

教育機関向け Macスターターガイド



macOS Tahoe

はじめに

Macは、指導や学習に必要なあらゆるツールを提供します。
このガイドでは、以下の内容について詳しく解説します。

- Macの操作とカスタマイズの方法
- 作業効率を高める内蔵機能

すでにiPhoneやiPadをお使いなら、多くのアプリやコントロールがMacと共通していることに気づくはずです。
つまり、すべてのApple製デバイス間でシームレスに作業ができるということです。

目次

Macを使い始める	4
ハードウェアの概要	5
ソフトウェアの概要	6
ファイルをブラウズする／管理する	7
アプリを探す／整理する	8
Mac上のあらゆるものを検索する	9
アプリウインドウ間を移動する	10
複数のアプリを同時に使って作業する	11
複数のデスクトップを作成する	12
1日を管理する	13
キーボードショートカットを使う	14
トラックパッドとマウスのジェスチャーを使う	15
デスクトップをカスタマイズする	16
様々な設定をする	17
Macの使い方をパーソナライズする	18
作業の効率を高める	19
Macを最大限に活用する	20

Macを 使い始める

学校のネットワークを使って、Wi-Fiネットワーク、メール、カレンダーにアクセスするには、お使いのMacをあなた自身で、またはIT管理者が学校のサービスに登録する必要があります。

[構成プロファイルについてさらに詳しく](#) ➔

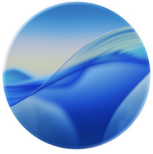
不明な点がある場合は、IT管理者にお問い合わせください。

ヒント

管理対象の機能および機能制限を表示する。🍏 メニューの「システム設定」>「プライバシーとセキュリティ」>「プロファイル」の順に選択します。

ハードウェアの概要 — 13インチMacBook Neo(A18 Proチップ)





ソフトウェアの概要

macOSは、すべてのMacを動かすオペレーティングシステムです。

Macを起動して最初に目にするのが、デスクトップです。画面の一番上にメニューバー、一番下にDockがあり、その間のスペースがデスクトップです。

[Macのデスクトップについて](#)

[Macのメニューバーの内容](#)

[MacでDockを使用する](#)



💡 ヒント

Windowsから乗り換える時に役立つ機能とMacの使い方のヒントを確認する。
Macの設定を変更する、アプリを開く、ファイルを探す／削除する方法を確認しましょう。
[さらに詳しく](#)



ファイルをブラウズする／ 管理する

FinderはMacのホームベースです。
書類、画像、その他のファイルを表示、
整理、変更するには、Finderを使用
します。

[MacでFinderを使用する](#)

[MacのFinderですばやく項目を表示する](#)

[ファイルをフォルダに整理する](#)

[Finderでフォルダを表示する方法を変更
する](#)

[Finderツールバーをカスタマイズする](#)



💡 ヒント

ファイルを開かずにプレビューする。クイックルックを使うと、ファイルを開かなくても内容をフルサイズでプレビューできます。ファイルを選択してスペースバーを押すだけです。

[さらに詳しく](#)



アプリを探す／整理する

Macではアプリを様々な方法で配置できます。よく使うアプリをすぐにかけるように、Dockをカスタマイズしましょう。必要なアプリがDockにない場合は、Finderまたはアプリを開くと、Mac上のすべてのアプリケーションを表示して開くことができます。

[Macでアプリを開く](#)

[Macでアプリを表示する／開く](#)

[アプリウィンドウを移動する／整理する](#)

[Macでアプリを終了する](#)

[Macに付属するアプリ](#)





Mac上のあらゆるものを検索する

Mac上のアプリ、書類、写真、その他のファイルがすばやく見つかります。メッセージ内やウェブで特定のトピックを探したり、クイックルックでファイルのプレビューを表示してスクロールしたりすることもできます。

[MacのSpotlightであらゆるものを検索する](#)

[検索結果を絞り込む](#)

[MacのSpotlightのキーボードショートカット](#)





アプリウィンドウ間を移動する

複数のアプリのウィンドウを開いていても、操作できるアクティブなウィンドウは1つだけです。別のアプリやFinderのウィンドウを操作したい場合は、それをクリックするだけでアクティブになります。ステージマネージャを使うと複数のアプリやウィンドウを1つのビューにまとめることができるので、作業に集中でき、タスクを切り替えるのも簡単です。

アプリウィンドウを移動する／整理する [🔗](#)

アプリをフルスクリーンで使用する [🔗](#)

開いているウィンドウおよび操作スペースをMission Controlで表示する [🔗](#)



💡 ヒント

アプリウィンドウをすばやく切り替える。commandキーを押しながらtabキーを押すか、commandキーとtabキーを押してから矢印キーを押して、開いているすべてのアプリをスクロールします。



複数のアプリを同時に使って作業する

Split Viewを使うと、Macの画面に2つのアプリを並べて表示できます。例えば、テストの採点をしながら授業の準備をするといったことができます。

MacでアプリをSplit Viewで使用する [➤](#)
iPadを2台目のディスプレイとして使用する [➤](#)



💡 ヒント

ほかのディスプレイでSplit Viewを使って作業する。「デスクトップとDock」設定で「ディスプレイごとに個別の操作スペース」オプションがオンになっていることを確認してください。
[さらに詳しく ➤](#)



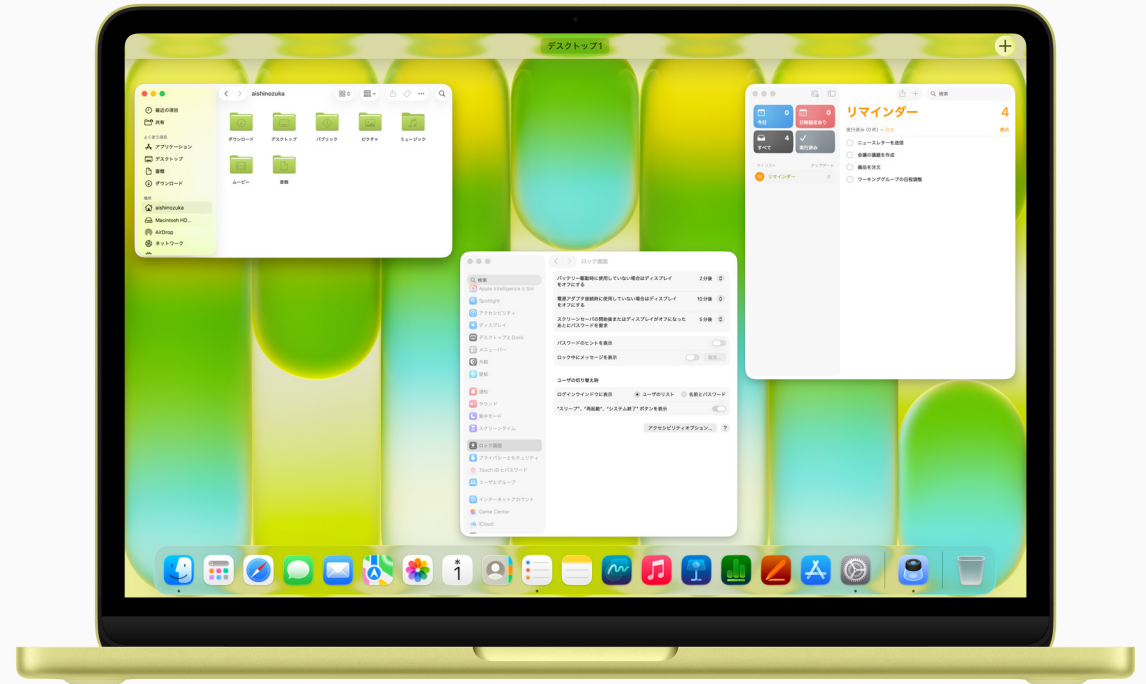
複数のデスクトップを作成する

アプリをいくつも開いてデスクトップがいっぱいになってしまったら、Mission Controlを使って複数のウィンドウをすばやく効率的に操作できます。デスクトップを追加することで、一方で生徒とプレゼンテーションを共有し、もう片方で生徒に見せたくない書類を扱うといったワークフローにも対応できます。

開いているウィンドウおよび操作スペースを
Mission Controlで表示する [🔗](#)

Macで複数の操作スペースを操作する [🔗](#)

アプリを操作スペースに割り当てる [🔗](#)



💡 ヒント

デスクトップスペースごとに特色を持たせる。すべてのデスクトップにシステム設定を割り当てたあと、スペースごとにデスクトップピクチャを変更できます。[さらに詳しく 🔗](#)



1日を管理する

コントロールセンターには、次の授業、Eメール、リマインダーなどが表示されるので、その日の予定を把握するのに役立ちます。また、作業に集中するため、通知を最小限にする必要がある場合は、コントロールセンターで集中モードを設定できます。

[Macで通知センターを使用する](#)

[「通知」設定](#)

[集中モードを設定する](#)

[集中モードのオン／オフを切り替える](#)

[「集中モード」設定を変更する](#)





キーボードショートカットを使う

Macでキーボードショートカットを使うと、時間を節約でき、普段はマウスやトラックパッドなどの入力デバイスを使っている作業にもすばやく対応できます。

[macOSのキーボードショートカットを使用する](#)

[Macのメニューに表示される記号](#)

[Macのキーボードショートカット](#)

[Macでアプリのキーボードショートカットを作成する](#)

[MacキーボードのWindowsキー](#)



💡 ヒント

Macでは何と呼びますか？ Macのcommandキーは、Windowsパソコンのcontrolキーにほぼ対応しています。Windowsパソコンのショートカットを使うには、controlキーの代わりにcommandキーを使ってください。[さらに詳しく](#)



トラックパッドとマウスのジェスチャーを使う

Multi-Touch対応トラックパッドや Magic Mouseでは、ジェスチャーを使って、書類を拡大表示する、ウェブページをブラウズする、写真の向きを変えるなど、様々な操作ができます。

[Multi-Touchジェスチャーを使う](#)

[Macでマウスまたはトラックパッドのジェスチャーを表示する／カスタマイズする](#)

[「トラックパッド」設定を変更する](#)

[Macの「マウス」設定](#)





デスクトップをカスタマイズする

Macの画面の明るさや外観を設定することで、作業の効率を高めることができます。ダークモードをオンにするとコントロールやウィンドウが暗くなって、背景に溶け込み、作業に集中しやすくなります。Night Shiftを使って、夜間または暗い場所で見やすいようにディスプレイの色を調整することもできます。

[壁紙をカスタマイズする](#)

[フォントサイズとアイコンを大きくする](#)

[Macでデスクトップのスタックを使用する](#)

[暖色系に切り替える](#)





様々な設定をする

「システム設定」で、アカウントの管理、Wi-Fiの設定、パスワードの更新などを行います。教育機関によっては、一部の設定がすでに行われている場合もあります。詳しくはIT管理者にお問い合わせください。

システム設定を使ってMacをカスタマイズする [🔗](#)

Wi-Fiを使用してMacをインターネットに接続する [🔗](#)

Macでパスワードまたはユーザーピクチャを変更する [🔗](#)

MacでTouch IDを使用する [🔗](#)

スクリーンセーバを使用する [🔗](#)





Macの使い方を パーソナライズする

アクセシビリティ機能は、視覚、身体機能、聴覚、発話、認知に関するニーズに応えます。画面の内容を拡大する、音声コントロールで音声コマンドを使うなど、いろいろなことができます。

[Macでアクセシビリティ機能を使い始める](#)

[アクセシビリティのサポート](#)



💡 ヒント

Siriへのリクエストを文字で入力する。Dockで「システム設定」を開き、「アクセシビリティ」>「Siri」の順にクリックして「Siriにタイプ入力」をオンにします。[さらに詳しく](#)



作業の効率を高める

あなたがもっと簡単にコミュニケーションを取ったり、自分を表現したり、様々なタスクをこなしたりできるよう、Apple Intelligenceがあなたのアプリや体験に組み込まれています。

MacでApple Intelligenceを使用する [🔗](#)

Macでメッセージや通話を翻訳する [🔗](#)

MacでImage Playgroundを使ってオリジナルの画像を作成する [🔗](#)

MacのApple Intelligenceで作文ツールを使用する [🔗](#)



Macを最大限に活用する

みなさんの教育機関のすべての人がMacを最大限に活用できるよう、Appleでは充実した各種リソースを用意しています。

- [Apple Education Community](#) : Appleのプロフェッショナルラーニングプラットフォームでは、指導のためのリソースを見つけたり、教育者のみなさんとコラボレートしたり、Appleの各種認定プログラムを利用したりできます。
- [Forum](#) : Appleのテクノロジーを活用した指導や学習について、ほかの教育者やリーダーのみなさんと出会い、つながり、協力しましょう。
- [Apple Learning Coach](#) : 教員研修やコーチングを担当する教育者のみなさん向けの、無料のプロフェッショナルラーニングプログラムです。Appleのテクノロジーをさらに活用する方法を学びましょう。



TM and © 2026 Apple Inc. All rights reserved.