

パソコンを 「定年退職」させない。

50代・60代から始める、
古き良き愛機のLinuxレストア術

完全図解・初心者向け乗り換えマニュアル

捨てるには「もったいない」。OSの載せ替えで愛機は蘇ります。



物理的にはまだ十分に動くパソコン。
Windows 11に対応していない、
あるいは動作が遅いという理由だけで
手放す必要はありません。



- 無料のOS「Linux」への乗り換えは、
いわば車の「エンジン載せ替え(レストア)」。
- 長年連れ添った愛機に、
最新のセキュリティと軽快な動作を与え、
第二の人生を歩ませましょう。

愛機の年式に合わせて「最適エンジン」を選ぼう

PCの年式 / タイプ	推奨OS (エンジン)	特徴
12年以上前のPC / 第3世代Core以前	推奨OS : Lubuntu (ルブントウ)	極限まで軽量化されたOS (LXQt採用)。古い部品でもサクサク動く、究極の救済用エンジン。 ※初期は英語のためインストール後設定が必要。
5~10年前のPC / タブレット系	推奨OS: Xubuntu (ズブントウ) / Ubuntu MATE	軽さと使い勝手のベストバランス。カスタマイズ性が高く、古いPCでも快適な作業環境を提供。
高スペック・メディア制作用	推奨OS: Kubuntu / Ubuntu Studio	Windowsに近い美しい画面 (KDE Plasma採用) や、音楽・画像編集に特化。相応のPCパワーが必要。

初心者で迷った場合は、標準の「Ubuntu Desktop 日本語 Remix」からのスタートが王道です。

準備編：愛機を目覚めさせる「起動用USB」を作る



ダウンロードしたOSのファイル (ISO) をそのままコピーしても動きません。



Rufus (ルーファス) という無料の書き込みソフトを使って、空のUSBメモリを「起動用メディア」に仕立て上げます。

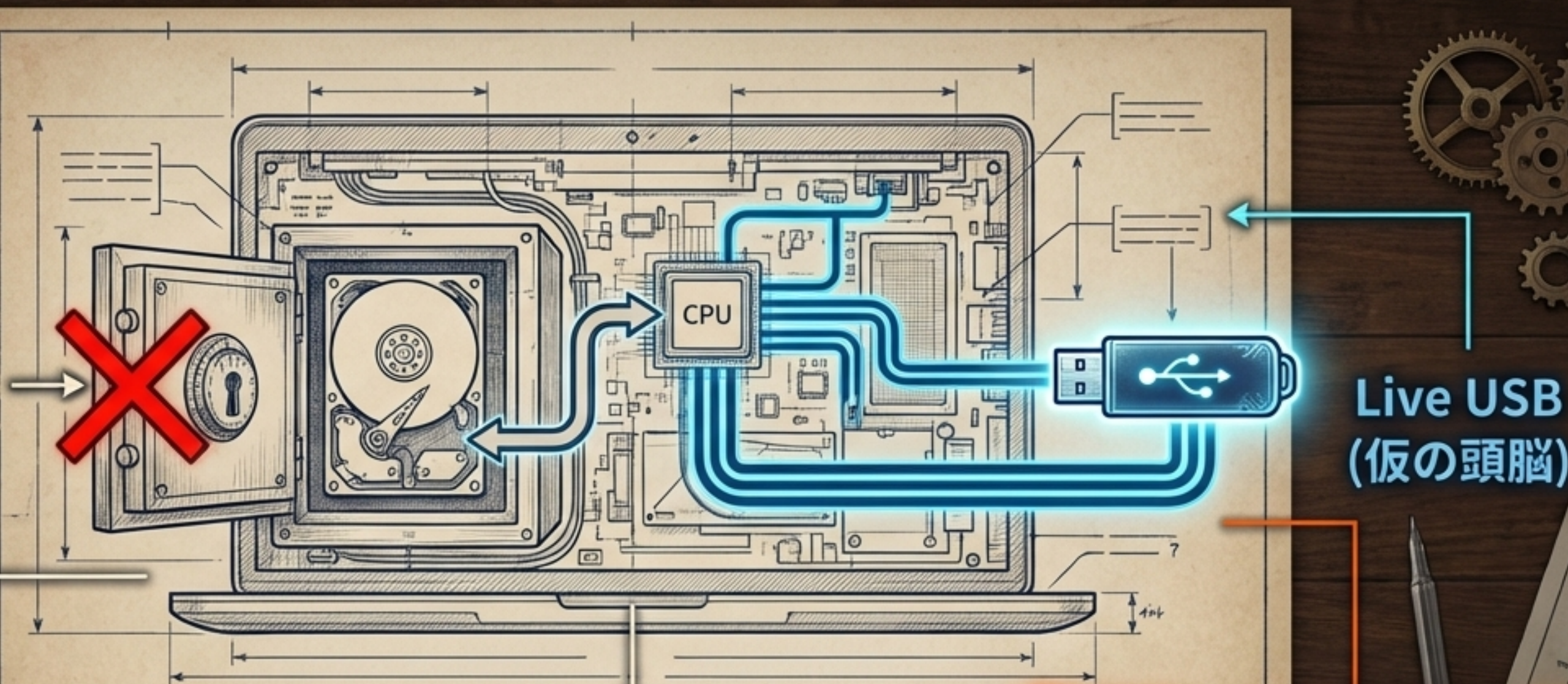


Live USB

これが新しいOSを注入するための「魔法の鍵」になります。

いきなり消去はしません。まずは**安全な「テストドライブ」**を

元のWindowsと
大切なデータ
(完全保護)



「インストールせずに試す
(Try Ubuntu)」機能を使えば、
元のWindowsやデータには一切
触れずにLinuxを体験できます。

USBメモリが「仮の頭脳」として
動くため、Wi-Fiに繋がるか、
画面が綺麗に映るか、
事前にすべて確認可能です。

もし合わなければ、USBを
抜いて再起動するだけで、
いつものWindowsに元通り。
完全ノーリスクです。

インストール手順①：英語画面に慌てず「日本語」を選ぶ

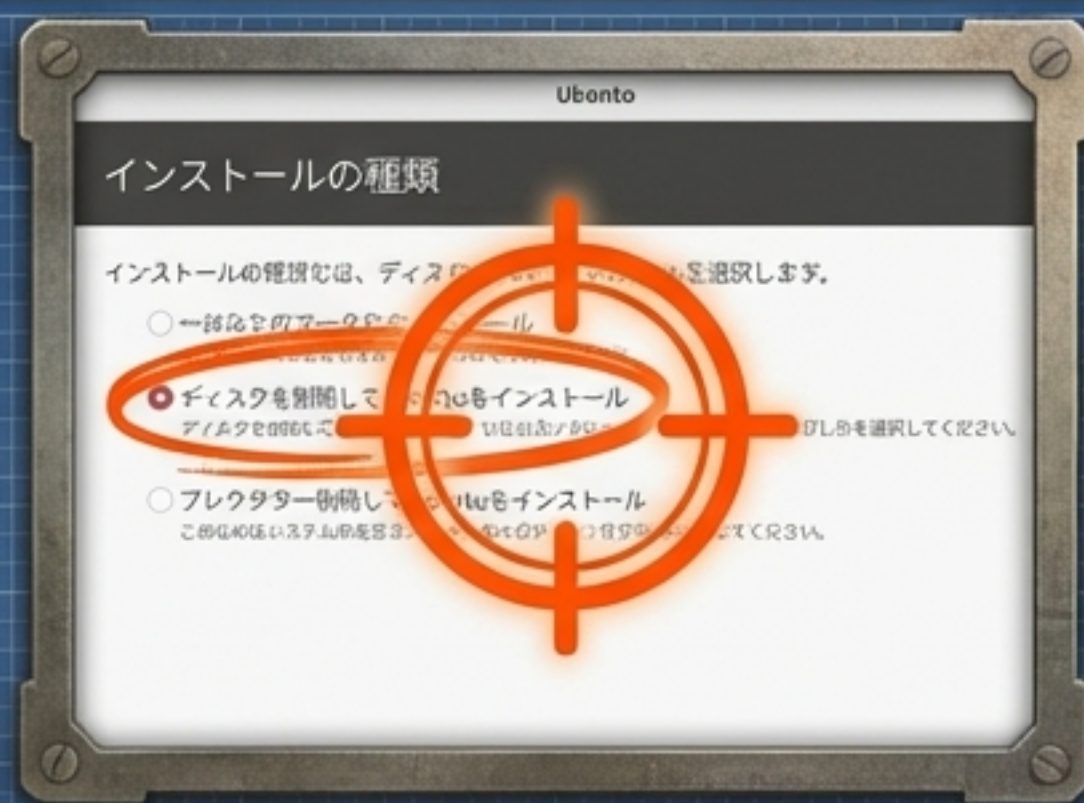


1. テストドライブで動作を確認したら、いよいよデスクトップ上の「Ubuntuをインストール」アイコンをダブルクリックします。

2. **【最重要ポイント】**
最初の画面は英語です。慌てずに左側のメニューを一番下までスクロールし、「日本語」をクリックしてください。

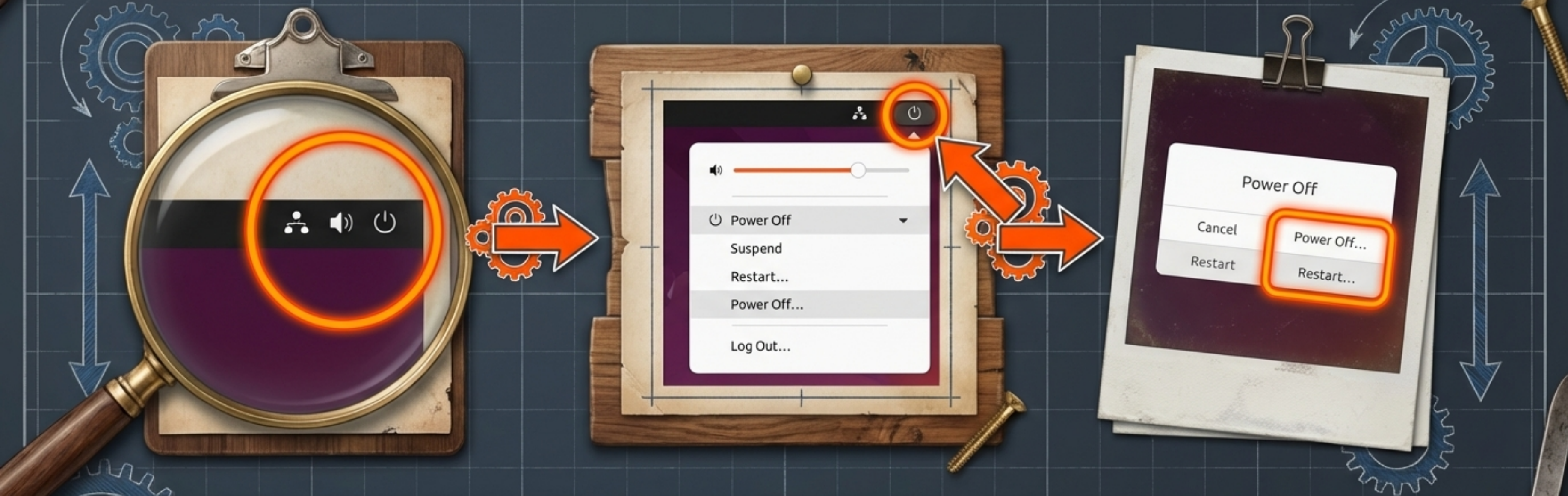
3. これで画面がすべて日本語に切り替わり、迷わず進めるようになります。

インストール手順②：古いエンジン（OS）を下ろす決断



- 最も緊張する画面ですが、恐れる必要はありません。
- 「ディスクを削除してUbuntuをインストール」を迷わず選択してください。
- 長年溜まった不要なシステムファイルや重いWindowsを綺麗に掃除し、まっさらな状態から新しいエンジンを組み込みます。（※必ず事前に写真や書類のバックアップを取っておいてください）

レストア後の基本作法①：安全なシャットダウンと再起動

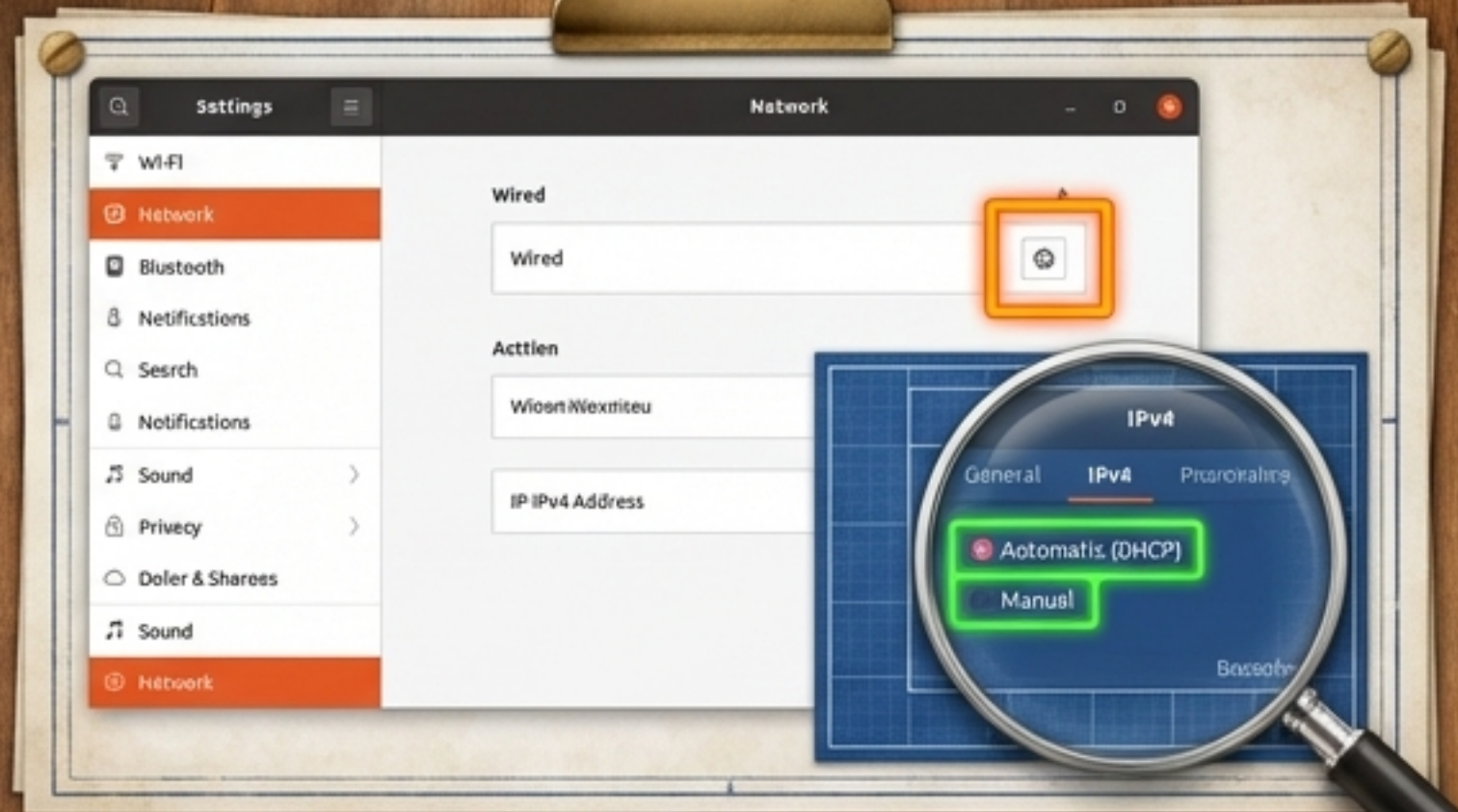


インストールが完了しました！まずは「エンジンの切り方」を覚えましょう。
画面右上のアイコン群（ネットワーク・音量・電源）を左クリックしてメニューを表示します。
メニュー内の電源アイコンをクリックし、「電源オフ」または「再起動」を選択します。

レストア後の基本作法②：ネットワークの接続設定

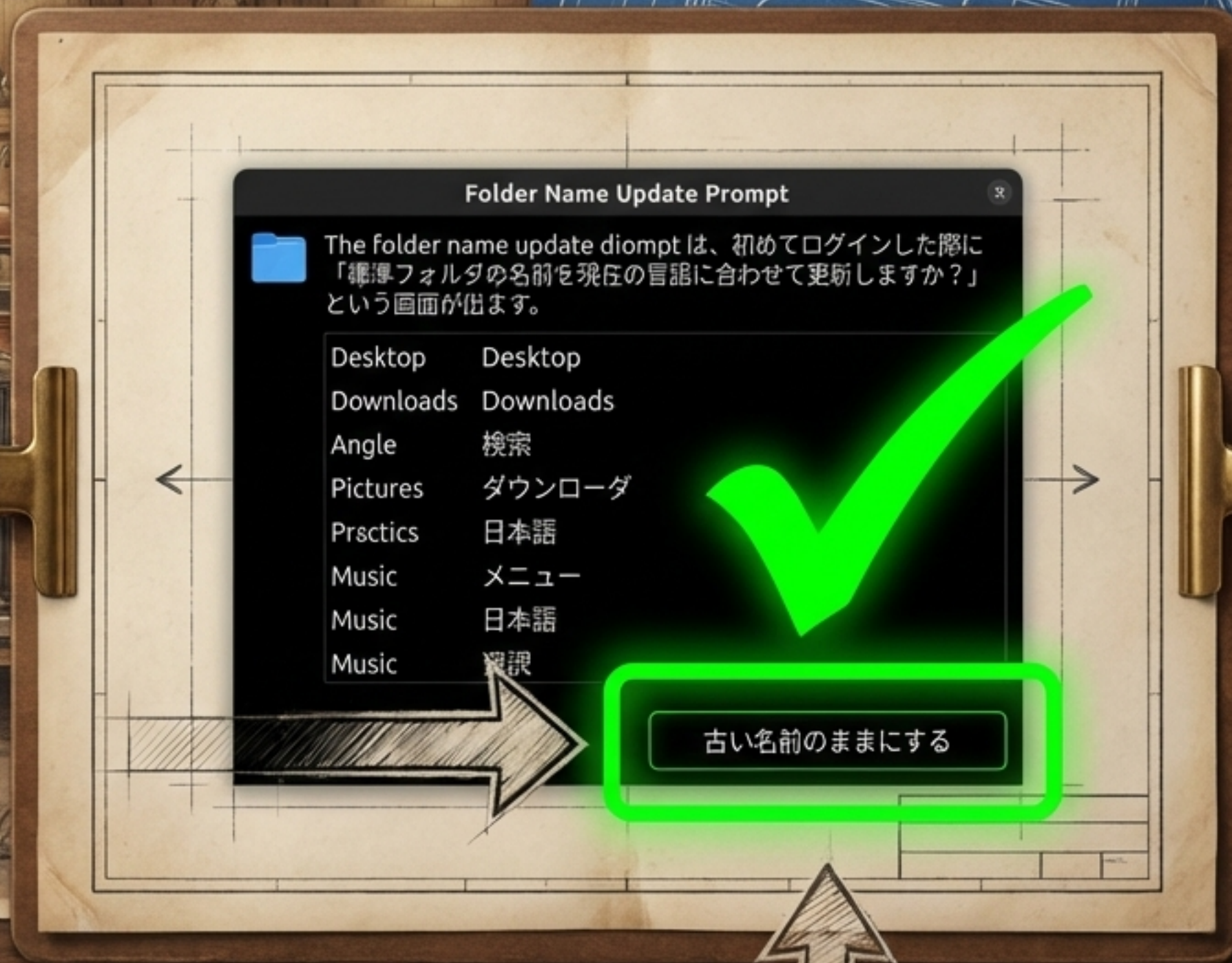


インターネットへの接続は、すべて「設定（歯車アイコン）」という工具箱から行います。画面左下のアプリボタンから「設定（Settings）」を開きます。



左メニューから「Network」または「Wi-Fi」を選択。接続先の歯車の横にある歯車アイコンをクリックし、IPv4タブで「自動（DHCP）」になっているか確認します（固定IPが必要な場合は「手動」で入力しApplyを押します）。

⚠️ レストア後の基本作法③：【重要】フォルダ名は英語のままに



日本語設定を完了し、初めてログインした際に「標準フォルダの名前を現在の言語に合わせて更新しますか?」という画面が出ます。

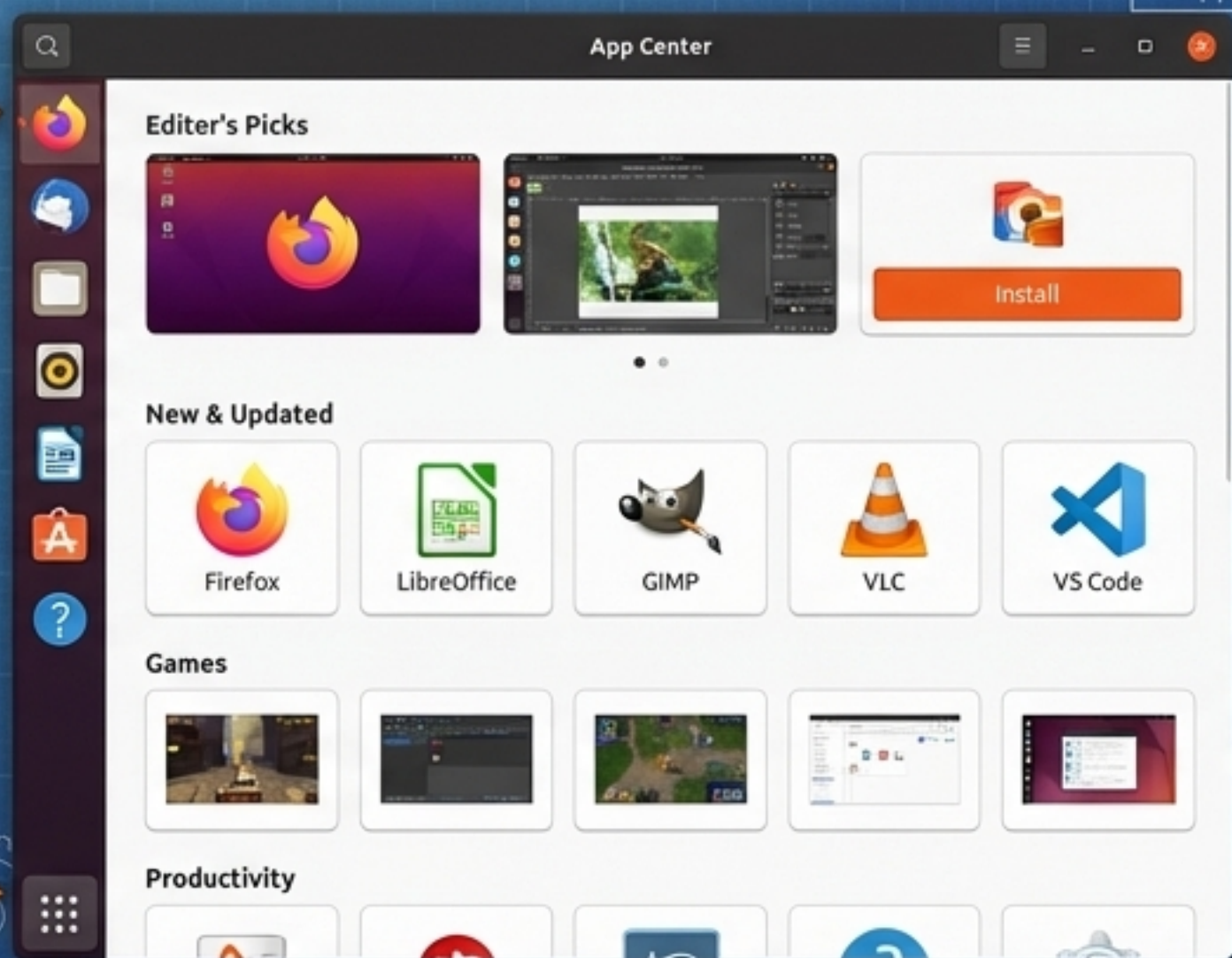
ここは必ず「古い名前のままにする (Keep Old Names)」を左クリックしてください。

「Desktop」や「Downloads」を日本語名にしてしまうと、後々システム内部でエラーが起きやすくなります。プロも実践する重要なテクニックです。

アプリの追加は安全な「アプリセンター」から

Linuxでは、怪しいウェブサイトから「.exe」ファイルを探してダウンロードする必要はありません。

標準搭載されている「アプリセンター (App Center)」を開くだけ。



スマートフォンのアプリストアと全く同じ感覚で、安全よろ、安全に、ワンクリックで数千種類の無料ソフトを導入できます。

Windowsで使っていたあのソフト、Linuxではこれ！

Translation Matrix



日常的な作業で困ることは、ほぼありません。
すべて無料で高機能な代替ソフトが揃っています。

蘇った相棒と、新しいデジタルライフへ。

お疲れ様でした。
これで愛機のレストア（復元）作業
は完了です。

あなたはパソコンを粗大ゴミから
救い出し、サクサク動く頼もしい相
棒として生まれ変わらせました。

自由で、安全で、限界のない
Linuxの世界へようこそ。
愛機の第二の人生が、今日から始まります。