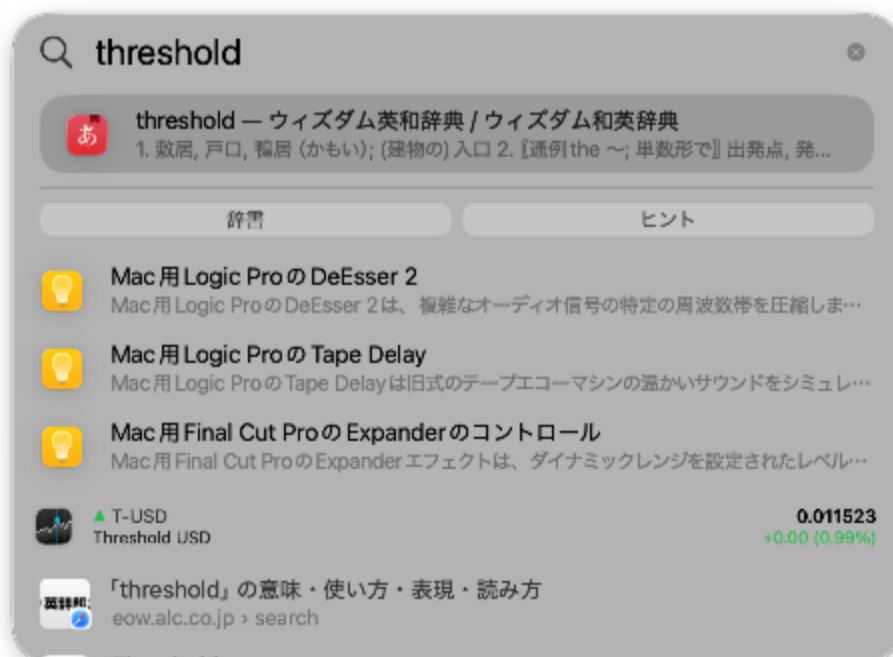
「Spotlight」超高速！Macの検索機能

Macには超高速な検索機能、Spotlight（スポットライト）が備わっています。Macの中に入っているあらゆる情報を、一瞬で探し出します。

画面右上の虫眼鏡マークをクリックして、調べたいキーワードを入れるだけ。ファイル名だけでなく、メールの文章や、メールに添付されているファイルの中身まで検索してくれます。



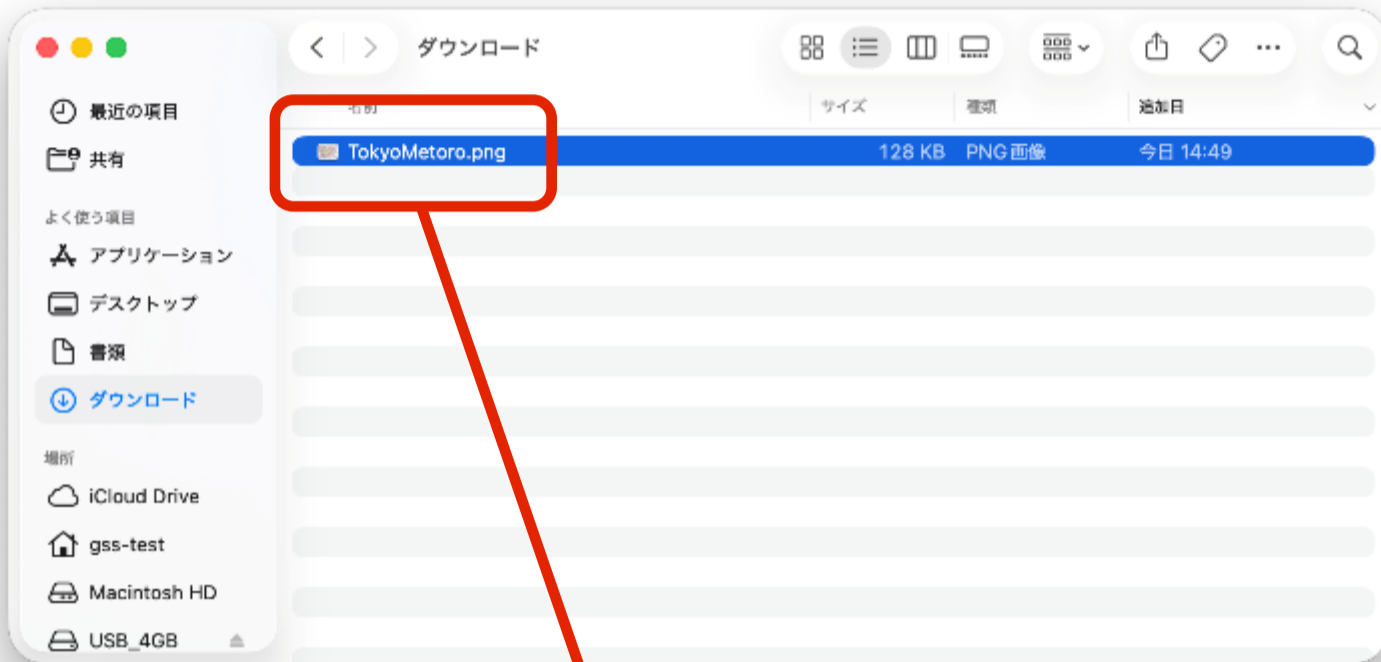
なんとSpotlightは、計算や辞書引きも可能です！これはとても便利ですね！



「クイックルック」 ファイルを開かずして中身を見る！

ファイルの中身を確認したい時、わざわざダブルクリックして開かなくても、ファイルを選択している状態（青く反転）で、スペースキーを1回押すだけで、ファイルの中身を確認することができます。

PDFやWord、Excel、ムービーや音楽ファイルなども開かなくても開けます。



スペースキーを押す



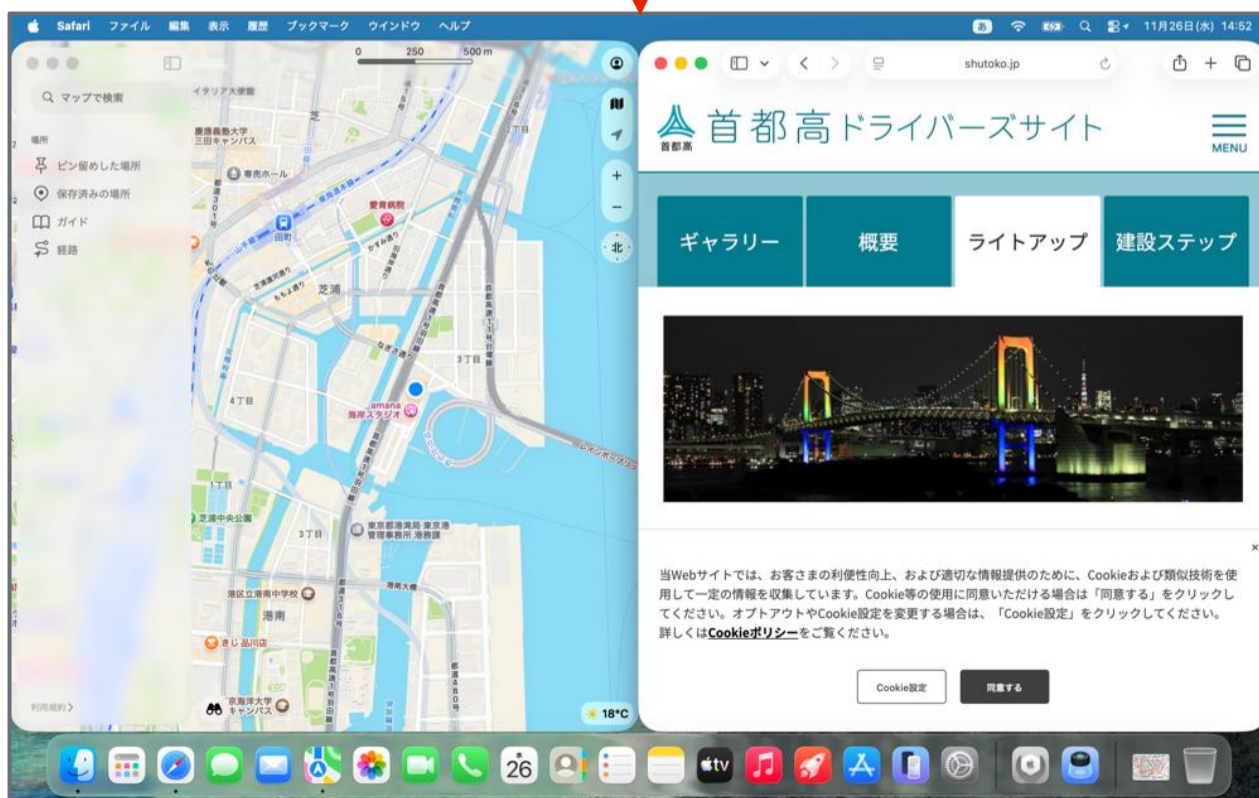
「SplitView」 2つのアプリを最大化表示で並べてみよう

SplitView（スプリットビュー）は、画面に2つのアプリケーションをフルスクリーン表示で並べ、両方を見ながら同時に作業できる便利な機能です。

（予めアプリが2つ開いている必要があります）



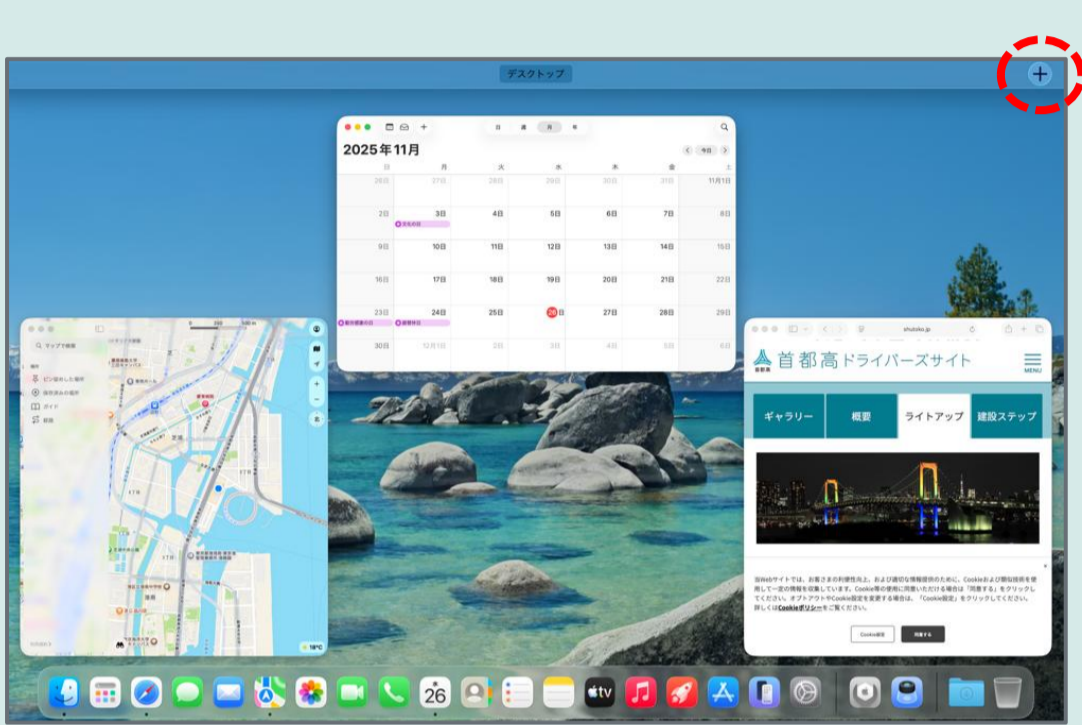
表示されたメニューから、左右のウィンドウのどちらに表示させたいか選択します。残ったアプリの画面がもう片側のウィンドウに表示されます。



「仮想デスクトップ」 複数のデスクトップを作成

仮想デスクトップは、物理的なモニタを追加することなく、Mac上で複数のデスクトップを作成できる機能です。

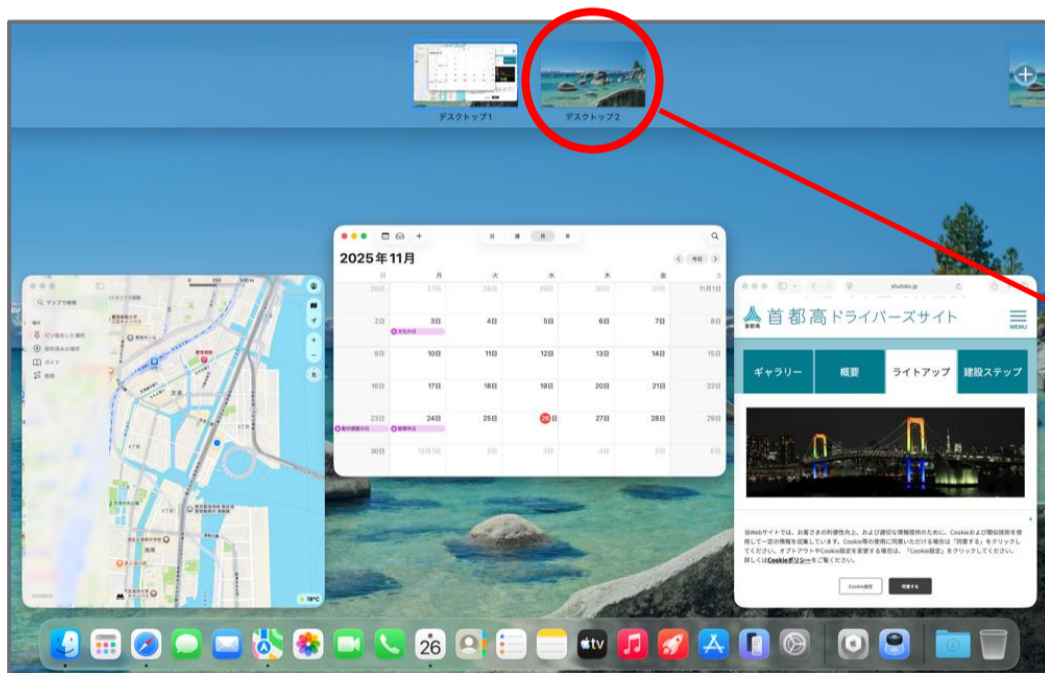
多くのアプリケーションを切り替えながら操作する場合、作業内容ごとにデスクトップを分けることで、画面が煩雑にならず、効率的に作業を進めることができます。



p35 「トラックパッドの操作」で学習した <Mission Control> を実行します。

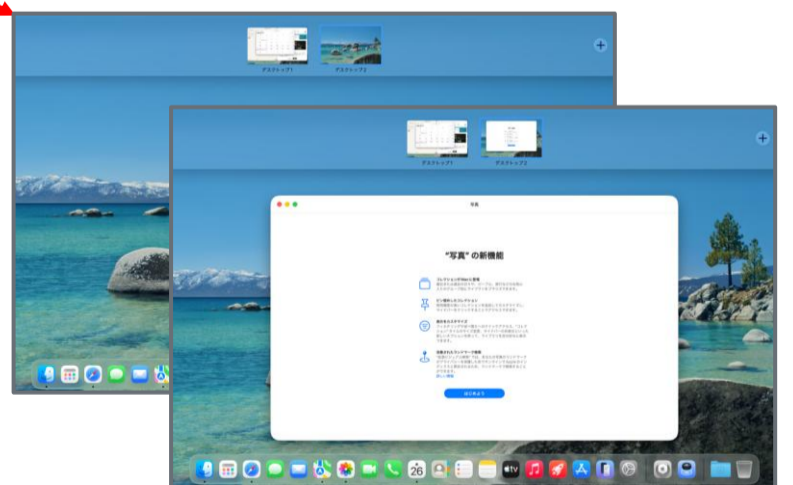
※トラックパッドを3本指で上にスライド

上部に「デスクトップ」と表示された帯が出現しますので、右端の「+」をクリックします。



2つめの「デスクトップ」が作成されます。

新たにできたデスクトップをクリックし、別のアプリを起動させます。



仮想デスクトップは最大16つまで作成できます。

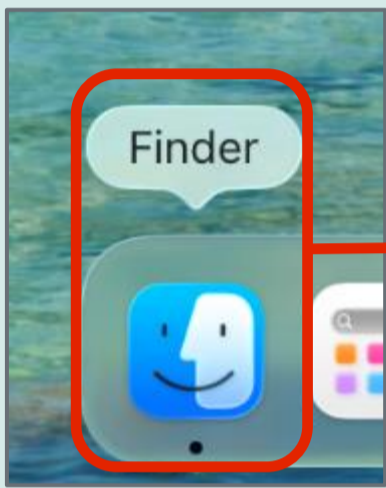
よく使うアプリの環境をそれぞれデスクトップ化しておくことで、作業がスムーズになります。

「Air Drop」 近くの友達へファイルを送る！

ファイルを友達へ渡したい時、みなさんならどうしますか？

USBメモリや、メールに添付、オンラインサーバにアップするなどが主流でしょうか。

Macなら近く（約10m）のMacを使っている友人に、高速でファイルを送れます。無線LANがなくても、砂漠の中でも、Apple製品同士なら可能です。

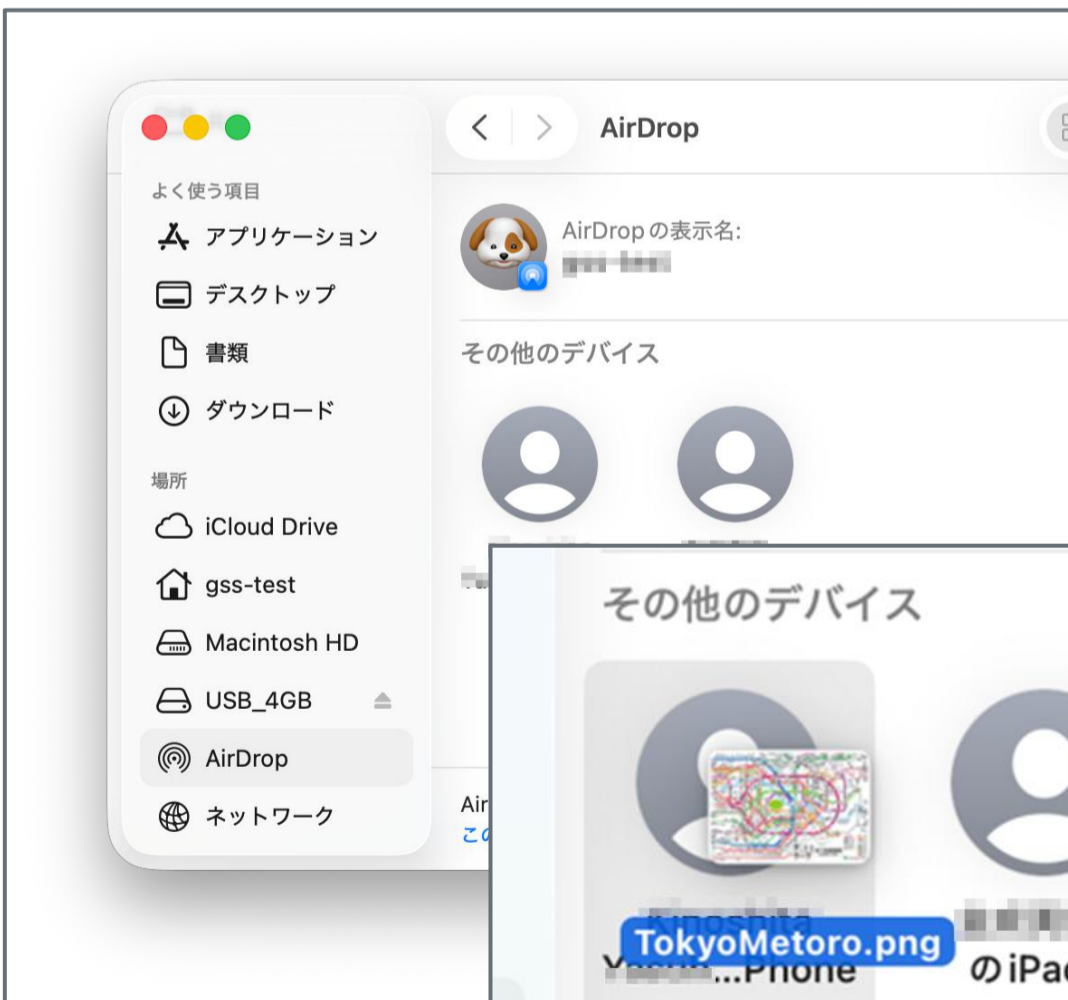


Dock左下のFinderをクリックします。表示されるウィンドウの左側にあるAirDropをクリックします。



送る側は、送りたいファイルをドラッグ&ドロップするだけ。

受け取る側は受信を許可すればすぐにダウンロードフォルダにファイルが入ります。

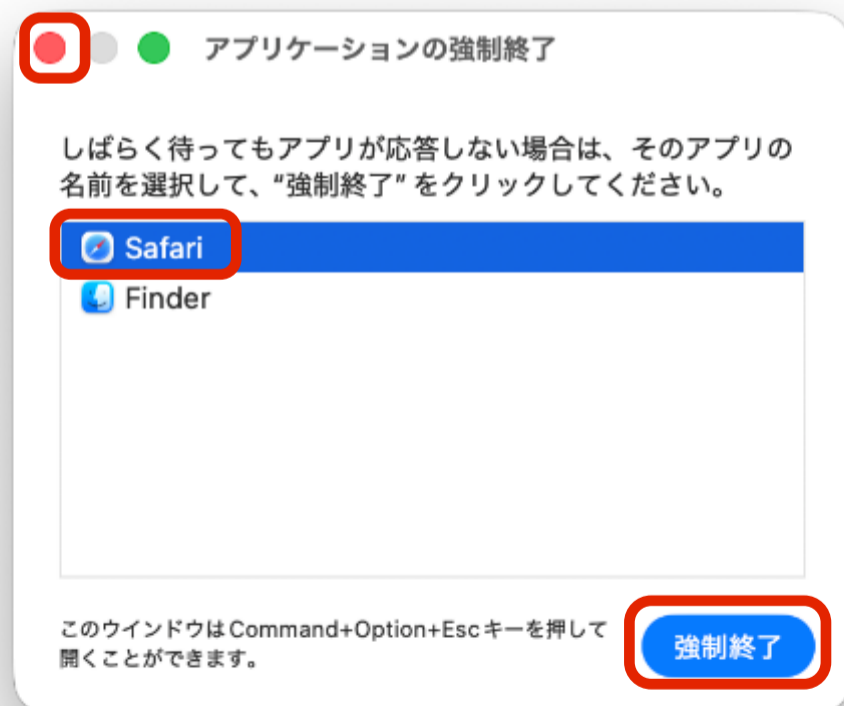


困ったときは

強制終了するには

アプリケーションが応答しなくなった場合など、アプリケーションを強制終了させる場合以下の操作を行います。

⌘ (コマンド) キー + optionキー + escキー を同時押し



応答しないアプリケーションを選択して、「強制終了」をクリックします。
左上の「●」をクリックして強制終了のウィンドウを閉じます。

OSの再インストール方法

どうしても再インストールせざるを得ない場合のみ実施してください。
Macはインターネット経由でOSを再インストールするので、再インストールの際には、有線もしくは無線インターネット接続が必須となります。

詳細は実施する前に、購入先のスタッフの方等に相談してから行ってください。

電源ON時／再起動時に「電源ボタン」を長押し



サポートについて

今回ご購入いただいたパソコンには、無料で問い合わせできる電話サポートがついています。
困った事がありましたら、お気軽に「大学生協無料パソコン電話サポート」にご相談下さい。

サポート期間：2025年12月1日～2027年2月28日まで
電話相談受付時間：10:00～23:00
電話番号（フリーコール）：0800-300-3337



ucf2025PCSET020