目次

1 はじめに 2
2 最初の手順 3
2.1 機能一覧 3
2.2 システム要件 4
2.3 初めての診断 5
3 機能 6
3.1 結果とパフォーマンス指標 6
3.2 パフォーマンスの検査項目 7
3.3 操作と Windows の設定 8
3.4 更新の確認とレポート 9
4 設定と更新 10
5 トラブルシューティング 11
6 よくある質問 13
7 サポートと関連製品 14

はじめに

O&O SpeedCheck は、Windows PC の応答性に関わる設定と測定値をチェックし、パフォーマンス指標と推奨事項を表示します。Windows 10 または Windows 11 が遅く感じられる原因を調べ、どの設定を変更するか判断するためのツールです。

本書では、初回の診断、結果の読み方、検出結果ごとに実行できる操作を説明します。サイドバーまたは以下のリンクから章を選択してください。

- 初めての診断で、起動からレポートの保存までを確認できます。
- 機能一覧から目的の機能を探せます。
- システム要件で必要な環境と権限を確認できます。
- トラブルシューティングでは、更新の照会、エクスポート、起動などの問題に対処できます。
- よくある質問には、よく寄せられる質問への回答があります。
- サポートと関連製品で、問い合わせに必要な情報を確認できます。

本書では日本語表示に合わせて操作を説明します。他の言語でも各ボタンの位置は同じです。

O&O SpeedCheck は無料で使用できるフリーウェアです。O&O Defrag 32 にも同梱されています。

機能一覧

O&O SpeedCheck は、Windows の応答性に影響する設定と測定値を調べ、推奨事項を表示します。変更する項目は利用者が選択します。

機能	参照先
診断結果とパフォーマンス指標	章を開く
パフォーマンスのチェック	章を開く
操作と Windows の設定	章を開く
更新のチェックとレポート	章を開く

初回の操作は初めての診断、必要な権限と動作環境はシステム要件を参照してください。

各章では現行版の操作を説明しています。必要な Windows サービス、デバイス情報、権限が利用できない場合は、一部の機能を使えないことがあります。

システム要件

Windows とアプリのパッケージ

O&O Software または本ツールを同梱する O&O 製品が提供する、ご利用の PC に合った Windows 用パッケージを使用してください。現行版は Windows 10 と Windows 11 に対応します。各機能の利用可否は、OS のバージョン、サービス、権限、ハードウェアによって異なります。

起動には管理者権限が必要です。個々のチェックは Windows のバージョンと利用可能なサービスに依存します。オンラインで更新を照会するにはネットワーク接続が必要です。アプリの更新を照会するには winget も必要です。

起動する前に

ポータブル版は書き込み可能な、引き続き使用できる場所に置いてください。PC のプロセッサアーキテクチャに合った配布パッケージ全体を使用します。実行ファイルだけをコピーすると、必要なランタイムが不足することがあります。

このオンラインヘルプはブラウザーで閲覧できます。閲覧によって Windows アプリがインストールされることはありません。オンラインヘルプやサポートページを開くとき、またはアプリの更新を照会するときはネットワーク接続が必要です。

初めての診断

まず PC を一度診断し、重要な検出結果を読み、この PC に必要な変更だけを適用します。

用意するものは管理者アカウントです。

1. **OOSpeedCheck.exe** を起動し、Windows の管理者権限の確認に応じます。
2. 初回のチェックが完了するまで待ちます。その後は「更新」で再度診断できます。
3. 「パフォーマンス指標」とその下の検出結果を確認します。「影響度」が高い推奨事項から確認してください。
4. 検出結果の詳細を開き、説明と推奨される操作を読みます。
5. 変更内容を確認してから操作を実行します。Windows の設定ページが開く場合と、変更の確認を求められる場合があります。
6. 変更後に「更新」を選択し、新しい検出結果を確認します。
7. 記録を残したりサポートを依頼したりするには、「検出結果をコピー」または「検出結果をエクスポート」を使います。

一覧と指標に最新の診断結果が反映されます。

一部の更新チェックは必要なときに個別に実行します。未チェックという表示だけでは、保留中の更新があるかどうかは分かりません。

指標は調査の優先順位を決める目安です。個々のアプリの実行速度については測定しません。結果とパフォーマンス指標を参照してください。

結果とパフォーマンス指標

パフォーマンス指標は、最良値を **10.0** とする尺度で検査結果をまとめます。推奨事項や警告は、推定される性能への影響に応じてスコアを下げます。

検出結果の項目

項目	意味
チェック項目	検査した対象です。
検出結果・値	確認した状態と、取得できた測定値です。
影響度	システム性能への推定影響を、影響なしから 5 ポイントまでで示します。
推奨事項	対処の必要性に応じた分類です。
操作	次に実行できる操作がある場合に表示されます。

推奨事項でグループ化を使うと、推奨、任意、完了に分けて表示できます。解除すると一覧形式に戻り、「推奨事項」列で並べ替えられます。設定を変更する前に詳細を開いて、検出内容を確認してください。

条件をそろえて比較する

メモリ、CPU、プロセスの値はそのときの動作を反映します。ゲーム、バックアップ、更新などが実行されていると結果が変わります。比較するときは関係のない処理を終了し、条件をそろえてください。

指標は診断結果を重み付けしてまとめたものです。ハードウェアのベンチマーク値でも、速度向上の保証でもありません。測定不能、互換性の制約、実際に検出された問題を区別して対処してください。

パフォーマンスの検査項目

SpeedCheck は、PC の応答性に関係する測定値と Windows の設定をまとめて表示します。

主な検査

- **システムドライブの種類**：Windows がインストールされているドライブが SSD か HDD かを確認します。
- **ディスクの空き容量**：各ボリュームで使える容量を確認します。判定の目安は空き容量 20% または 50 GB です。
- **利用可能なメモリ**：測定時点で RAM の 20% 以上が利用可能か確認します。
- **スタートアップ項目**：無効なものを含む登録項目を数えます。必要に応じてタスクマネージャーを開いて確認できます。
- **Windows の更新状態**：インストール済みの状態を調べます。保留中の更新は別途、必要なときに照会します。

システムとリソース

電源プラン、負荷の高いプロセス、メモリスロットの情報、連続稼働時間、再起動が必要な兆候、高速スタートアップを調べます。プロセス情報は測定時点のものです。不明なプロセスは内容を確認してから Windows 上で対処してください。

起動時間は Windows の Diagnostics-Performance イベントログから取得します。対象となるイベントがない場合は算出できません。

ストレージと Windows 設定

TRIM、ドライブ最適化のスケジュール、一時ファイル、ストレージセンサー、視覚効果、グラフィックス、コア分離、検索インデックス、バックグラウンドアプリも対象です。多くの項目では情報を表示し、対応する Windows の設定を案内します。

一時ファイルの検査はクリーンアップ候補の容量を測定します。SpeedCheck 自体がファイルを削除することはありません。同様に、アプリの更新が表示されても、その更新がインストールされたという意味ではありません。

操作と Windows の設定

ほとんどの検査は設定や測定値を読み取ります。操作ボタンによっては Windows の設定を開く、追加の照会を実行する、変更を提案するなど動作が異なります。選択する前に詳細を読んでください。

電源プラン

パフォーマンスを優先するよう Windows の電源設定を変更できます。ノート PC ではバッテリーの持続時間、ファンの音、発熱への影響も考慮してください。後からバランスを調整するには Windows で電源プランを確認します。

視覚効果

パフォーマンスを優先する設定では、一部の視覚効果を減らし、フォントの滑らかさとサムネイルの表示は維持します。変更内容は確認画面に表示されます。元に戻したり個別に変更したりするには Windows の視覚効果の設定を使います。

再起動

再起動を選ぶと Windows が再起動します。作業を先に保存してください。SpeedCheck の**更新**は結果の再取得にすぎず、保留中の Windows の再起動は完了しません。

低遅延プロファイル

SpeedCheck は Windows のビルド、機能の状態、CPU クロックの動作を確認します。低遅延プロファイルの切り替えや取り消しは、確認操作を伴う上級者向けの機能です。利用できるかは Windows のバージョンと現在の状態によります。

プロファイルを提案されても、速度の改善が保証されるわけではありません。詳細を読み、必要なら用意された操作で元に戻してください。変更前後は同程度の負荷で比較します。短時間のクロック測定だけでは総合性能を評価できません。

関連する設定を開く

グラフィックス、コア分離、インデックスなどの項目では、対応する Windows の設定画面を開いて確認できます。SpeedCheck は検査時にソフトウェアをアンインストールしたり、プロセスを停止したりしません。

更新の確認とレポート

Windows とアプリの更新

保留中の Windows 更新は Windows Update、アプリの更新は **winget** を使い、それぞれ必要なときに照会します。ローカルの測定より時間がかかる場合があり、ネットワーク接続と利用可能な配布元が必要になることがあります。

winget が利用できない、または照会に失敗した場合、その結果は確認不能を意味します。すべてのアプリが最新版ということではありません。Windows Update または各アプリの更新機能でインストールしてから、検出結果を更新してください。

Windows や他のアプリの更新と、SpeedCheck 自体の更新は別の操作です。設定と更新を参照してください。

検出結果をコピーする

検出結果をコピーを選ぶと、テキストレポートがクリップボードに入ります。メモや問い合わせに貼り付けられます。PC やプロセスなどの情報が含まれる場合があるため、共有前に確認してください。

検出結果をエクスポートする

「検出結果をエクスポート...」で保存先を選び、HTML レポートを保存します。ブラウザーで開いて閲覧や印刷ができます。保存されるのは現在の結果で、エクスポート時に再検査は行われません。

保存できない場合は、書き込み可能なフォルダーと空き容量を確認してください。複数のレポートを比較するときは、アプリのバージョンと検査日も確認します。

設定と更新

ツールバーの**設定**を選びます。

言語と外観

全般設定で言語と表示モードを選びます。ライトまたはダークを指定するか、Windows の設定に合わせられます。言語を変えた場合は再起動が必要になることがあります。作業を終えてからダイアログの案内に従ってください。

他の O&O 製品に組み込まれた状態で使用する場合は、その製品の言語や外観に合わせる設定が表示されることがあります。

アプリケーションを更新する

更新ページでは自動確認を設定し、前回の確認日時と結果を表示できます。「今すぐ確認」で手動確認もできます。新しいバージョンがあるとメインウィンドウのステータスバーに表示され、選択するとダウンロード・適用の前に確認されます。

自動確認は起動時に最大 1 日 1 回行われます。バックグラウンドで更新が見つかっても、その時点ではダウンロードしません。更新時にはダウンロードしたアプリケーションを検証し、ツールを再起動して置き換えます。

実行中の作業を完了してから更新してください。現在のパッケージを置き換えられない場合は、ダウンロードページが開きます。Windows 回復環境では更新の確認は行いません。

ここで更新するのは SpeedCheck 自体です。各機能の章で説明する Windows の設定や更新の照会とは別の操作です。

トラブルシューティング

症状ごとに原因と対処方法を説明します。検出結果の各項目については結果とパフォーマンス指標を参照してください。

更新結果が表示されない、または取得できない

原因　更新の照会は必要なときに開始するため、「更新」を選択するたびに行われるわけではありません。ネットワーク接続と利用可能な更新元が必要です。アプリの更新には winget を使います。

対処方法

1. 検出結果から更新の照会を開始します。
2. ネットワーク接続を確認し、照会が完了するまで待ちます。ローカルでの測定より時間がかかる場合があります。
3. winget が利用できない場合や照会に失敗した場合は、チェックを利用できない旨が表示されます。Windows Update または対象アプリの更新機能で更新をインストールし、「更新」を選択します。更新のチェックとレポートも参照してください。

診断のたびにスコアが変わる

原因　メモリ、CPU、プロセスの検出結果は、診断時の動作状況を反映します。ゲーム、バックアップ、更新の実行や、設定、ディスクの空き容量によって結果が変わります。

対処方法

1. 比較に関係のない処理を終了します。
2. 「更新」を選択し、条件が近い診断結果どうしを比較します。
3. 比較するレポートのアプリのバージョンと診断日を確認します。

変更が検出結果に反映されない

原因　検出結果は診断時点の状態です。再起動が保留されている場合など、Windows の再起動後に初めて反映される変更があります。SpeedCheck の「更新」では PC は再起動しません。

対処方法

1. 再起動が保留されている場合は Windows を再起動します。
2. 「更新」で再度診断します。操作と Windows の設定を参照してください。

検出結果をエクスポートできない

原因　選択したフォルダーに書き込めないか、ディスクの空き容量が不足しています。

対処方法

1. 「検出結果をエクスポート」を再度選択し、書き込み可能なフォルダーを指定します。
2. ディスクの空き容量を確認します。
3. テキスト形式で取得するには「検出結果をコピー」を使います。

起動時間が表示されない

原因　起動時間は Windows の Diagnostics-Performance イベントログの記録から算出します。該当するイベントがない場合は計算できません。

対処方法　Windows が該当する起動イベントを記録すると値が表示されます。この状態は SpeedCheck の異常ではありません。

アプリが起動しない

原因　起動には管理者権限と、O&O が提供するパッケージ一式が必要です。

対処方法

1. Windows の管理者アカウントで起動時の確認に応じてください。
2. O&O のパッケージ全体を使用してください。実行ファイルだけをコピーすると、必要なランタイムが不足する場合があります。システム要件を参照してください。

アプリの更新を適用できない

原因　パッケージ自身を置き換えられない場合があります。また、Windows 回復環境では更新のチェックが無効になります。

対処方法

1. 実行中の作業を終え、設定の「更新」ページからもう一度更新を開始します。
2. ダウンロードページが開いた場合は、そこから最新版を取得して手動で置き換えてください。設定と更新を参照してください。

よくある質問

パフォーマンス指標はベンチマークのスコアですか？

指標は診断結果を重み付けしてまとめたものです。アプリの処理速度を測った値や、改善を保証する値ではありません。結果とパフォーマンス指標

「更新」で Windows の設定が変わりますか？

更新は検査を再実行します。電源プラン、視覚効果、低遅延プロファイルの変更や Windows の再起動には、それぞれ別の操作が必要です。操作と Windows の設定

更新プログラムの検査結果が表示されないのはなぜですか？

一部の照会は手動で行い、Windows Update や winget と、各サービスの配布元への接続を必要とします。照会できない場合も更新がないとは限りません。更新の確認とレポート

SpeedCheck で一時ファイルやスタートアップ項目を削除できますか？

SpeedCheck は検出結果を表示し、クリーンアップや起動項目の管理に使用する Windows ツールを案内します。削除自体は行いません。パフォーマンスの検査項目

実行するたびにスコアが変わるのはなぜですか？

空きメモリとプロセス負荷は使用中に変動します。更新、設定、ディスクの空き容量も結果に影響します。似た条件で取得したレポート同士を比較してください。トラブルシューティング

結果をサポートに送れますか？

検出結果をコピーでテキストをコピーするか、「検出結果をエクスポート...」で HTML レポートを保存します。個人情報を含んでいないか確認してから送信してください。サポートと関連製品

サポートと関連製品

O&O SpeedCheck のヘルプ、アプリの更新方法、関連する O&O 製品を紹介します。

サポート

- **本書**は F1 キーまたはヘルプボタンから開けます。現在の画面に対応するヘルプが表示されます。トラブルシューティングでは問題別の原因と対処方法を、よくある質問では質問と回答を確認できます。
- O&O Software のサポートページから追加情報を調べたり、フォームで問い合わせたりできます。

問い合わせの準備

次の情報を添えてください。

- O&O SpeedCheck と Windows のバージョン
- 問題が発生するまでの操作手順
- メッセージの正確な文面とエラーコード
- 関連する検出結果。「検出結果をコピー」でテキスト、「検出結果をエクスポート」で HTML レポートを取得できます。更新のチェックとレポートを参照してください。

共有する前に、レポートに含まれるファイルパスやプロセス名などの PC の情報を確認してください。

ライセンスと更新

O&O 製品カタログでダウンロード、製品説明、使用中のパッケージのライセンス情報を確認できます。他の O&O 製品に同梱されたツールの場合は、その製品の名前とバージョンもお知らせください。

設定の「更新」ページで、アプリの更新を確認して適用できます。設定と更新を参照してください。

O&O の関連製品

O&O Software は、バックアップ、復元、ストレージ最適化、Windows 管理のツールも提供しています。目的に応じて製品を選んでください。本書を開くだけで他の製品がインストールまたは有効化されることはありません。

製品	用途
O&O Syspectr	PC とサーバーのリモート監視・管理
O&O DiskImage	ドライブやシステム全体のバックアップと復元
O&O Defrag	PC やサーバーのストレージ最適化
O&O DiskRecovery	削除したファイルや破損したファイルシステムからのデータ復元
O&O ShutUp10	Windows のプライバシー設定の管理
O&O SafeErase	ファイルや空き領域の復元不能な消去

製品一覧は O&O の製品ページをご覧ください。