

Windows・Mac の OS アップグレード手順

(Windows10 から 11、macOS12 Monterey から macOS13 Ventura へ)

はじめに

nfu.jp システムの動作保証環境に記載している、以下の OS について、2025 年度以降はサポート対象外とします。該当の OS をご利用の場合は本手順を参考に今年度中を目処にアップグレードするなどの対応をお願いします。

- ・ Windows10

Microsoft 社による Windows10 のサポート終了（2025 年 10 月 14 日迄）のため

- ・ macOS12 Monterey

2024 年度中にサポート対象外となる見通しのため

なお、ご利用のパソコンによってはハードウェアの仕様が OS アップグレードの条件を満たしていないなどの理由からアップグレードができない場合があります。その場合は、パソコンを購入した販売店、またはメーカーにお問い合わせいただくか、パソコンの買い替えなどをご検討ください。

目次

はじめに	1
目次	1
注意事項	2
1. Windows のバージョンを確認する	3
2. Windows11 にアップグレードする	4
3. macOS のバージョンを確認する	9
4. macOS をアップグレードする	10
5. 本手順に関するお問い合わせ先	11

注意事項

本手順は Microsoft 社、Apple 社の公式情報に基づき作成した手順です。ご利用パソコンのメーカーおよび、利用環境に応じて手順が異なる場合があるため、本手順はあくまで参考としてご利用ください。

アップグレード手順を進める前に、以下の注意事項を十分に理解し、準備が整ったうえで、ご自身の責任においてアップグレードを実施してください。

1. お使いのパソコンメーカーが公開しているアップグレードに関する情報を必ず確認してください。メーカーごとに異なる注意事項や手順がある場合があります。
2. ご利用のソフトウェアについて、特に専門性の高いソフトやフリーソフトの場合、OS のアップグレード後に、互換性に問題が生じ、正常に動作しない場合があります。アップグレード後の OS で動作するか、ソフトウェアメーカーが公開している互換性に関する情報を確認してください。
3. アップグレード前に重要なデータのバックアップを必ず行ってください。万が一の場合に備えて、外部ストレージやクラウドストレージなどにデータを保存しておくことを推奨します。
4. 本手順を実施する前に以下の点について準備してください。

- ・ Windows Update を実行し Windows10 を最新状態にする
- ・ Windows・Mac 共通で、2 時間程度（目安）の作業時間を確保する（パソコンの性能やネットワーク環境により時間は前後します）
- ・ パソコンを電源に接続する
- ・ 空き容量が十分にあることを確認する

Windows の場合は 64GB 以上のストレージで 9GB の空きが必要（目安としては 20GB 以上の空き容量を推奨）

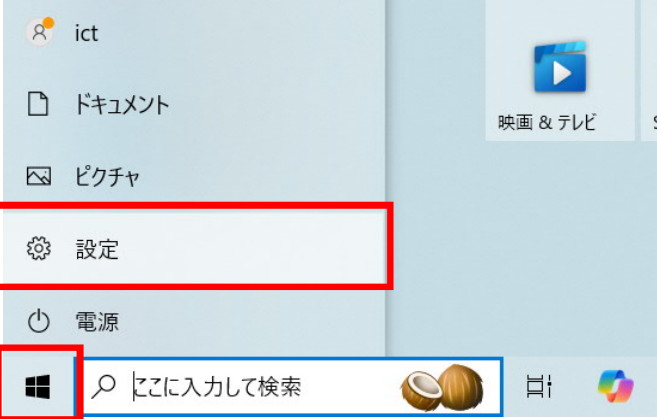
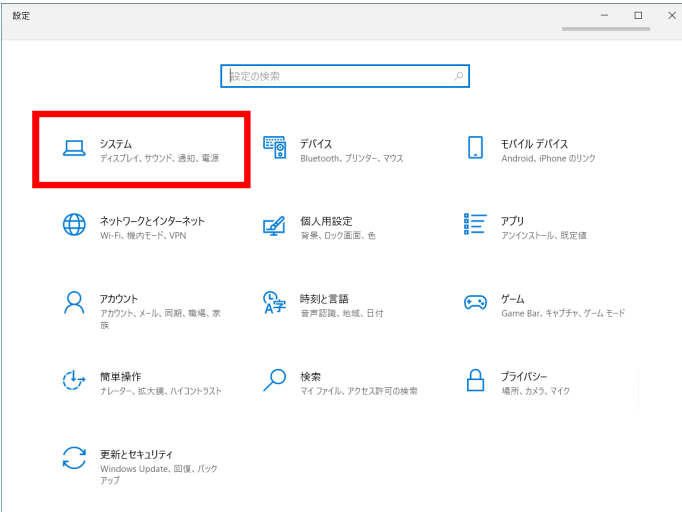
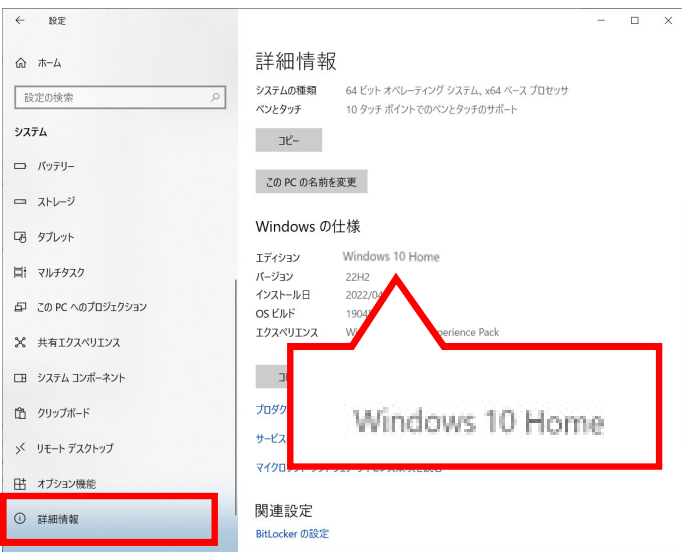
macOS の場合は目安として 50GB の空き容量を推奨

- ・ 自宅などの安定したネットワーク環境で作業をする

1. Windows のバージョンを確認する

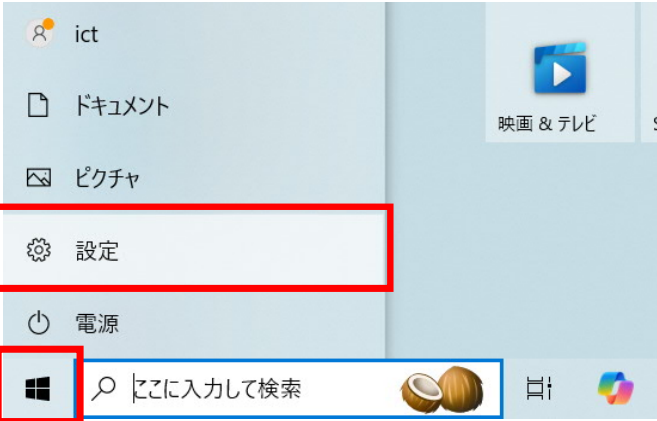
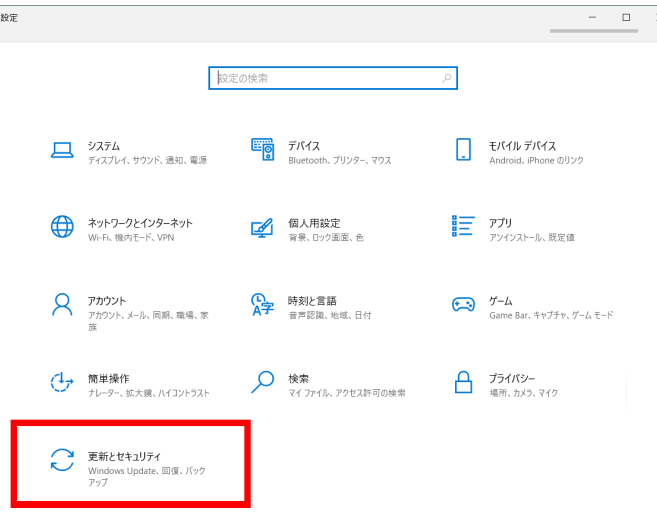
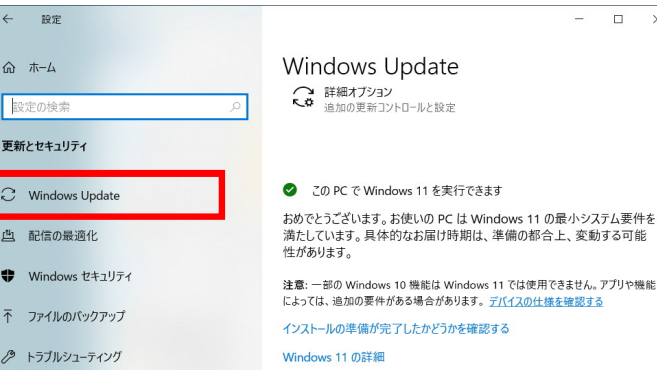
Windows のバージョンを確認します。

Windows10 の場合は後述の手順を参考に Windows11 にアップグレードをしてください。

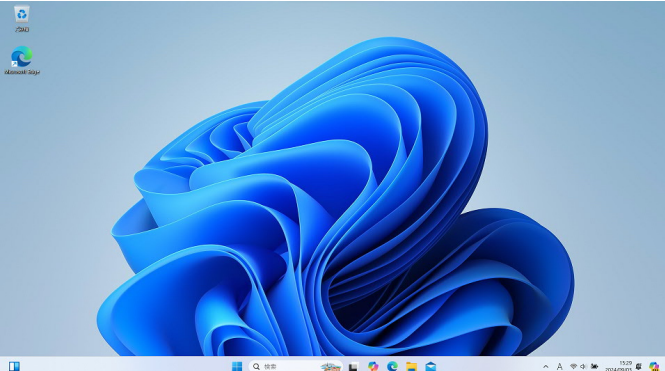
1		[スタート]をクリックし、[設定]を選択します。
2		[システム]をクリックします。
3		サイドバーの一番下にある[詳細情報]をクリックします。 画面右に「Windows の仕様」が表示されるので、「エディション」の右に表示されている Windows のバージョンを確認します。 「Windows10」と表示されている場合は、Windows11 にアップグレードしてください。

2. Windows11 にアップグレードする

(1) Windows Update 画面からアップグレードする

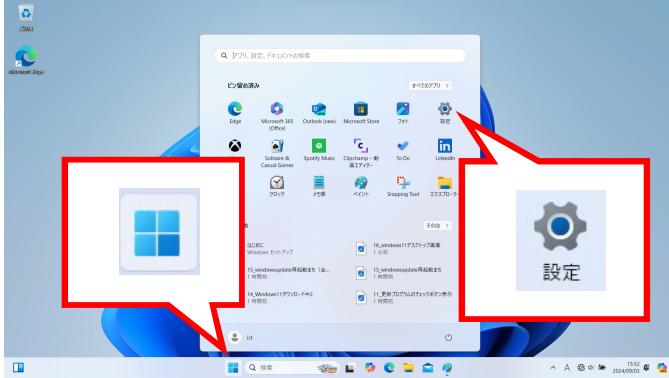
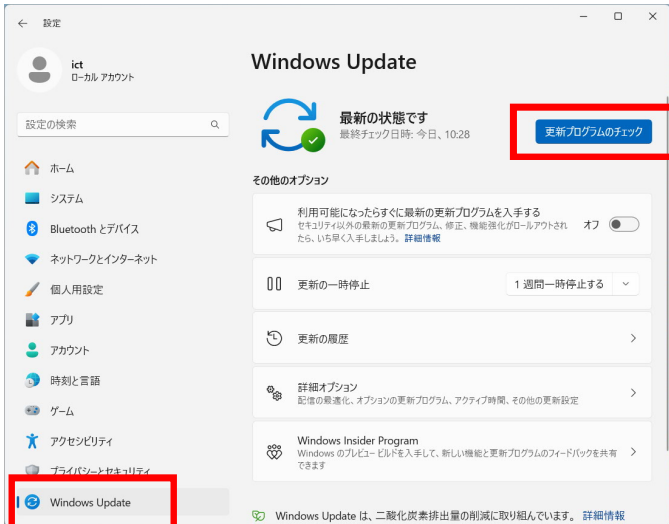
1		[スタート]をクリックし、[設定]を選択します。
2		[更新とセキュリティ]をクリックします。
3		サイドバーで[Windows Update]を選択します。

4	 この PC で Windows 11 を実行できます おめでとうございます。お使いの PC は Windows 11 の最小システム要件を満たしています。具体的なお届け時期は、準備の都合上、変動する可能性があります。 注意: 一部の Windows 10 機能は Windows 11 では使用できません。アプリや機能によっては、追加の要件がある場合があります。デバイスの仕様を確認する インストールの準備が完了したかどうかを確認する Windows 11 の詳細  この PC は現在、Windows 11 を実行するための最小システム要件を満たしていません 詳細を取得し、PC 正常性チェック アプリで対応できる項目があるかどうかを確認します。	画面右に表示される内容を確認します。 「この PC で Windows11 を実行できます」の表示を確認し、下にある「インストールの準備が完了したかどうかを確認する」をクリックします。 (同様の表示がなければ、時間または日を置いてから再度、設定画面をひらいて確認してください) 「この PC は現在、Windows11 を実行するための最小システム要件を満たしていません」が表示されている場合は、パソコンを購入した販売店、またはメーカーにお問い合わせいただくか、パソコンの買い替えなどをご検討ください。
5	Windows 11, version 23H2 の準備ができました —しかも無料です! 最新バージョンの Windows を取得します 新しい外観、新しい機能、強化されたセキュリティ。 ダウンロードしてインストール 今は Windows 10 の使用を継続します	Windows11 のインストール準備が完了している場合[ダウンロードしてインストール]ボタンが表示されます。 ボタンをクリックします。
6	ソフトウェア ライセンス条項 最終更新: 2021 年 6 月 マイクロソフト ソフトウェア ライセンス条項 Windows オペレーティング システム お客様の居住地 (または法人の場合は主たる業務地) が米国内である場合は、第 11 条の拘束力のある仲裁および集団訴訟の権利放棄に関する条項をご確認ください。この規定は、紛争を解決する方法に影響を及ぼします。 このたびはマイクロソフトをお選びいただきありがとうございます。 お客様が本 Windows ソフトウェアを取得された方法に応じて、本文は、(i) お客様のデバイスと共に本ソフトウェアを頒布するデバイス製造業者またはソフトウェア インストール業者とお客様の間で、または (ii) お客様が本ソフトウェアを小売業者から取得された場合は、お客様と Microsoft Corporation (またはお客様の居住地もしくは主たる業務地に応じたマイクロソフトの関連会社の一社) の間で、締結されるライセンス契約書です。マイクロソフトまたはそのいずれかの関連会社が生産したデバイスについてはマイクロソフトがデバイス製造業者であり、お客様が本ソフトウェアをマイクロソフトから直接取得された場合はマイクロソフトが小売業者となります。ボリューム ライセンスのお客様の場合、本ソフトウェアの使用については、本契約よりもボリューム ライセンス契約の方が優先適用されます。 本ライセンス条項は、本 Windows ソフトウェアの使用に関するお客様の権利、義務および条件について規定しています。すべての条項が重要であり、一体となってお客様に適用される本ライセンス条項を形成するため、本ソフトウェアに付属する、追加ライセンス条項と併せてお読みください。 この更新プログラムをインストールするには、ライセンス条項に同意してください。更新プログラムを今すぐインストールしない場合は、このウィンドウを閉じてください。 同意してインストール 閉じる	ライセンス条項が表示されます。 [同意してインストール]をクリックします。

7	Windows Update  利用可能な更新プログラム 最終チェック日時: 今日、13:29 Windows 11, version 23H2 状態: ダウンロード中 - 5% オプションの更新プログラムを表示	ダウンロード、インストールと状態が変わります。しばらく待ちます。 ※ダウンロードからインストールまで、1～2 時間程度かかります。パソコンの性能やネットワークの回線状況などにより前後しますため、時間経過の目安として参考にしてください。
8	Windows Update  再起動が必要です この更新プログラムは、インストールできる状態です。処理を完了するには、再起動のタイミングを指定してください。 Windows 11, version 23H2 状態: 再起動の保留中 今すぐ再起動する 再起動のスケジュール	インストールまで終了すると再起動ボタンが表示されます。 [今すぐ再起動する]をクリックします。
9		Windows11 の起動を確認できたらアップグレードは完了です。

(2) Windows Update を実施する

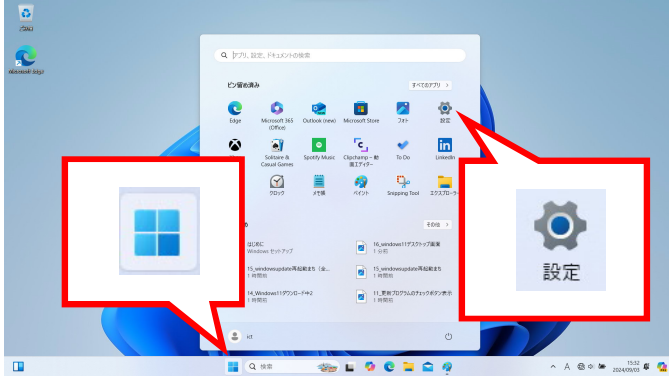
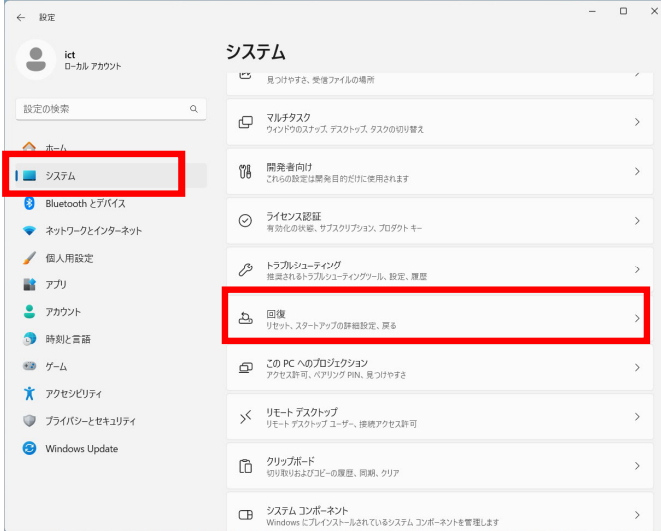
Windows11 にアップグレード後、Windows Update を実行して OS を最新状態にします。OS を最新状態にすることでアップグレードによる不具合等が修正される場合もあるため、本操作は実施するようにしてください。

1		デスクトップ画面の下にある[スタート]ボタンをクリックし、スタートメニューを表示します。 メニュー内にある[設定]アイコンをクリックします。
2		サイドバーの[Windows Update]をクリックします。 画面右に Windows Update 画面が表示されるので[更新プログラムのチェック]をクリックし、Windows Update を実行します。 ※実行後、再起動を求められる場合があります。表示に従って操作してください。

(3) 備考: Windows11 アップグレード後に不具合が発生した場合 (Windows10に戻す方法)

本手順は Windows 11 にアップグレードしたパソコンを Windows 10 に戻す手順です。

Windows 11 へのアップグレード後、ソフトウェアの使用に問題が発生した場合、まず、問題のあるソフトウェアのメーカーにお問い合わせください。メーカーのサポートで解決できず、パソコンの使用に支障がある場合のみ、Windows 10 への戻し作業を検討してください。

1		デスクトップ画面の下にある[スタート]ボタンをクリックし、スタートメニューを表示します。 メニュー内にある[設定]アイコンをクリックします。
2		サイドバーの[システム]をクリックし、画面右に表示された一覧から[回復]を選択します。
3		回復オプションの一覧にある[復元]をクリックします。 クリック後、確認や注意事項に関するメッセージが表示されます。画面の指示に従って操作し、復元してください。

Windows10 に戻したあとは

2025 年度以降、Windows10 は nfu.jp の動作保証環境から除外します。

ソフトウェアの問題解決が難しい場合は、パソコンの買い替えをご検討ください。

3. macOS のバージョンを確認する

macOS のバージョンを確認し、macOS12 Monterey の場合は後述の手順を参考に macOS をアップグレードしてください。

なお、2024 年 9 月時点の最新の macOS は「macOS15 Sequoia」です。

以下の Apple 社の Web サイト内「対応している Mac モデル」を参照し、ご自身が利用している mac のモデルに対応した最新の macOS にアップグレードすることを推奨します。

Apple 社 Web サイト : <https://support.apple.com/ja-jp/108382>

mac 本体のモデルによっては、OS をアップグレードできない場合があります。その場合は、販売店にお問い合わせいただくか、買い替えをご検討ください。

1		デスクトップ画面の左上にある Apple メニュー(赤枠内のアイコン)をクリックし、[この Mac について]を選択します。
2		OS のバージョンが表示されるので、macOS12 Monterey の場合は次の手順を参考にアップグレードしてください。

4. macOS をアップグレードする

本手順では、macOS をアップグレードする場合の基本操作について紹介します。

アップグレードの注意点として、あらかじめ利用しているアプリがアップグレード後の OS バージョンに対応しているかを事前に確認したうえで、アップグレード前に「Mac のバックアップを作成」しておくことを推奨します。

アップグレード手順の詳細は後述に記載している Apple 社の Web サイトをご確認ください。

1		デスクトップ画面の左上にある Apple メニュー(赤枠内のアイコン)をクリックし、[この Mac について]を選択します。
2		[ソフトウェア・アップデート]をクリックします。
3		[今すぐアップグレード]をクリックします。

macOS アップグレードの詳細

【Apple 社の Web サイト】<https://support.apple.com/ja-jp/108382>

5. 本手順に関するお問い合わせ先

本手順の内容に関してご不明な点がございましたら、以下のICT推進室（ICTサポートデスク）までご連絡ください。

なお、ご連絡いただいた内容について、パソコンメーカーやソフトウェアメーカーにお問い合わせいただくようご案内する場合がございますため、あらかじめご了承ください。

通学生 ICT サポートデスク Email：ict-help@ml.n-fukushi.ac.jp

通信生 nfu.jp ヘルプデスク Email：nfu-help@ml.n-fukushi.ac.jp

※回答にはお時間を要する場合がございます。