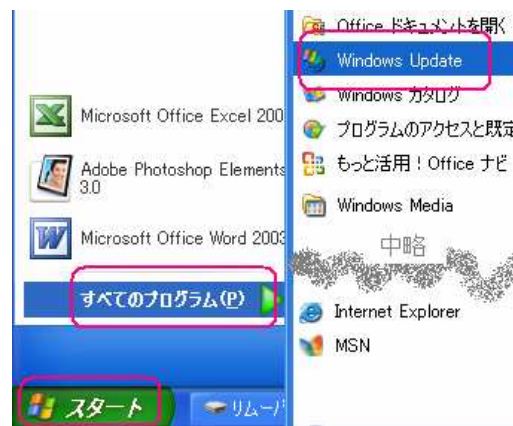


1. Windows Update

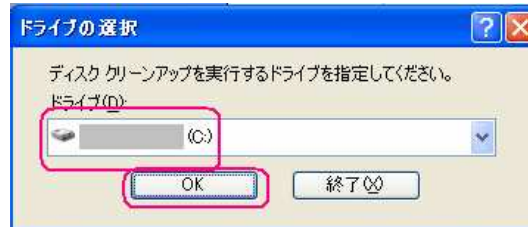
「スタート」 → 「すべてのプログラム」 → 「Windows Update」

あとは、Web のウィザードに従っていくと最新版をインストールできます。

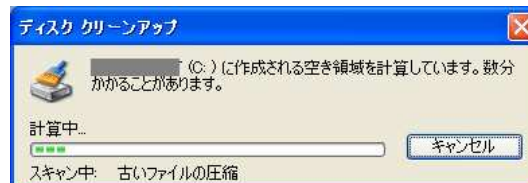


2. ディスククリーンアップ

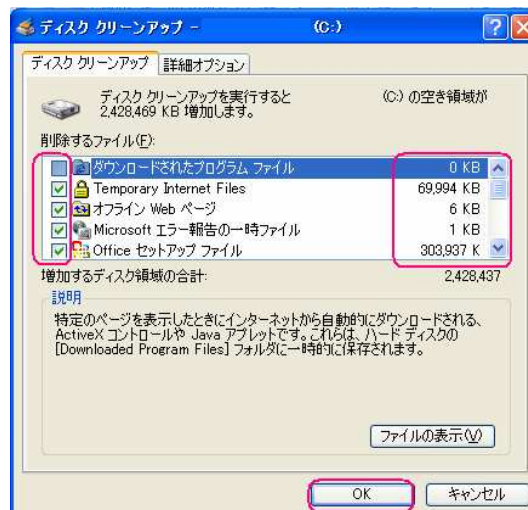
「スタート」 → 「すべてのプログラム」 → 「アクセサリ」 → 「システムツール」 → 「ディスク クリーンアップ」



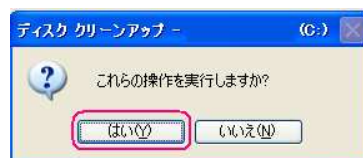
クリーンアップする
ドライブを選びます
(通常 C ドライブ)



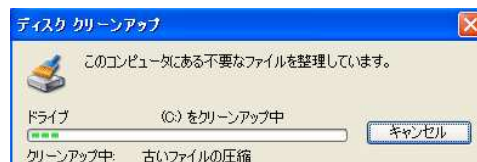
このような画面が表示され
ます
(ここでは何もしません)
※結構時間がかかります



数値の入っている 全ての
ファイルにチェックを入れ、
OK します。



「はい」を押します。



このような画面が表示されます
(ここでは何もしません)
※結構時間がかかります

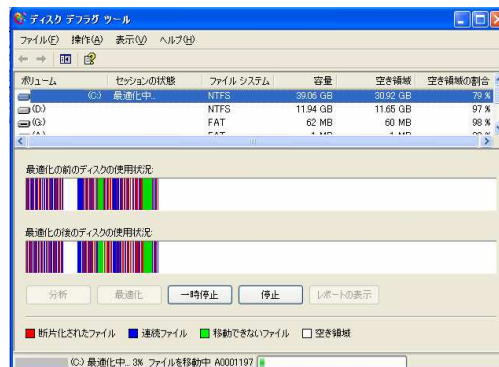
※上の画面が（自動的に）閉じれば、終了です。

3. デフラグ ※スクリーンセーバーや自動電源オフ等の設定は解除しておきます

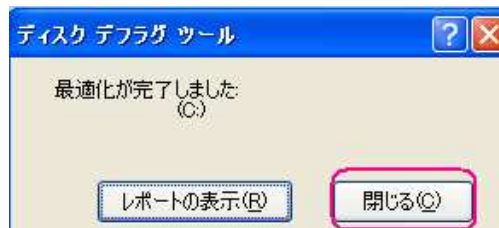
「スタート」 → 「すべてのプログラム」 → 「アクセサリ」 → 「システムツール」 → 「ディスク デフラグ」



ディスク デフラグしたいドライブを選び（ここではCドライブ）、〔最適化〕を選びます。



このような画面が表示されます（この段階では何もしません）



完了すると、このような画面が表示されます
〔閉じる〕を押します。

〔ディスク デフラグ〕の画面も閉じ、終了します。