



AVG PC Tuneup 2012

ユーザーマニュアル

Document revision 2012.01 (10.8.2011)

Copyright AVG Technologies CZ, s.r.o. All rights reserved.
他のすべての商標はそれぞれの所有者に帰属します。



目次

1. AVG PC Tuneupとは?	4
2. AVG PC Tuneup 機能	5
3. ハードウェア & ソフトウェア 要件	6
4. プログラムのインストール	7
5. メインウィンドウ	8
6. レジストリメンテナンス	9
6.1 Registry Cleaner	10
6.2 Registry Defrag	11
7. ディスクメンテナンス	12
7.1 クリーンアップ	12
7.2 デフラグ	12
7.3 エラーをチェック	13
8. ディスクスペース管理	15
8.1 重複ファイルを見つけて削除する	15
8.2 ファイルとフォルダを整理	15
9. システムスピードアップ	17
9.1 インターネット接続を最適化する	17
9.2 最高のパフォーマンスのためにツイークウィンドウ	17
10. システム管理	19
10.1 スタートアッププログラムの管理	19
10.2 不要なサービスを無効にする	19
10.3 あなたのコンピュータ上で作動中の管理プロセス	20
10.4 不要なアプリケーションを除去する	21
10.5 あなたのコンピュータをよりよく知る	22
11. プライバシー保護	24
11.1 あなたのコンピュータアクティビティを隠す	24
11.2 復元不能にファイルを削除	24
11.3 デリケートなデータをワイプする	25



12. 災害復旧	27
12.1 誤って削除されたデータを復元	27
12.2 システムになされた変更のバックアップ	27



1. AVG PC Tuneupとは?

AVG がオンラインでどれだけ保護を与えるか、もうご存じですね。現在私たちは専門知識をさらに一歩進め、コンピュータをスローダウンさせる問題を解決しています。**AVG PC Tuneup** は、あなたのPCを最大限に活かすことができる16 を超えるツールを提供します。

主なメリット

- インターネットの速度を増す
- ハードドライブのフリーな容量を増す
- プライバシーを守る
- レジストリを整理し、PC の安定性を高める
- PCをスピードアップ
- 個人ファイルを保護・復元



2. AVG PC Tuneup 機能

ディスククリーナー コンピュータを遅くさせるジャンクファイルを除去	ディスクデフラグ ディスクドライブをデフラグし、システムファイルの配置を最適化	レジストリクリーナー 数千ものレジストリエラーを修正し、PCの安定性を高める
レジストリデフラグ メモリを消費するギャップをなくし、レジストリをコンパクトに	ディスクドクター よくないセクター、損失したクラスタ、ディレクトリエラーを発見し、修正する	インターネット オプティマイザ ワンサイズの設定であなたの特別なインターネット接続を設定
ファイル復元 ディスクやUSB スティック、カメラから誤って削除されたファイルを復元	ディスクワイパー フリースペースやディスクをワイプし、デリケートなデータの復元を防ぐ	ファイルシュレッダ ディスク上またはUSB スティック上の選択されたファイルを復元不可能になるまで消去
トラックイレーザ コンピュータとインターネット使用の履歴を除去	重複ファイルファインダ: ディスクスペースを費消する重複ファイルの発見・除去の手助け	サービスマネジャ コンピュータを遅くさせる不必要なサービスを無効にする
スタートアップマネジャ Windows 起動時に自動的に開始するプログラムを管理できるようにする	アンインストールマネジャ もう必要としなくなったソフトウェアプログラムを完全にアンインストールする	ツイークマネジャ 数百もの Windows 設定を調整して PC の速度を増す
タスクマネジャ 全実行中のプロセス、サービス、ロックされているファイルをリスト	ディスクエクスプローラ どのファイルがコンピュータ上で最大のスペースを占めているか表示する	システム情報 ハードウェアとソフトウェアの詳細な情報を提供する



3. ハードウェア & ソフトウェア要件

プログラムをインストールする前に、あなたのコンピュータが下記のハードウェアとソフトウェアの要件にマッチしているか確認してください:

- Windows 7、XP または Vista (32ビットと 64ビットに対応)
- 利用可能なハードディスクスペース50 MB
- 256 MB 以上のRAM



4. プログラムのインストール

ダウンロードファイルの **セットアップウィザード** をダブルクリックして開始します。プログラムを CD で購入した場合、代わりにディスクを CD/DVD ドライブに挿入すると **セットアップウィザード** が立ち上げられます。プログラムが自動的に開始しない場合、**マイコンピュータ** を開いて CD/DVD ドライブを選び、プログラムファイルをダブルクリックすると自動的に立ち上がります。



セットアップウィザードの指示にしたがってください。

5. メインウィンドウ

プログラムを開始するには、デスクトップ上の **AVG PC Tuneup** アイコンをダブルクリックしてください。メインウィンドウが開き、瞬時にあなたのシステムステータスを閲覧、エリアをスキャン、クイックタスクを実行できます。プログラムがシステムをスキャンすることを推奨する場合、**いますぐスキャン** ボタンをクリックして指示にしたがうだけでOKです。



1. プログラムにエラー、ジャンクファイルその他問題を探して欲しいエリアを選択します。
2. いますぐスキャンボタンをクリックしてスキャンを開始するか、矢印をクリックして上級スキャンオプションを選択します。
3. リソース使用率情報、コンピュータの最適化アドバイス、上級ツール付きの追加タブにスイッチできます。
4. 履歴を迅速に消すか、テンポラリファイルをクリーンアップするか、コンピュータメモリを最適化するだけの場合には、クイックタスクを使ってください。



6. レジストリメンテナンス

レジストリは Windows の主なデータベースです。各アプリケーションとドライブの重要な設定が保存されている場所です。作動中には、プログラムは毎秒数千回もレジストリにアクセスする場合があります。レジストリエラーは、コンピュータのスローダウンからシステムハングング、クラッシュまで、多くの問題を引き起こします。レジストリをよい状態に保つことは、よりよいコンピュータパフォーマンスと安定性を意味します。

Windows レジストリのメンテナンス方法。

AVG PC Tuneup には、レジストリをクリーンかつコンパクト、エラーフリーにするために2つの必須ツールが含まれています: レジストリクリーナーとレジストリデフラグ。これらユーティリティは、プログラムのメインウィンドウのなかの上級ツールタブ上で立ち上げることができます。



レジストリ保守
修復 | デフラグ

6.1. Registry Cleaner

レジストリは、最低週にいちどクリーニングするよう推奨します。レジストリメンテナンスセクションの修正エントリ上をクリックします。新しいウィンドウが開きます：



エラーがないかプログラムにスキャンさせたいカテゴリを選び、**いますぐスキャン**ボタンをクリックします。スキャン終了後、検知された問題リストが表示されます。発見された各プログラムの詳細情報が表示されます。**修正**ボタンをクリックし、すぐに全問題を解決できます。



6.2. Registry Defrag

もうひとつのツールはレジストリデフラグです。レジストリの構造上の不具合を除去し、コンパクト化し、レジストリが使用する RAM を削減します。レジストリデフラグツールを立ち上げるには、レジストリメンテナンスセクションのデフラグエントリをクリックします。



レジストリデフラグウィンドウ内の**分析**ボタンをクリックするとウィンドウ分析が開始されます。プログラムはレジストリをスキャンし、いくつフラグメーションがあるか、レジストリがデフラグを必要としているかを調べます。分析が終了したら、**次**をクリックしてレジストリをデフラグします。

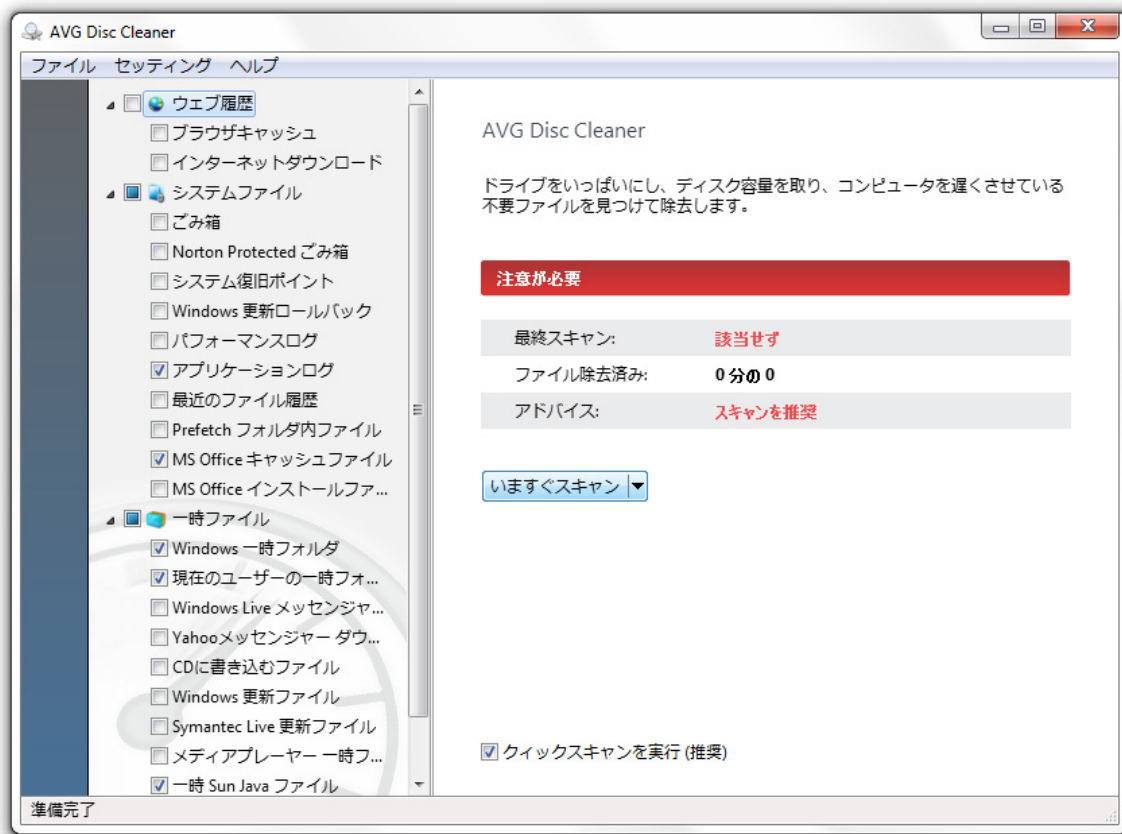


7. ディスクメンテナンス

どのハードディスクも、時間の経過とともに断片化され、ジャンクファイルでいっぱいになります。これは、コンピュータシャットダウンのもっともよくある理由のひとつです。**AVG PC Tuneup**には、あなたのハードドライブパフォーマンスを最大に活かす全ツールが入っています。

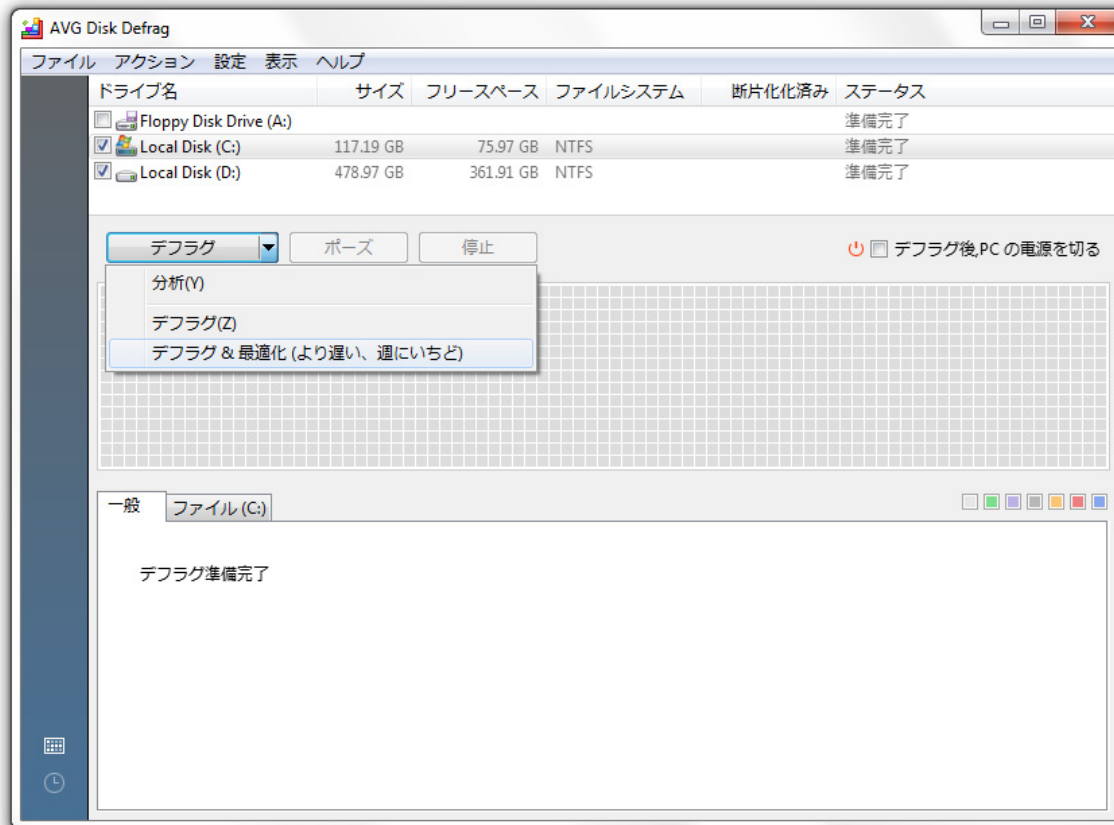
7.1. クリーンアップ

ディスククリーナーツールを使うと、スペースを取りコンピュータをスローダウンさせる不要なファイルをあなたのディスクからクリーンアップすることができます。これらはテンポラリファイル、ウェブブラウザのキャッシュ、MSN やYahoo Messengerなどのチャットプログラムその他の欠片である場合があります。ディスククリーナーツールを立ち上げるには、レジストリメンテナンスセクションのクリーンアップリンクをクリックします。プログラムがジャンクファイルを探すべき場所を指定し、**いますぐスキャン**ボタンをクリックします。短いスキャン後、ディスク上のジャンクファイルとそのロケーションが表示されます。削除したいファイルを選択して、**削除**をクリックします。



7.2. デフラグ

AVG PC Tuneupには、ディスクデフラグツールが含まれています。このツールは、ファイルをデフラグし、フリースペースを確立し、システムファイルをディスクのより速い部分に移動することができます。これにより、アプリケーションの反応時間、システムの起動速度、ならびにコンピュータの全体的なパフォーマンスが向上します。



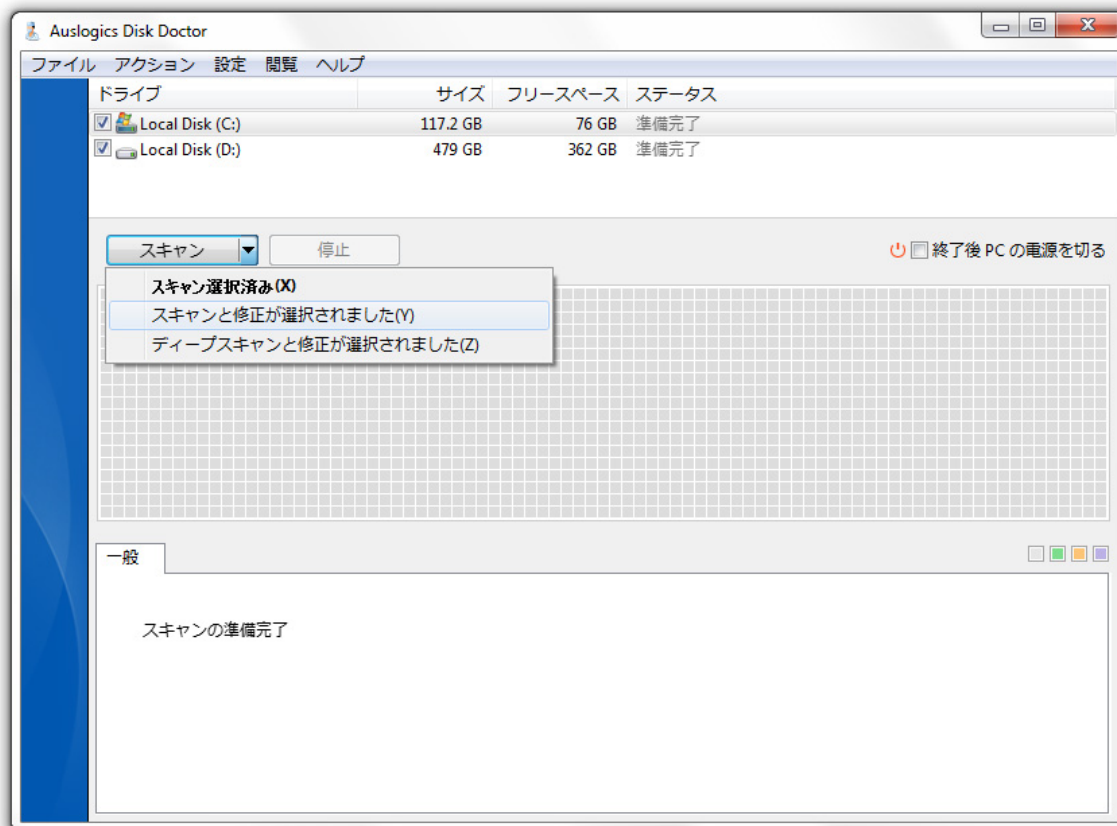
ディスクメンテナンスセクションのデフラグリンクをクリックします。デフラグしたいディスクを選択して、をクリックします。

- ディスクのフラグメンテーションレベルを調べるために分析します。
- デフラグを押してファイルをデフラグします。
- デフラグと最適化を押してファイルをデフラグしフリースペースを確立します。

7.3. エラーをチェック

ディスクドライブ中の不良のセクターや失われたクラスタ、ディレクトリエラー関連の問題をディスクドクターも含まれています。ディスクドクターを使えば、読み取り不可能なセクターのデータを復元し、ハードドライブの健康をモニタすることができるようになります。

ご注意ください。ディスクドライブの健康をチェックするため、月にいちどディスクドクターツールをコンピュータ上で作動させることを推奨しています。不要のセクターが目立つようになったら、故障の多いディスクのバックアップを取ってから交換し、データ損失を防いでください。



ディスクメンテナンスセクションのディスク修正リンクをクリックします。ディスクを選択肢クリックします:

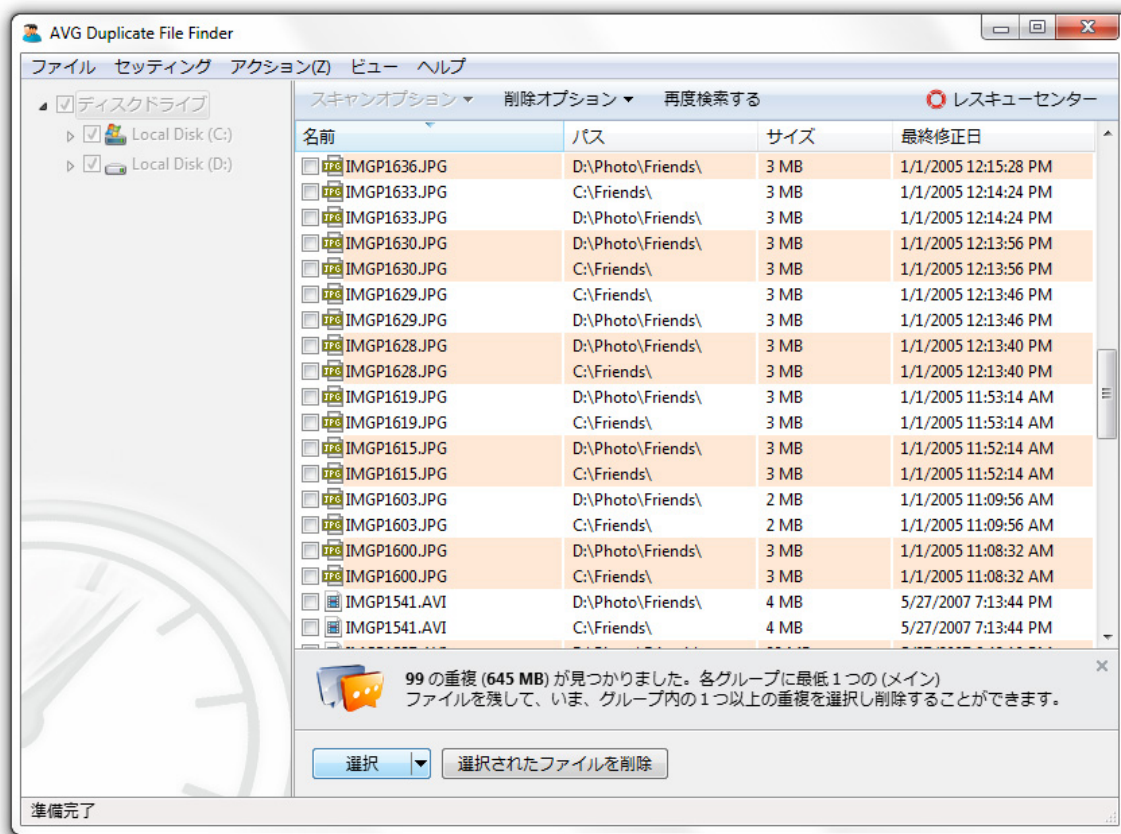
- 選択したものをスキャンを押すと、エラーを修復せずにディスクを分析します。
- 選択したものをスキャンと修正を押すと、不要のセクターのボリュームをスキャンせずにエラーのみ修正します。
- 選択したものをディープスキャンと修正を押すと、エラーを修正し、不良のセクターを発見し、読み取り可能な情報を復元します。

8. ディスクスペース管理

毎日コンピュータを使っていると、どうしても数多くの不要なファイルが出てきます。PC の使用頻度が高ければ高いほどそうなります。ギガバイトもの音楽やビデオファイル、文書やアプリケーションをインターネットからダウンロードし、あなたのハードディスクにどれくらい不要な重複ファイルがあるかご存じないということはありませんでしょうか。**AVG PC Tuneup** なら、文書やメディア、その他ファイルを整理してあなたのコンピュータディスク上のフリースペースを増加させることができます。

8.1. 重複ファイルを見つけて削除する

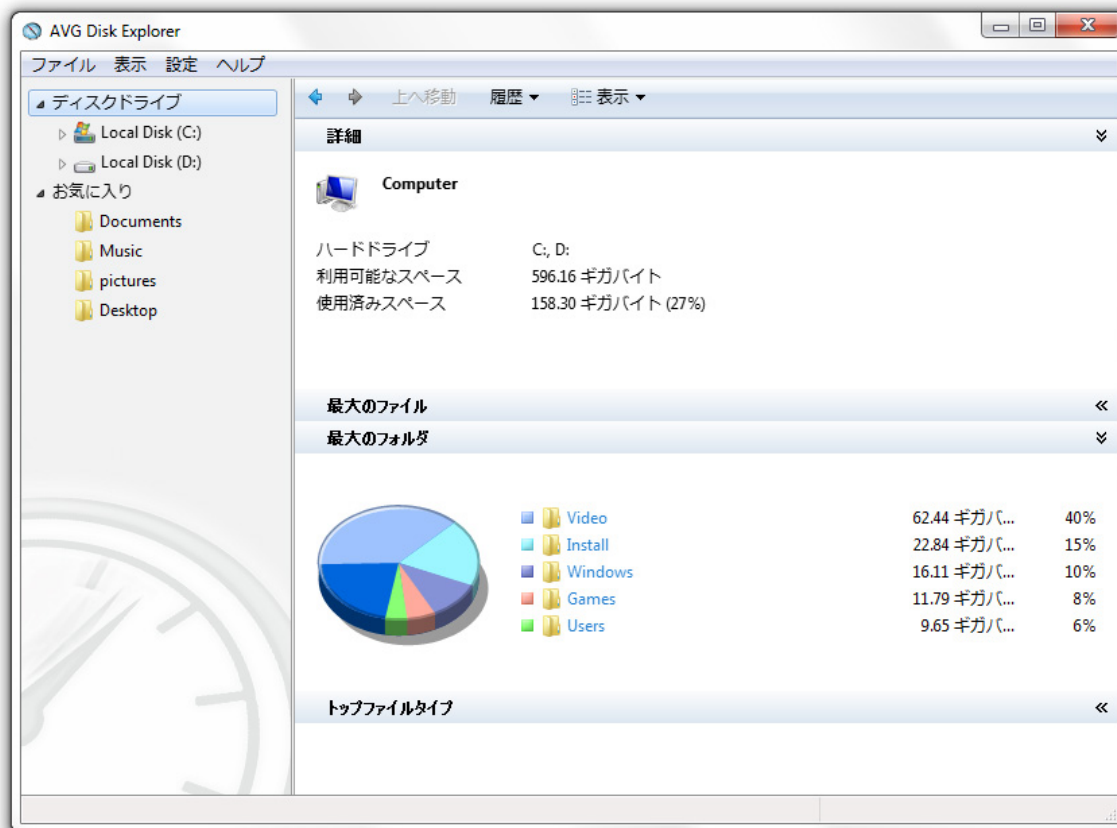
コンピュータ上に不要の重複ファイルを保存していると、貴重なハードディスクスペースが無駄になってしまいます。**重複ファイルファインダ**がそれらファイルを除去するお手伝いをします。このユーティリティを利用すると、フリースペースを最大 50% 増加させることができます。



重複ファイルファインダは、フリーアップスペースセクションの**重複を除去**をクリックして立ち上げます。プログラムに重複ファイルを探して欲しいフォルダを選択し、また、プログラムにどのファイルタイプを探させるか選択します。スキャン終了後、削除したい重複ファイルを選択することが可能です。

8.2. ファイルとフォルダを整理

ディスクエクスプローラは、ディスクスペースの使用率をトラッキングのお手伝いをします。このツールは、ディスク上の最大ファイルとフォルダを表示して見せますので、それらを CD または DVD にアーカイブすることにより、追加スペースをフリーにすることができます。



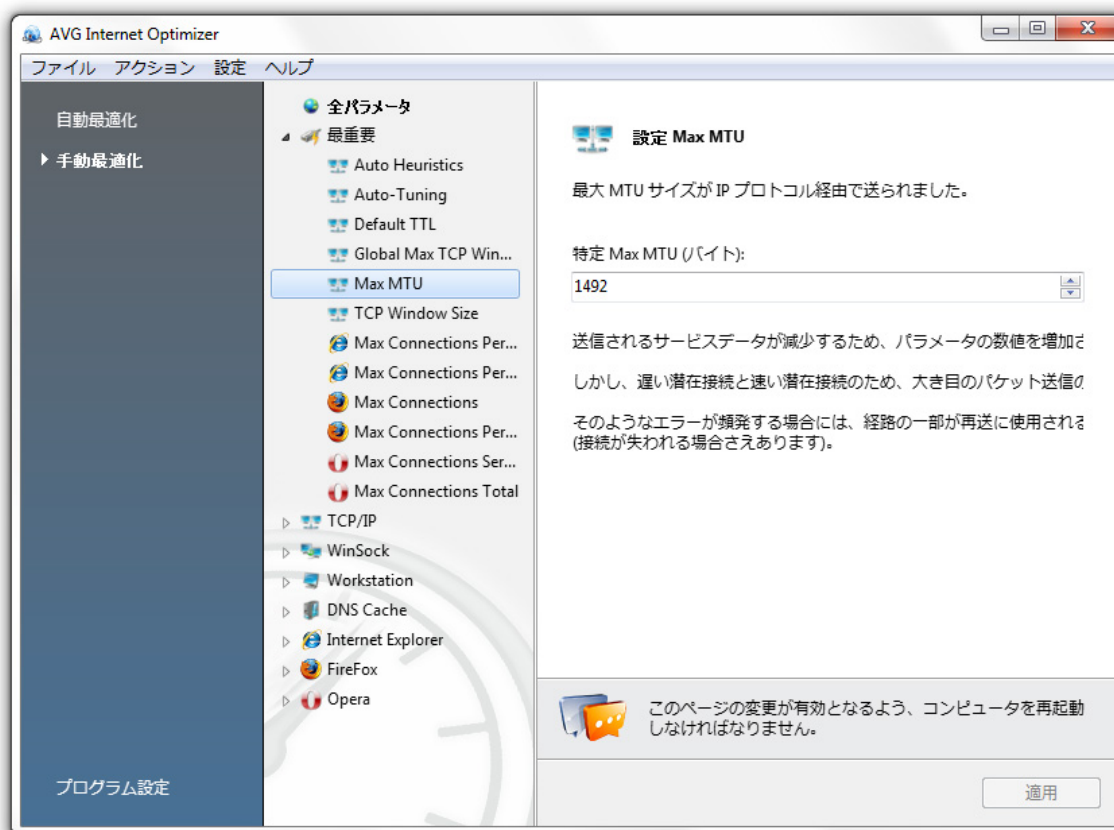
フリーアップスペースセクションのディスクをエクスプローラリンクをクリックしてディスクエクスプローラを立ちあげます。プログラムに分析させたいディスクを選択し、**いますぐスキャン**をクリックします。次に、どのファイルやフォルダが最大のディスクスペースを取っているか、および役に立つ統計を見ることができます。表示ボタンをクリックして、いくつかの表示から観たいものを選択します。

9. システムスピードアップ

AVG PC Tuneup は、パフォーマンスを最大にし、インターネット接続をスピードアップするようにあなたのシステムを調整するために数百もの設定を提供するものです。

9.1. インターネット接続を最適化する

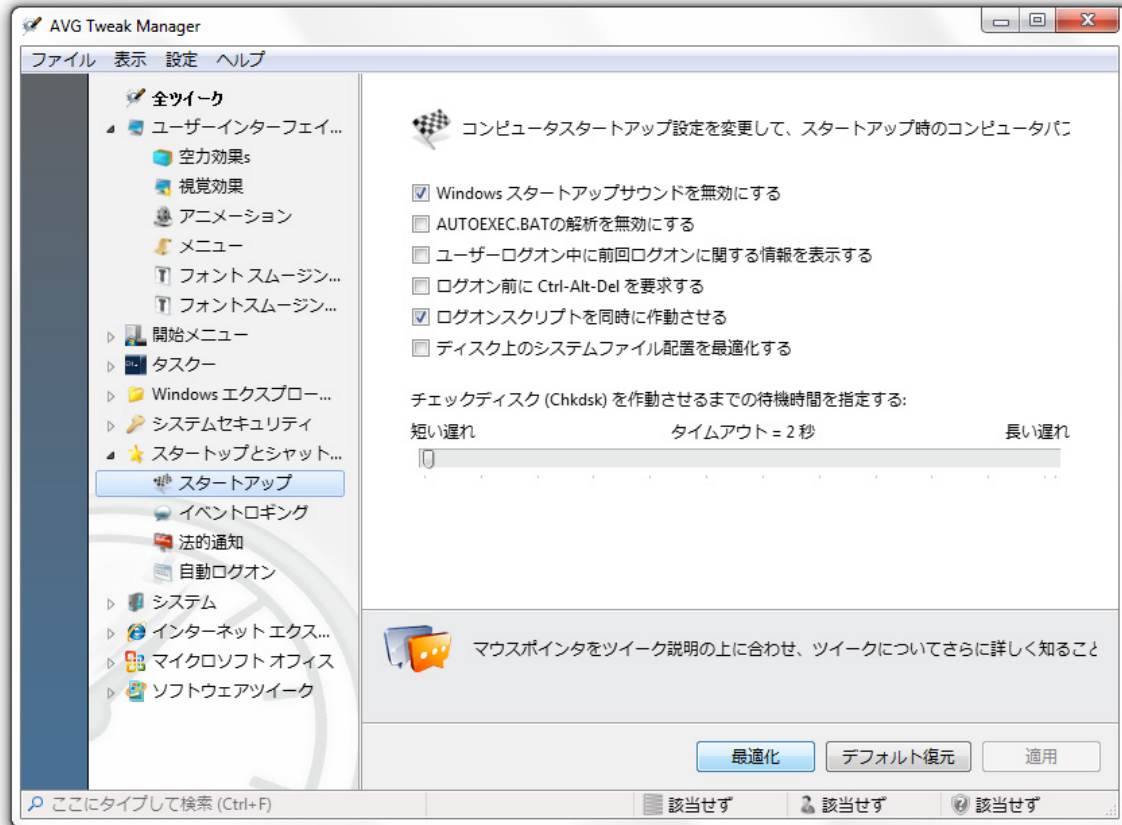
インターネット最適化ツールを使うと、お使いのインターネット接続のタイプに特別に合わせて、Max MTU や RWIN のような各種設定を最適化することによりインターネット接続をスピードアップすることができます。



プログラムにインターネット接続を自動的に最適化させたい場合、**インターネットスピードアップ**セクションの**自動**エントリをクリックし、プログラムの指示にしたがいます。また、全設定は手動で行うこともできます。その場合には、**手動最適化**エントリをクリックします。各設定の詳細は右側の列にあります。

9.2. 最高のパフォーマンスのためにチュークウィンドウ

チュークマネージャツールは、カスタマイズしてシステムをスピードアップすることのできる、文書化されていないたくさんの Windows 設定を含みます。全設定には、それがなにをするものかの分かりやすい説明がついています。



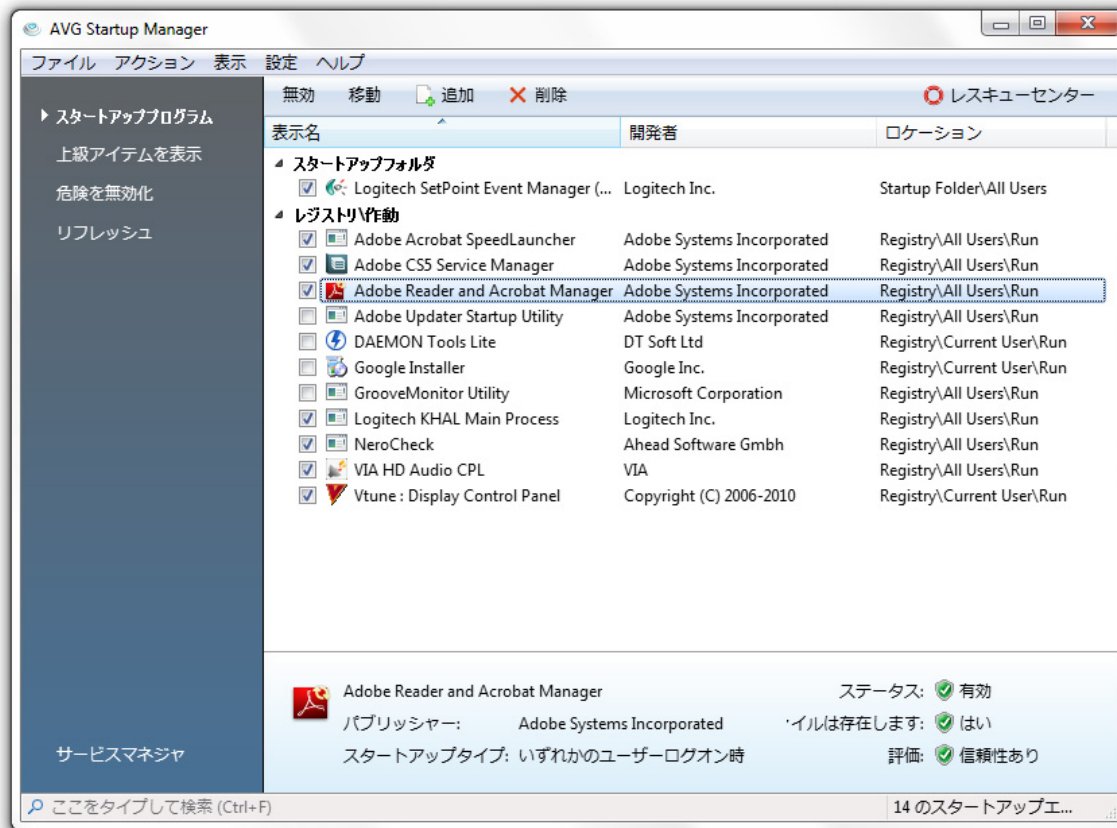
ツイックマネジャツールを立ち上げるには、**上級 ツールタブ**にある**システムツイック**リンクをクリックします。現在のウインドウ上の右の列で、カスタム化したいカテゴリを選択することができます。各オプションにはツイック評価があり、それがどれくらいコンピュータパフォーマンスに影響するか見ることができます。

10. システム管理

AVG PC Tuneup は、あなたのコンピュータで動作しているすべてのタスクやサービス、アプリケーションを管理する手助けとなるツール一式を提供するものです。

10.1. スタートアッププログラムの管理

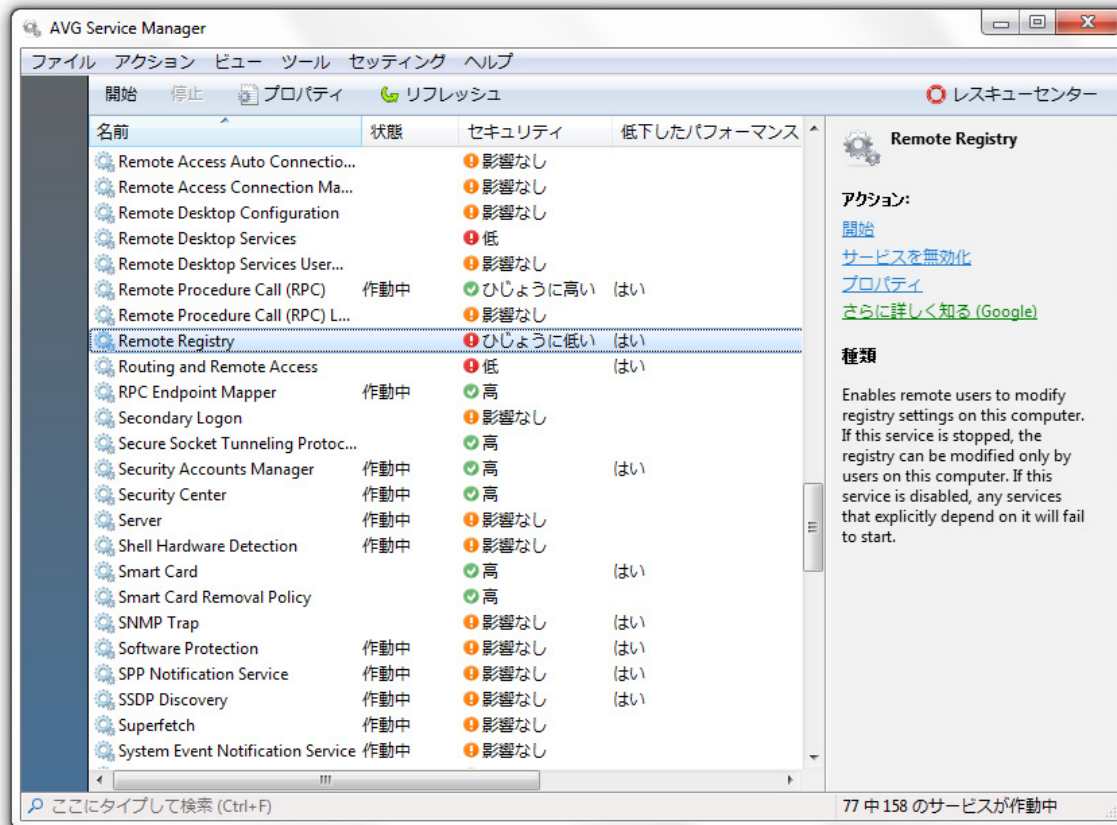
自動的に開始されるプログラム数を減らすと、Windows の起動がより速くなり、システムリソースがフリーになります。スタートアップマネージャは、あなたのシステム内にインストールされている全スタートアッププログラムをリストし、たまにしか使わない、またはまったく使わないプログラムを無効にすることができるようにします。



スタートアップマネージャツールは、ソフトウェア管理セクションのスタートアップアイテムリンクをクリックして立ち上げます。新しいプログラムを追加、または不要なスタートアップアプリケーションを削除して、リストを管理します。リストから削除する前に、無効化してみて、その変更があなたのシステムに及ぼす影響を見ることができます。

10.2. 不要なサービスを無効にする

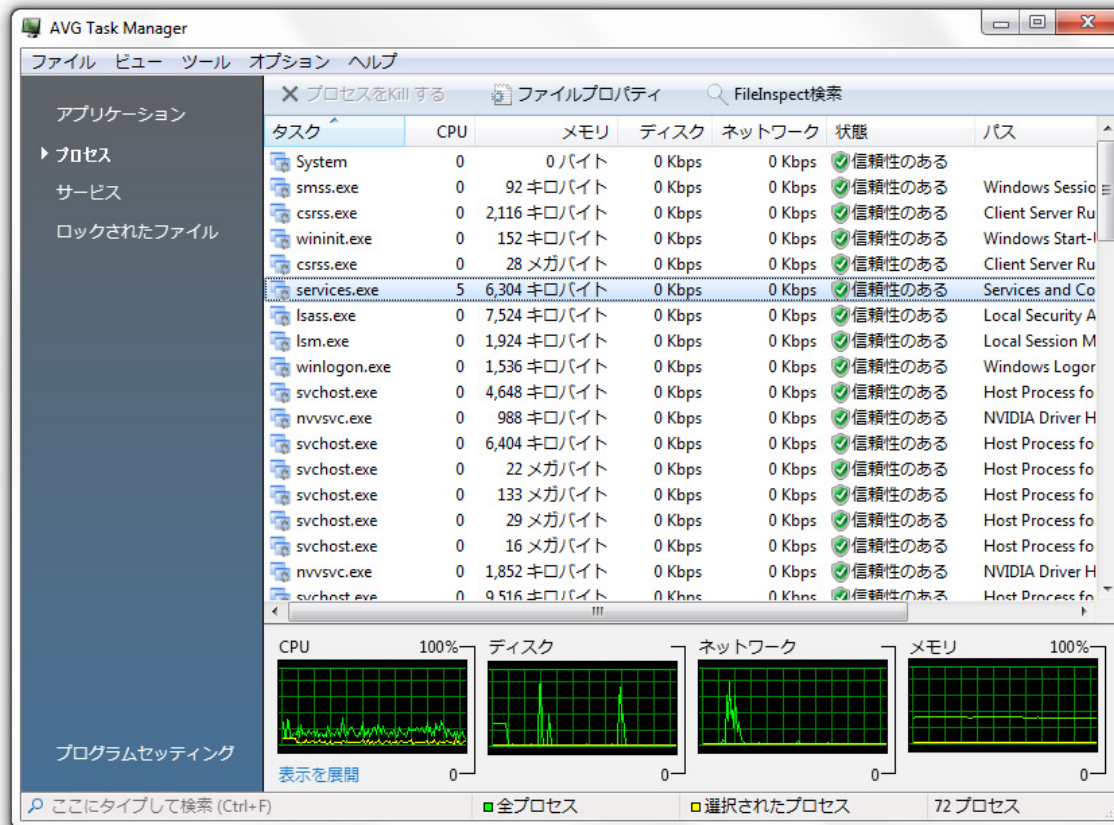
常時あなたのコンピュータ上で動作しているけれど、実際には必要でないサービスがいくつかあるものです。ひとつひとつが、メモリ、CPU、ハードドライブの貴重なシステムリソースを使っています。これらサービスを無効にすると、あなたのコンピュータパフォーマンスがわずかに向上する場合があります。サービスマネージャは、各動作中のサービスに関する包括的な説明と推奨を提供し、不要なサービスを検知・無効化するお手伝いをします。



サービスマネージャツールを立ち上げるには、システムステータスセクションのサービスリンクをクリックします。システム上で作動している不要なサービスを選択し、サービスの無効化をクリックします。あるサービスが必要かどうかよく分からない場合、右の列にあるご使用に関する説明とアドバイスを読んでください。

10.3. あなたのコンピュータ上で作動中の管理プロセス

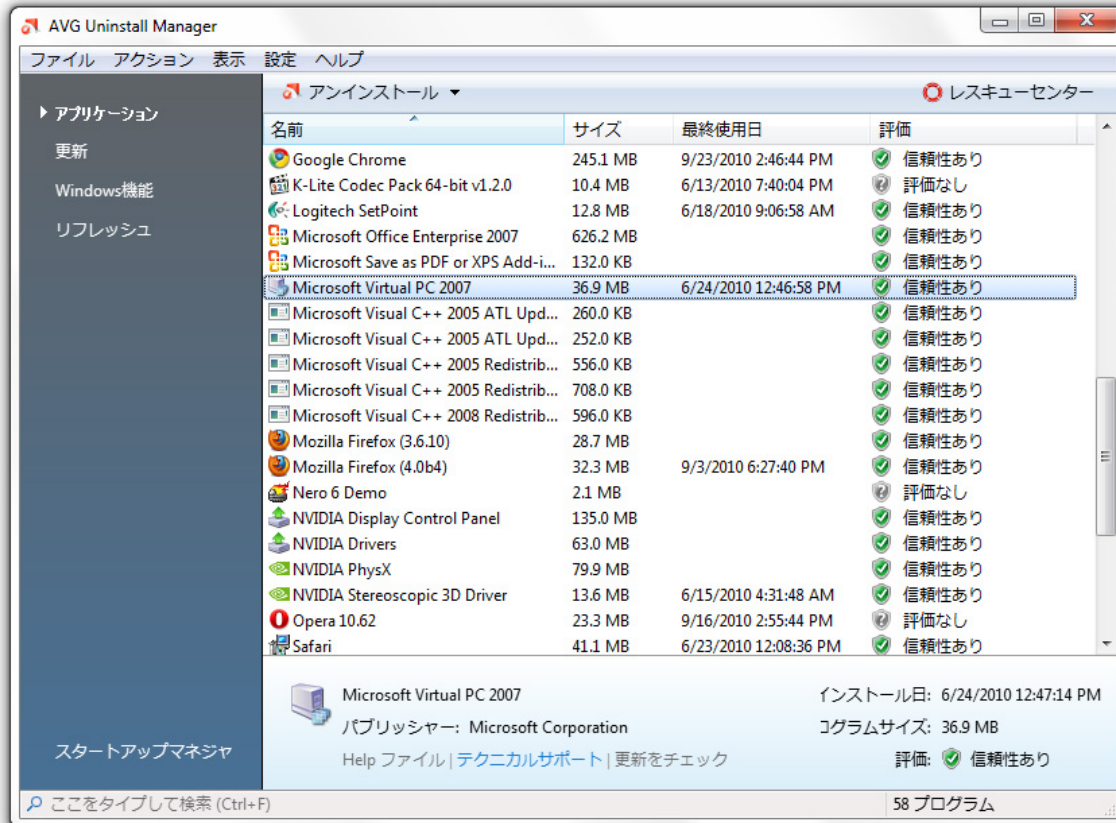
タスクマネージャは、作動中の全アプリケーション、プロセスおよび開かれているファイルを追跡します。個別のプログラムまたはプロセスによりCPUやRAM、ディスク、およびシステムリソースがどれくらい使用されているか表示します。優先順位を上げ、個別のプロセスをスピードアップさせます。



タスクマネージャツールを立ち上げるには、システムステータスセクションのタスクリンクをクリックします。右側のカテゴリからひとつ選びます： **アプリケーションプロセス**、 **サービス** または **ロック済みファイル**。危険と思われるプロセスがある場合、タスクマネージャがあなたに警告を発し、簡単にプロセスを終了できるよう、またはその件についてさらに詳しくインターネットで調べられるようになります。

10.4. 不要なアプリケーションを除去する

アンインストールマネージャは、あなたのコンピュータ内にインストールされている全プログラムのリストを表示し、それらのうちどれでも簡単にアンインストールします。アンインストールマネージャは、パブリッシャー、現在のバージョン、インストールのサイズ、およびディスク上のロケーションを含む、各プログラムに関する詳細な情報を表示します。めったに使わないプログラムを見て、必要かどうか判断することもできます。さらにアンインストールマネージャは、スパイウェアやアドウェアである疑いのあるプログラムについて警告します。

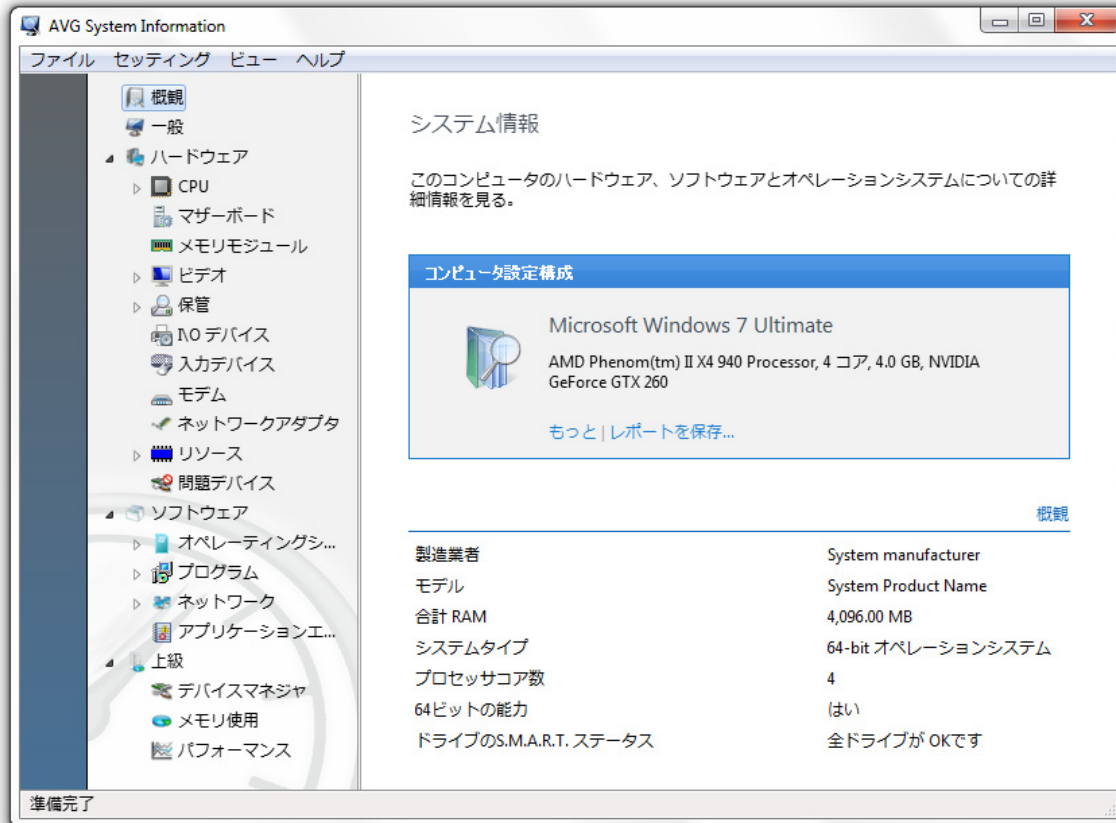


ソフトウェア管理セクションのインストール済みソフトウェアリンクをクリックして、除去したいプログラムを選びクリックします:

- ディスクのフラグメンテーションレベルを調べるために分析します。
- デフラグを押してファイルをデフラグします。
- デフラグと最適化を押してファイルをデフラグしフリースペースを確立します。

10.5. あなたのコンピュータをよりよく知る

システム情報は、あなたのコンピュータに関する包括的かつ分かりやすい情報を提供します。ハードウェアの構成設定やオペレーションシステムの詳細、またあなたのPC上の全プログラムやドライバを表示します。また、あなたのシステムに関する全情報を含む詳細なレポートを、単一ファイルで作成することもできます。この機能は、あなたのコンピュータに関する情報をテクニカルサポートチームに提供する必要が生じた際に役に立ちます。



システム情報ツールを立ち上げるには、システムステータスセクションのシステム情報リンクをクリックします。開始ページに、短いコンピュータ構成設定とオペレーションシステムのサマリーが表示されます。プログラムメニューの 19 のカテゴリからひとつ選択し、必要な情報を取得することができます。代わりに、レポートを保存リンクをクリックして詳細なシステム情報レポートを取得することもできます。

11. プライバシー保護

11.1. あなたのコンピュータアクティビティを隠す

インターネットをサーフするとき、文書を開いたり各種プログラムを作動させたりするとき、あなたのアクティビティは「クッキー」ファイル内やテンポラリインターネットファイル、レジストリ内で記録されます。つまり、あなたのコンピュータにアクセスする人々が、簡単にあなたが訪問したウェブサイトや最近開いた画像やアプリケーションについて知ることができるということです。トラックイレーザは、この秘密の情報をあなたのコンピュータから除去することにより、あなたのプライバシーを保護します。



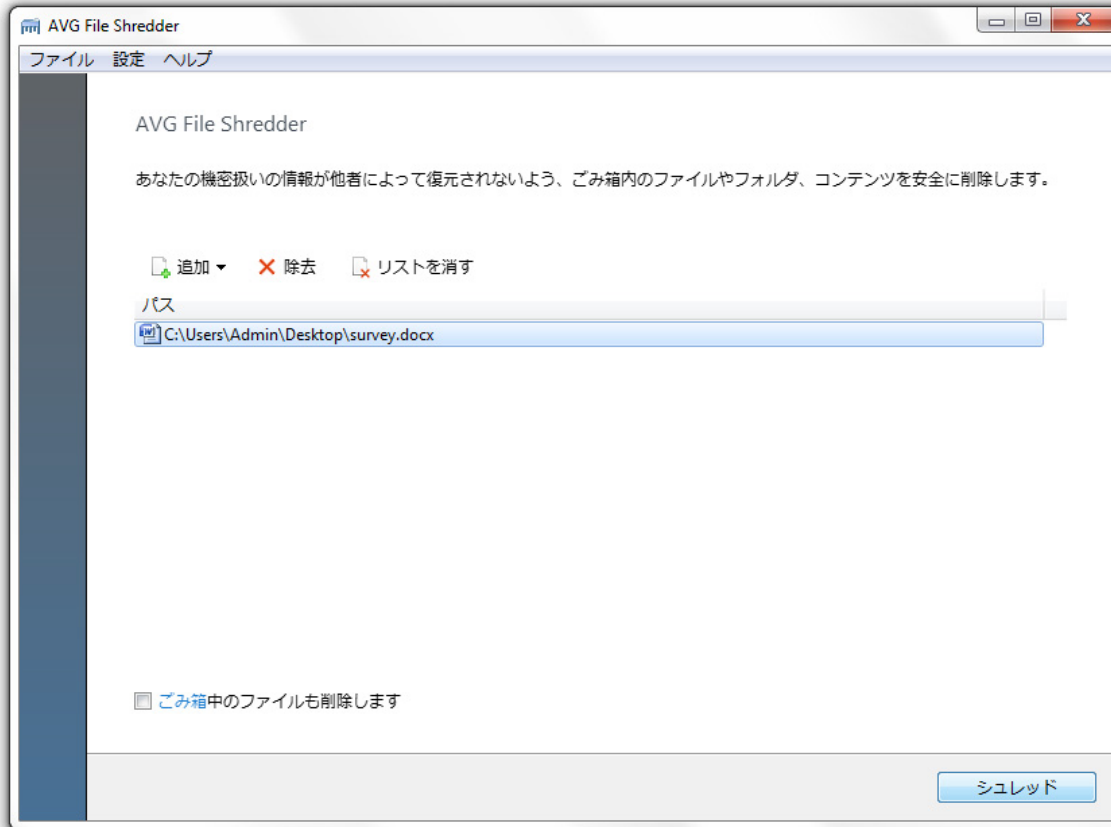
トラックイレーザツールを立ち上げるには、プライバシーセクションの履歴の消去リンクをクリックします。ウィンドウの右側のリストで、プログラムに探して欲しい履歴トラックを選択し、いますぐスキャン ボタンをクリックします。スキャン終了後、除去したい履歴トラックとファイルを選択し、消去ボタンを押して除去します。

11.2. 復元不能にファイルを削除

Windows のファイルやフォルダを削除するだけでは、それへのレファランスを除去するだけで、実際のデータを除去するわけではないということをご存じですか? 削除されたと思っていたファイルは、実はしばらくのあいだはディスク上に手付かずに残っていて、データ復元ソフトウェアを使えば簡単に復元できます。ファイルシュレッダは、あなたのデリケートなデータが復元されないよう、ファイルやフォルダ、ごみ箱の中身を永久的に削除するよう設計されました。4つの異なる粉碎アルゴリズムを提供します: 迅速なも



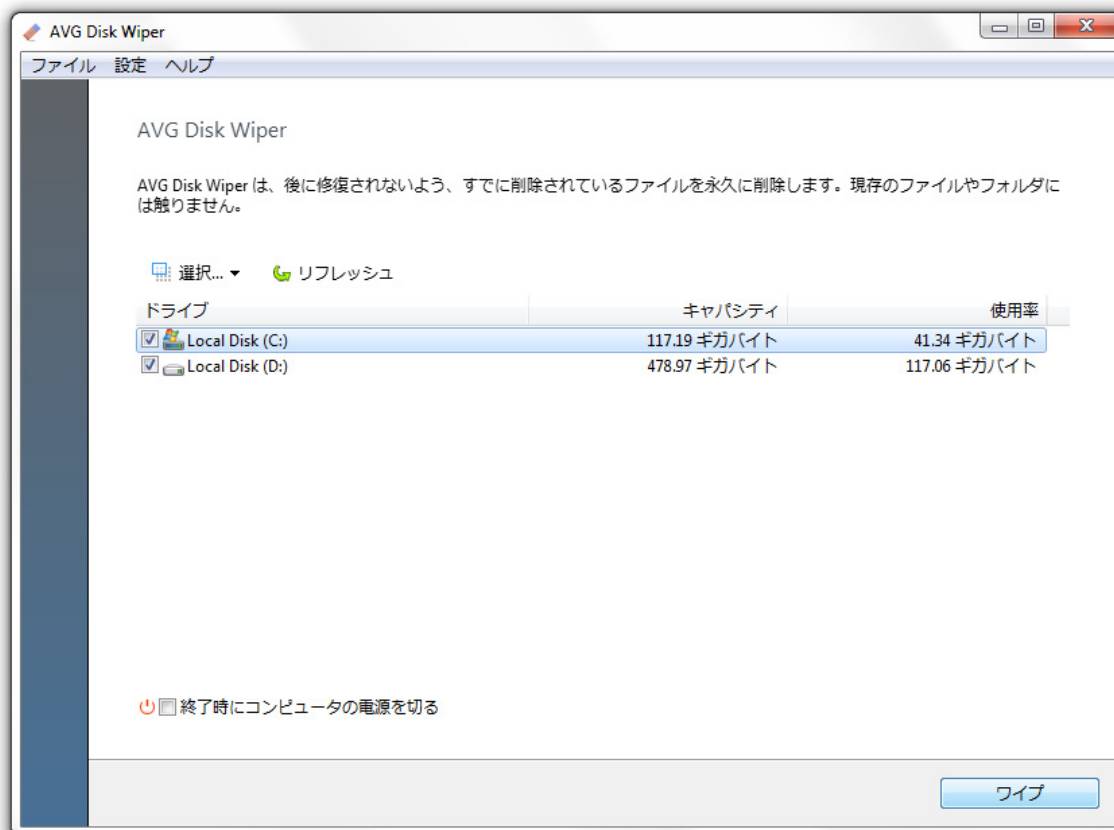
のから軍隊レベルのプライバシーまで。



ファイルシュレッダツールを立ち上げるには、プライバシーセクションのファイルをシュレッドリンクをクリックします。追加ボタンをクリックして粉碎したいファイルやフォルダを追加します。Windows Explorerから直接、プログラムのウィンドウへファイルをドラッグすることもできます。シュレッドをクリックすると、選択したデータを永久的に削除します。

11.3. デリケートなデータをワイプする

ファイルシュレッダと違い、このツールはドライブ全体のフリースペースをワイプし、以前削除したファイルを復元できないようにします。さらなるセキュリティを提供するため、ディスクワイパーはディスクワイプ中にシステム復元を無効にします。システム復元はファイル変更を保存しますから、無効にすることによりワイプ中にファイルのコピーが作成されないようにします。

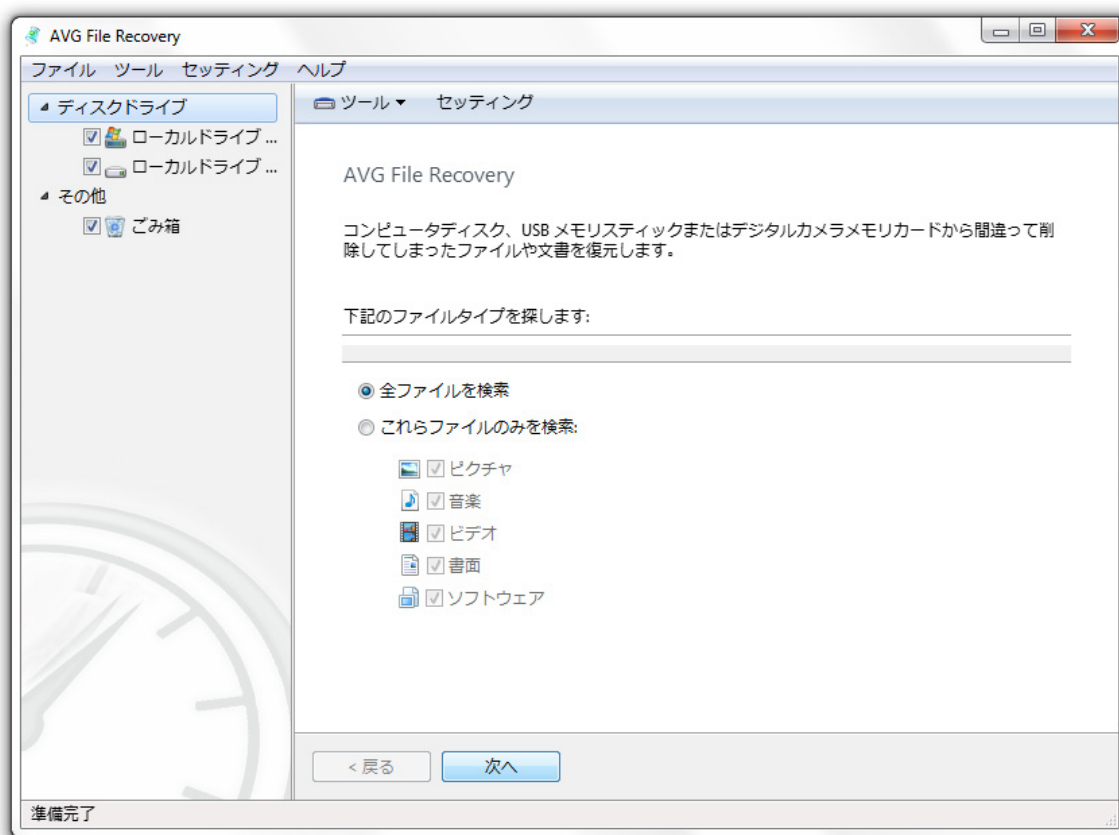


ディスクワイパーツールを立ち上げるには、プライバシーセクションのディスクのワイプリンクをクリックします。プログラムにワイプして欲しいディスクを選択し、ワイプボタンをクリックして削除済みデータを消去します。ワイプ方法を変更するには、メインメニュー内の設定をクリックします。ワイプ設定タブを選択してプログラムのディスクのワイプ方法を指定します。

12. 災害復旧

12.1. 誤って削除されたデータを復元

重要な文書やピクチャを失くしましたか?ファイル復元ツールがあれば、慌てなくても大丈夫です。文書やピクチャ、重要なファイルを誤って削除して、何ヶ月、何年もの仕事の成果を失ってしまわないでください。このプログラムを使って、削除されたファイルやアプリケーション、スパイウェアまたはコンピュータウイルスにより破壊されたファイルを復元しましょう。

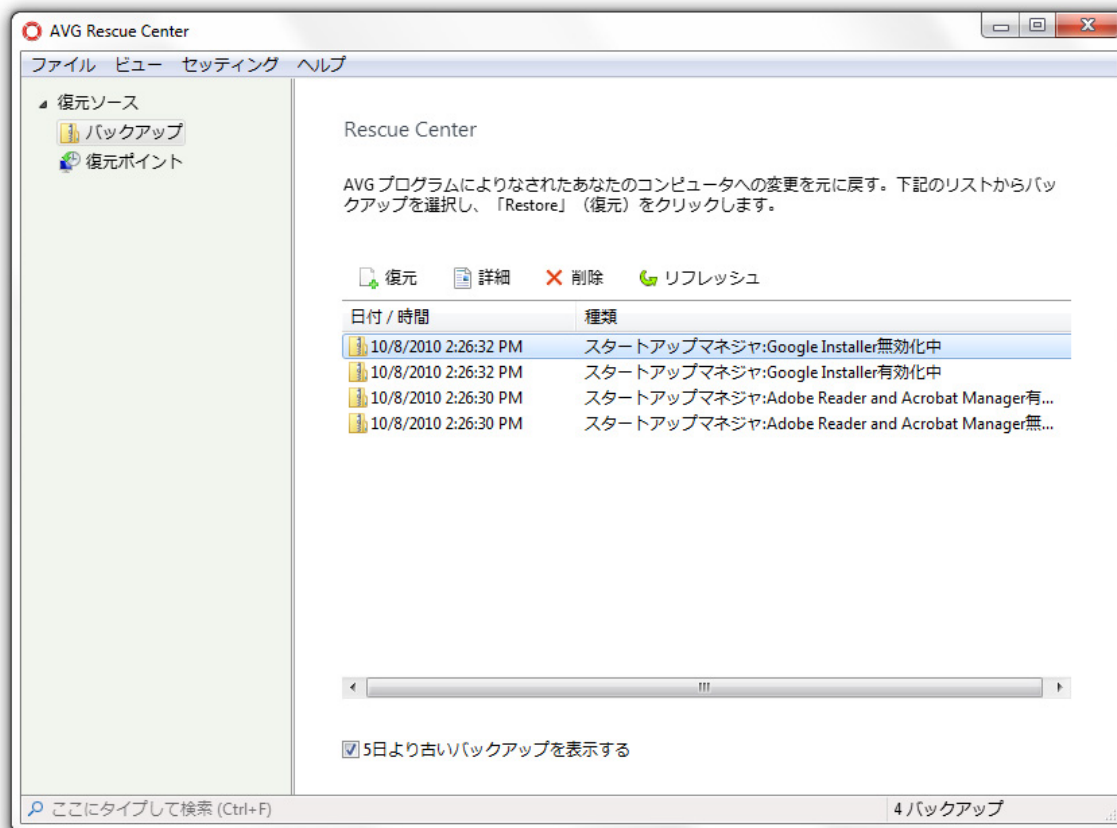


ファイル復元ツールを立ち上げるには、災害復旧セクションのファイル復元リンクをクリックします。削除されたファイルをスキャンしたいドライブを選択し、検索しているファイルのタイプとファイルが修正された日付を指定します。

注意。 あなたの検索クライテリアが正確であればあるほど、探している削除されたファイルを見つけることが簡単になります。

12.2. システムになされた変更のバックアップ

あなたのコンピュータをクリーン、最適化、保護するために設計された**AVG PC Tuneup** は、ご使用がまったく安全です。あなたのコンピュータ上でなされた全変更は、レスキューセンターにて保存されます。万一プログラムにより問題が生じた場合、システムになされた変更を簡単に元に戻すことができます。



レスキューセンターを立ち上げるには、**災害復旧** セクションのレスキューセンターリンクをクリックします。復元したいバックアップを選択し、リスト上のツールバーの**復元**ボタンを押して、プログラムによりなされた変更を元に戻します。どのツールを使って変更をバックアップするか、レスキューセンターの**設定**メニューにて選択できます。