

はじめてのMac



Mac 講座
ステップ1

OS X
El Capitan



P A S O
C O O P.®

【テキスト執筆環境】

使用機種.....Mac Book Pro
Mac OS X El Capitan.....バージョン 10.11.3

目 次

| | |
|-------------------------------------|----|
| Chapter 1 Mac はじめの一步 | 5 |
| Lesson 1 Mac ってどんなパソコン? | 6 |
| 1 Mac の特徴 | 6 |
| 2 Mac の基本ソフト | 6 |
| 3 El Capitan の特徴 | 6 |
| Lesson 2 Mac に触れてみよう | 8 |
| 1 Mac の起動 | 8 |
| 2 Mac の終了 | 8 |
| Lesson 3 デスクトップ画面とウィンドウ | 10 |
| 1 デスクトップ画面 | 10 |
| 2 ウィンドウ | 12 |
| Lesson 4 トラックパッドとマウス | 13 |
| 1 トラックパッドを操作してみよう | 13 |
| 2 マジックマウスを操作してみよう | 18 |
| Lesson 5 ウィンドウの操作 | 19 |
| 1 Finder ウィンドウを表示しよう | 19 |
| 2 ウィンドウの大きさを変更しよう | 19 |
| 3 ウィンドウを移動してみよう | 20 |
| 4 ウィンドウ左上の3つのボタン | 21 |
| Lesson 6 アプリケーションの起動と終了 | 22 |
| 1 アプリケーションの起動 | 22 |
| 2 Dock に表示されていないアプリケーションの起動 | 23 |
| 3 アプリケーションの終了 | 24 |
| 4 アプリケーションの切り替え | 24 |
| 5 Dock への登録 | 26 |
| Chapter 2 ホームページを見てみよう | 29 |
| Lesson 1 Safari を使ってみよう | 30 |
| 1 Safari の起動 | 30 |
| 2 Safari の画面構成 | 30 |
| Lesson 2 Web ページを見てみよう | 32 |
| 1 URL を入力して見たいWeb ページを見る | 32 |
| 2 検索ワードを入力して見たいWeb ページを見る | 32 |
| 3 リンクをたどろう | 33 |
| Lesson 3 複数の Web ページを表示しよう | 35 |
| 1 新しいタブの追加 | 35 |
| 2 表示している Web ページからリンクをタブとして開く | 36 |

| | | |
|-----------|-----------------------------------|----|
| 3 | タブの内容を一覧表示する | 36 |
| 4 | ページピン | 37 |
| 5 | タブを閉じる | 38 |
| 6 | Safari の終了 | 38 |
| Lesson 4 | Safari を便利に使おう | 40 |
| 1 | ブックマークに追加しよう | 40 |
| 2 | ブックマークの削除 | 42 |
| 3 | 追加したブックマークをフォルダで分類しよう | 42 |
| 4 | トップサイトでよく見る Web ページを一覧表示しよう | 44 |
| 5 | Web ページをリーディングリストに保存しよう | 45 |
| 6 | Web ページをリーダー表示しよう | 46 |
| 7 | 履歴から Web ページを見てみよう | 47 |
| Lesson 5 | iPad や iPhone と情報を同期しよう | 48 |
| 1 | 設定を確認しよう | 48 |
| 2 | iPad、iPhone のブックマークを見てみよう | 49 |
| Lesson 6 | Handoff で Web ページを引き継ごう | 50 |
| 1 | Handoff の設定をしよう | 50 |
| 2 | Handoff を使ってみよう | 51 |
| Chapter 3 | 文字を入力しよう | 53 |
| Lesson 1 | 文字を入力してみよう | 54 |
| 1 | キーボードを確認しよう | 54 |
| 2 | テキストエディットの起動 | 55 |
| 3 | 文字の種類の確認 | 56 |
| 4 | 文字を入力してみよう | 57 |
| 5 | 文字の削除 | 61 |
| 6 | 文字の種類を変更してみよう | 62 |
| 7 | 記号や特殊な文字、読み方のわからない文字の入力 | 62 |
| 8 | よく使う単語を登録しよう | 65 |
| Lesson 2 | 文章を入力してみよう | 69 |
| 1 | 文節ごとの文字変換 | 69 |
| 2 | 文節の区切り位置の変更 | 70 |
| 3 | 音声で入力してみよう | 70 |
| 4 | テキストエディットの終了 | 73 |
| Lesson 3 | 歌詞カードを作ろう | 74 |
| 1 | テキストエディットを起動しよう | 74 |
| 2 | 入力しよう | 76 |
| 3 | 編集しよう | 76 |
| 4 | 保存しよう | 78 |
| 5 | 保存したファイルを確認しよう | 78 |

| | |
|---|-----|
| 6 印刷しよう | 79 |
| Chapter 4 写真入り文書を作成しよう | 83 |
| Lesson 1 写真をプレビューで開いてみよう | 84 |
| 1 プレビューの画面構成 | 84 |
| 2 写真をホームページからダウンロードしよう | 84 |
| 3 写真をダブルクリックで開こう | 86 |
| Lesson 2 プレビューの写真を編集しよう | 87 |
| 1 写真のサイズを変更しよう | 87 |
| 2 編集後の写真を保存しよう | 89 |
| 3 写真をトリミングしてみよう | 90 |
| Lesson 3 テキストエディットで文書を作成しよう | 94 |
| 1 テキストエディットを起動しよう | 94 |
| 2 入力しよう | 95 |
| 3 保存しよう | 95 |
| 4 編集しよう | 96 |
| Lesson 4 テキストエディットで写真を挿入しよう | 97 |
| 1 写真を挿入しよう | 97 |
| 2 保存しよう | 99 |
| 3 保存したファイルを確認しよう | 100 |
| 4 印刷しよう | 100 |
| Capter 5 メッセージと FaceTime と連絡先を使ってみよう .. | 103 |
| Lesson 1 連絡先を登録しよう | 104 |
| 1 連絡先の画面構成 | 104 |
| 2 連絡先を登録しよう | 105 |
| 3 連絡先を編集しよう | 107 |
| Lesson 2 メッセージを使ってみよう | 109 |
| 1 メッセージの画面構成 | 109 |
| 2 メッセージを起動しよう | 110 |
| 3 メッセージでチャットしてみよう | 111 |
| 4 メッセージにファイルを添付しよう | 115 |
| Lesson 3 FaceTime でテレビ電話を楽しもう | 117 |
| 1 FaceTime の画面構成 | 117 |
| 2 FaceTime の起動とアカウントの設定 | 118 |
| 3 通話してみよう | 118 |
| 4 ビデオ通話を受けてみよう | 119 |
| Lesson 4 iPhone の電話を Mac で使ってみよう | 120 |
| 1 設定しよう | 120 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 2 Mac で iPhone の通話をオンにしよう..... | 120 |
| 3 iPhone にかかってきた電話を Mac で受けてみよう..... | 121 |
| 4 Mac から iPhone を経由して電話をかけてみよう..... | 121 |
| Lesson5 連絡先を活用しよう | 122 |
| 1 グループを作成しよう | 122 |
| 2 連絡先からメッセージを送ろう..... | 124 |

Chapter6 メールを使ってみよう..... 125

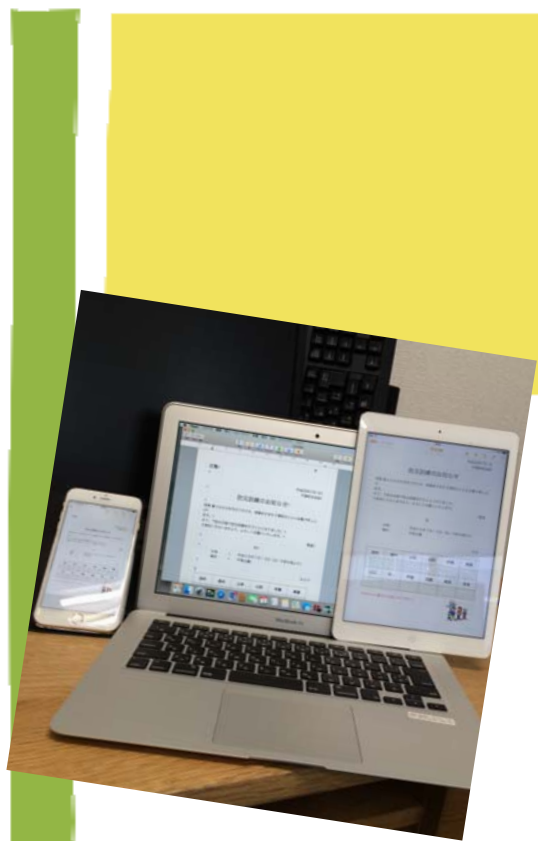
| | |
|--------------------------------|-----|
| Lesson1 メールを設定しよう | 126 |
| 1 メールの画面構成..... | 126 |
| 2 メールアカウントを設定しよう..... | 127 |
| Lesson2 メールを送受信してみよう..... | 130 |
| 1 メール画面のボタンを確認しよう | 130 |
| 2 メールを作成しよう | 130 |
| 3 メールを受信しよう | 133 |
| 4 メールを返信しよう | 133 |
| 5 メールを転送しよう | 134 |
| Lesson3 メールを整理しよう | 135 |
| 1 不要なメールの削除..... | 135 |
| 2 メールボックスを作成しよう..... | 135 |
| 3 スマートメールボックス | 137 |
| 4 VIP に登録しよう | 137 |
| 5 フラグをつけよう | 138 |
| 6 迷惑メール対策をしよう | 138 |
| Lesson4 署名を作成しよう | 140 |
| 1 署名を設定しよう | 140 |
| Lesson5 メールに写真を添付して送信しよう..... | 141 |
| 1 メールを新規作成しよう | 141 |
| 2 写真を添付しよう | 141 |
| 3 写真サイズの調整..... | 143 |
| Lesson6 写真が添付されたメールを受信しよう..... | 144 |
| 1 添付ファイルを保存しよう | 144 |
| Lesson7 ひな形メールを作成しよう | 146 |
| 1 ひな形を選択しよう | 146 |
| 2 ひな形を編集しよう | 147 |

Chapter 1

Mac はじめの一步

iPad や iPhone を使っているとその先にあるのが Mac。Mac は難しい？いえいえ、使ってみたら意外と簡単！しかも、おしゃれで楽しくて、ワクワクしますね。

OS X El Capitan
(オー エス テン エル キャピタン) の登場でとても身近になった Mac。Mac の世界に飛び込んでみませんか？さあ、一緒にはじめましょう！



Lesson 1 Mac ってどんなパソコン？

Mac（マック）は、Apple（アップル）社が製造販売しているパソコンの名前です。かつては Macintosh（マッキントッシュ）という名前が使われていました。

1 Mac の特徴

Mac の最大の特徴は、パソコン本体と Mac だけで動作する基本ソフト「Mac OS」の開発が一体化していることです。そのため、ユーザーの使いやすさが優先されています。かつては画像や音楽関係のプロが使用するパソコンというイメージがありましたが、最近は一般的に使われるアプリが最初から利用できるようになっており、同じ Apple 製品である iPhone や iPad のヒットもあって、より幅広いユーザーに使われるようになっていきます。

2 Mac の基本ソフト

Mac を動作させるための基本ソフト（OS）は、「Mac OS X（テン）」です。2001 年に登場し、ここ数年で大きく進化しました。現在は、12 回目のバージョンアップでバージョン 10.11 コードネーム：El Capitan（エル キャピタン）がリリースされています。

3 El Capitan の特徴

El Capitan は、前バージョンの Yosemite（ヨセミテ）同様にシンプルな操作画面で、使いやすさはさらに進化しました。

① デザインが iOS とよく似ている。

Mac のアイコンは、iPad や iPhone を動かしている基本ソフト [iOS] に似たデザインとなっています。

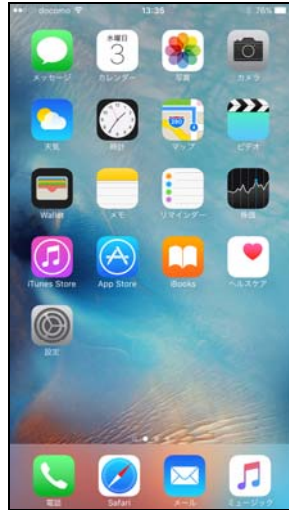
<Mac のデスクトップ画面>



<iPad のホーム画面>



<iPhone のホーム画面>



- ② 2つのアプリを画面に並べて表示し、同時に操作できる。
開いているほかのアプリケーションが邪魔になることもなければ、手作業でウィンドウのサイズを変えたり、あちこちにドラッグしたりする必要がありません。
- ③ 日本語入力を自動変換するライブ変換機能がある。
ひらがなを入力するとスペースキーを押すことなく、ほぼ同時に自動的に変換していく機能が搭載されています。
- ④ Spotlight（スポットライト）の検索範囲が広い。
画面右上の Spotlight をクリックして、検索したい文字を入力すると、Mac 内にあるあらゆるファイルの中から関連するデータを見つけ出します。
さらに、インターネットや App Store などにある関連情報もリストアップします。



- ⑤ 〔メモ〕アプリが大きく進化した。
従来のメモ機能に加えて、インターネット上のページや地図情報、画像やムービーを貼り付けることができるようになりました。メモは iCloud 経由で他のデバイス（iPhone や iPad）と共有することができます。

Lesson2 Mac に触れてみよう

最初に電源を入れたら、キーボードやネットワークなどの初期設定をします。Apple ID は、iPad や iPhone で使用しているものを入力しましょう。デスクトップの画面が表示されたら、ここからが始まりです。一緒に Mac に触れていきましょう。

まずは、Mac の電源の入れ方と終了の方法を学びます。スリープやログアウトについても知っておきましょう。

1 Mac の起動

電源ボタンを押して、Mac を起動します。

- ① Mac 本体にある電源ボタンを押すとシステムが起動し、「ジャーン」という音のあとに、アップルロゴが画面中央に表示され、ログインウィンドウが表示されます。
- ② 初期設定時のパスワードを入力し、【return】キーを押します。
- ③ デスクトップ画面が表示されます。



2 Mac の終了

Mac の終了には2つの方法があります。

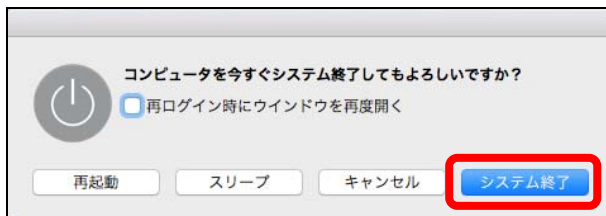
- 【アップルメニュー】から終了する
- ④ 左上にある【アップルメニュー】をクリックします。



- ⑤ 【システム終了】をクリックします。
- ⑥ もう一度【システム終了】をクリックします。



- 電源ボタンから終了する
- ① 電源を入れる時と同じ電源ボタンを長押しします。
- ② 【システム終了】をクリックします。



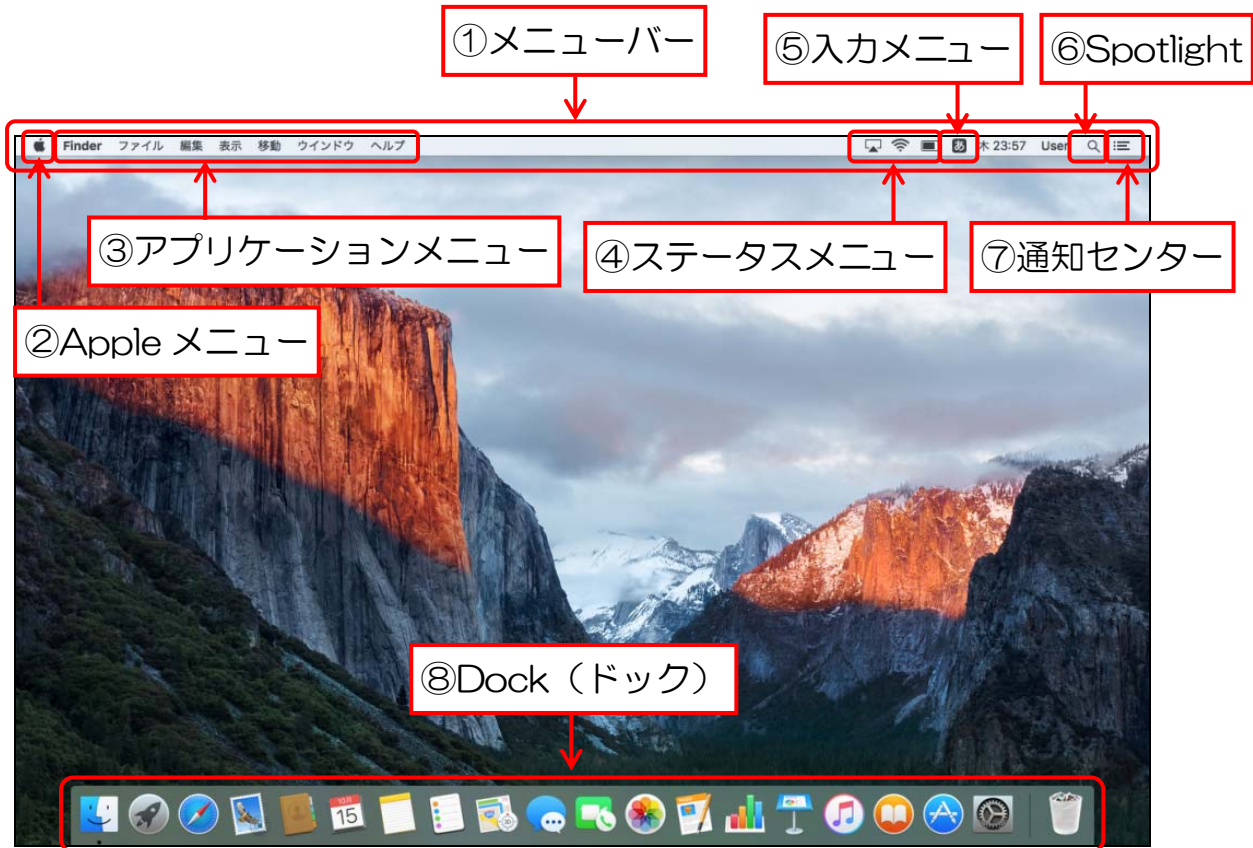
ひとこと

- スリープ
Mac の電源を切らない状態で画面を暗くして、一時的にシステムを停止することを「スリープ」といいます。スリープは、キーボードを押すと解除され、画面が起動します。初期状態では画面のスリープは3分、コンピュータのスリープは10分に設定されています。
- 強制終了
Mac にエラーが発生すると、マウスやキーボードが反応しなくなります。これを「フリーズ」といいます。フリーズした場合は、Mac を強制終了します。強制終了は、電源ボタンを押し続けて電源をオフにします。
- ログアウト
ログアウトとは、ユーザーの使用を終了してログインウィンドウに戻ることです。ログアウトするには、【アップル】メニューをクリックし、【ログアウト】をクリックします。

Lesson 3 デスクトップ画面とウィンドウ

Mac を起動するとデスクトップ画面が表示されます。各部の名称を確認しましょう。

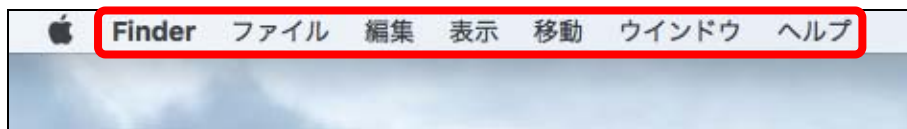
1 デスクトップ画面



- ① メニューバー メニューバーからメニューを選択して操作します。現在使用しているアプリケーションによって、名称とメニューが表示されます。
- ② Apple メニュー . . . システム設定の変更やシステム終了など、基本的なメニューが表示されます。



- ③ アプリケーションメニュー・・・メニューをクリックすると、操作できるメニューの一覧が表示されます。メニューバーの左端には、現在使用しているアプリケーションのメニューが表示されます。



※【Finder】メニュー、【編集】メニューをクリックしてみましょう。

【Finder】メニュー

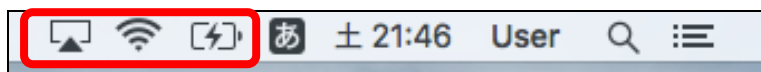


【編集】メニュー

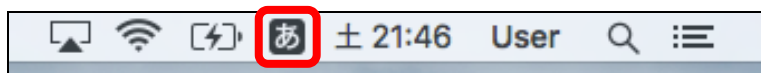


他のメニューもクリックして、どのようなメニューが表示されるのかを確認してみましょう。

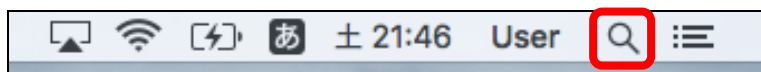
- ④ ステータスメニュー・・・すばやく Wi-Fi を入にしたり、Bluetooth を切にしたりというように特定の機能にすばやくアクセスすることができます。



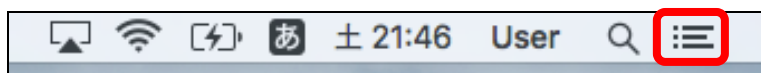
- ⑤ 入力メニュー・・・ひらがな、カタカナ、英文字を切り替えます。また、クリックすると入力に関するさまざまな機能が表示されます。



- ⑥ Spotlight・・・検索する時に使用します。



- ⑦ 通知センター・・・新着メールや今日の予定の詳細、未対応の通知などを確認できます。

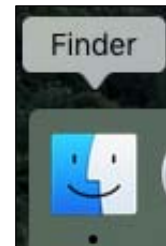


- ⑧ Dock (ドック) . . . よく使うアプリケーションが並び、クリックしてアプリケーションを起動します。最小化されたアプリケーションは、自動的に右側に整理されます。境界には区切り線が入っています。



ひとこと

Dock は、よく使うアプリケーションを追加したり、削除したり、並び順を変えたりと、自分の使いやすいように整理することができます。ただし、Finder アイコンだけは、左端から移動できません。



2 ウィンドウ

アプリケーションウィンドウや Finder ウィンドウを開いてみましょう。



- ① アプリケーションウィンドウ . . . アプリケーションの表示されるウィンドウです。インターネットやメール、書類の編集や画像の整理など、アプリケーションごとにウィンドウが表示されます。
- ② Finder ウィンドウ . . . フォルダの中などを表示するウィンドウです。
- ③ サイドバー Finder ウィンドウに表示するフォルダなどが表示されます。

Lesson4 トラックパッドとマウス

最新のノート型 Mac には、指によるさまざまな操作ができるトラックパッドが搭載されています。慣れれば誰でも上手に使えるようになります。また、「Magic Mouse（マジックマウス）」の操作もご紹介します。

1 トラックパッドを操作してみよう

トラックパッドを使うと、画面上にあるものを自由自在にコントロールすることができます。

- 基本操作

- ① クリック

1 本指で1回押し込む操作。

- ② ダブルクリック

1 本指で2回押し込む操作。

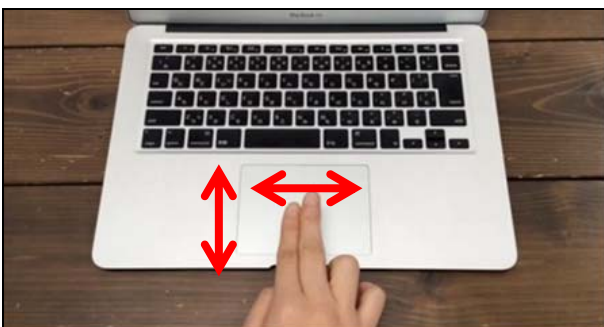


- ③ 2本指で上下にスワイプ

2本指でトラックパッドに触れた状態で上下に滑らせる操作。画面をスクロールさせたい時に使います。

- ④ 2本指で左右にスワイプ

2本指でトラックパッドに触れた状態では左右に滑らせる操作。ページを移動させたい時に使います。



⑤ ピンチアウト・ピンチイン

2本指を広げて拡大したり、縮めて縮小したりする操作。
画面表示を大きくしたり、小さくしたりする時に使います。



やってみよう!

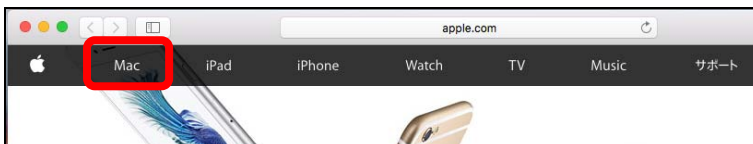
- ホームページを見てみよう!

① Dock から【Safari】をクリックします。

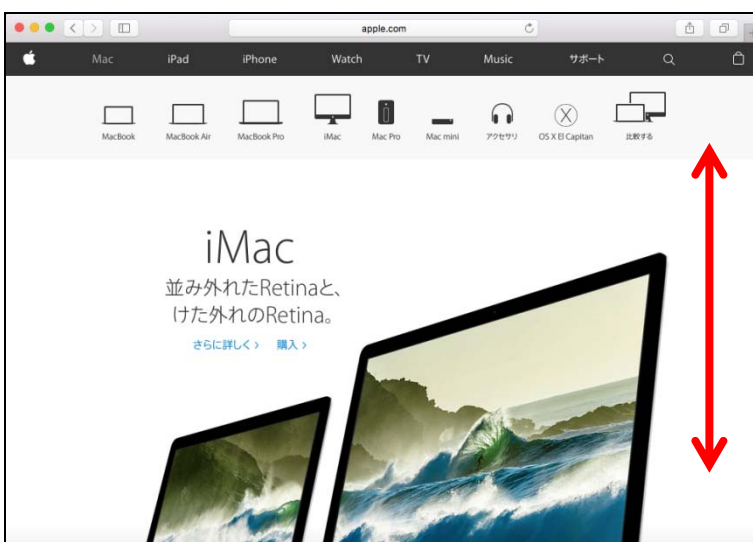


② Safari が起動します。

③ Apple のサイトを開き、【Mac】をクリックします。



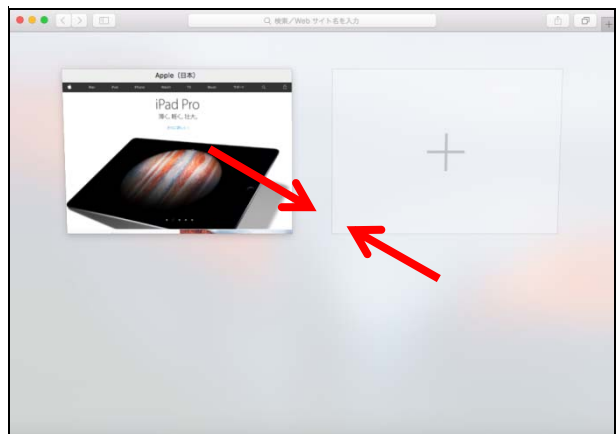
④ 2本指を上下にスワイプし、画面をスクロールします。



- ⑤ 左から右に2本指でスワイプし、前の画面に戻ります。
- ⑥ 右から左に2本指でスワイプし、元の画面に進みます。



- ⑦ ピンチアウトで画面を拡大、ピンチインで画面を縮小します。



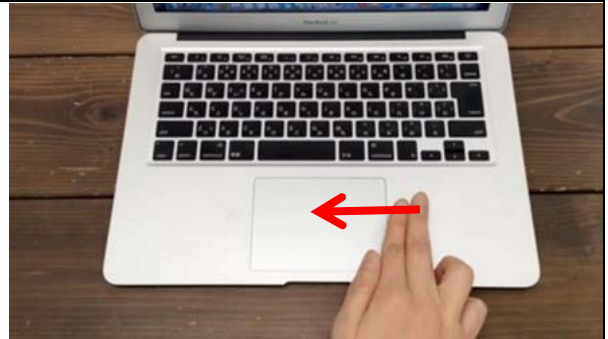
- その他の基本操作

- ① 副ボタンクリック（右クリック）
2本指で1回押し込む操作。コンテキストメニューを表示します。
- ② ドラッグ
親指でクリックした状態のまま、人差し指でスワイプする操作。



- 目的に応じた操作

- ① 文字列を辞書で調べたい
3本指でタップします。
- ② 通知センターを表示したい
2本指でトラックパッドの右端から左に向かってスワイプします。

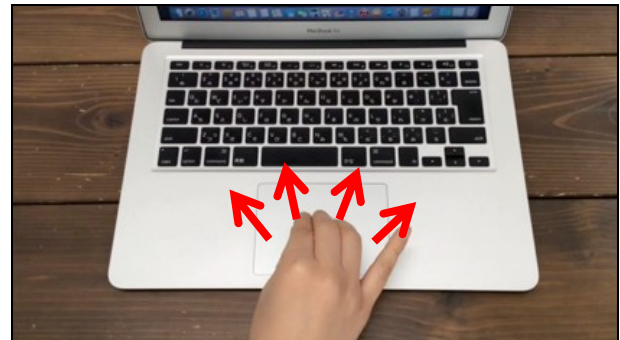


- その他の操作

- ① 2本指でダブルタップ
スマートズーム。Safari（サファリ）などの対応アプリでは、画面がズームイン／ズームアウトします。
- ② 3本指で上にスワイプ
Mission Control（ミッションコントロール）が起動します。



- ③ 4本、もしくは5本指でつまむ
Launchpad（ローンチパッド）が起動します。何も無いところをクリックすると Launchpad が閉じます。
- ④ 4本、もしくは5本指で広げる
デスクトップを表示します。



ひとこと

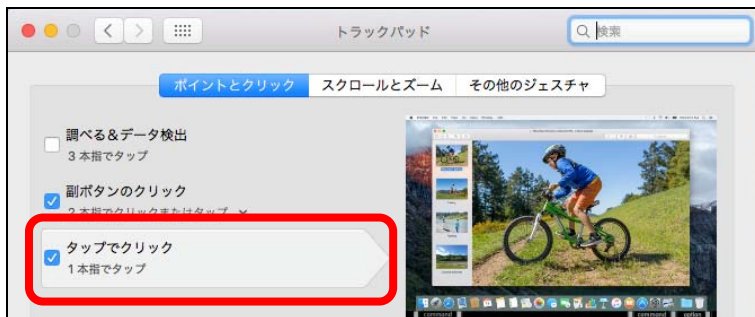
- タップでクリックするには・・・

タップはトラックパッドの上に軽く触れる動作のことです。スマートホンやタブレット端末を操作する時の動作と同じです。

- ① アップルメニューから【システム環境設定】をクリックします。
- ② 【トラックパッド】をクリックします。



- ③ 【タップでクリック】にチェックを入れます。



- 意味を調べたい単語の上を3本指でタップすると、辞書が表示されます。辞書が表示されない場合は、【システム環境設定】から【トラックパッド】を選択し、【調べる&データ検出】にチェックを入れます。



- その他の設定を変更するには・・・

- ① チェックボックス、プルダウンから設定を変更します。

- ② 上部の【ポイントとクリック】【スクロールとズーム】【その他のジェスチャ】で設定ページが移動します。



2 マジックマウスを操作してみよう

マジックマウスは、Bluetooth（ブルートゥース）で自動的に無線接続されるアップル社製のレーザーマウスです。



● 基本操作

- ① クリック マウス全体を1回押します。
- ② ダブルクリック マウス全体を2回連続で押します。
- ③ スクロール マウスの表面を指で滑らせます。
- ④ スワイプ マウスの表面を指で払うように動かします。
- ⑤ 2本指でスワイプ フルスクリーンアプリを切り替えられます。
- ⑥ 2本指でダブルタップ Mission Control が起動します。

● 設定を変更するには？

- ① アップルメニューから【システム環境設定】をクリックし、【マウス】をクリックします。
- ② 【副ボタンのクリック】をオンにすると、副ボタンが有効になります。

※ Mac では、Windows 用のマウスも利用できますが、スクロールやスワイプなどの操作設定はできません。