Section 01

MacBookについて知ろう

▼覚えておきたいキーワード
Apple M1チップ
MacBook Air
MacBook Pro

MacBookはアップルが販売しているノートパソコンです。ラインナップには、汎用的に使えるMacBook Air、パフォーマンスが高くプロフェッショナル用途でも使えるMacBook Proの2タイプがあります。

1 新たに生まれ変わったMacBook

2020年後半、Appleが独自に設計した「Apple M1チップ」を搭載したMacBookシリーズが登場しました。CPU性能は最大3.5倍、GPU性能は最大6倍、バッテリーは一世代前のMacBookよりも最大2倍長く持続します。本体の見た目はほとんど変わりませんが、中身はとても高速かつ省電力なのが特徴で、今まで以上にMacBookを活用できるようになりました。

なお、本書執筆時点では、Apple M1チップを搭載したMacBook AirとMacBook Pro、かつてのIntel製プロセッサを搭載したMacBook Proが発売されています。本書では、両方のMacBookに対応していますが、画面や操作の説明は基本的にはApple M1チップを搭載したMacBook Proで行っています。

新たに生まれ変わったMacBookシリーズ

Apple M1チップを搭載し、より快適にMacBookを利用することができる

Memo MacBookのOSと標準アプリケーション

MacBookには、OSとしてアップルが開発・提供するmacOSが搭載されています。本書では、執筆時点での最新OSである「macOS Big Sur」を対象にしています。また、標準アプリケーションには、Webブラウザ「Safari」やメールを送受信する「メール」、音楽を楽しめる「ミュージック」、地図を表示する「マップ」などがインストールされています。そのほかにも、App Storeからアプリケーションをインストールして、さまざまな用途でMacBookを活用することが可能です。

2 MacBookの種類

MacBook Air

MacBook Airは、軽量薄型の標準的なモデルです。13.3インチのディスプレイを搭載し、バッテリーはApple TVアプリのムービー再生時で最大18時間持ちます。重さも1.29kgと軽いので、気軽に持ち運んで使うことができます。

MacBook Airのスペック	
ディスプレイ	13.3インチ
CPU	Apple M1チップ
メモリ	8GB（最大16GB）
ストレージ	256GB（最大2TB）
サイズ	30.41×21.24×0.41～1.61cm
重量	1.29kg
価格	10万4,800円～

軽量薄型で持ち運んで使えるMacBook Air

外観デザインはこれまでのMacBook Airと同じ

MacBook Pro

MacBook Proはよりパワフルなモデルで、動画編集やビジネスなどの現場で使われています。バッテリーはApple TVアプリのムービー再生時で最大20時間と長く、アプリケーションごとに機能が変わるタッチパネル式ファンクションキー「Touch Bar」を搭載しているのがMacBook Airとの違いです。ディスプレイはMacBook Air同じく13.3インチですが、Intelプロセッサ版では16インチのモデルもあります。

MacBook Proのスペック		
ディスプレイ	13.3インチ	16インチ
CPU	Apple M1チップ	Intel Core i7/i9
メモリ	8GB（最大16GB）	16GB（最大64GB）
ストレージ	256GB（最大2TB）	512GB（最大8TB）
サイズ	30.41×21.24×1.56cm	35.79×24.59×1.62cm
重量	1.4kg	2.0kg
価格	13万4,800円～	24万8,800円～

パワフルに使えるMacBook Pro

アプリケーションごとに機能が変わるタッチパネル式ファンクションキー「Touch Bar」を搭載

Section 02

MacBookの各部名称を知ろう

▼覚えておきたいキーワード
トラックパッド
ディスプレイ
充電

MacBookはディスプレイ、キーボード、トラックパッド、カメラなど、多くのパーツからできています。また、周辺機器と接続するポートが搭載されているので、確認しておきましょう。

1 MacBookの各部名称

ここでは、MacBook Proを例に各部名称を解説します。

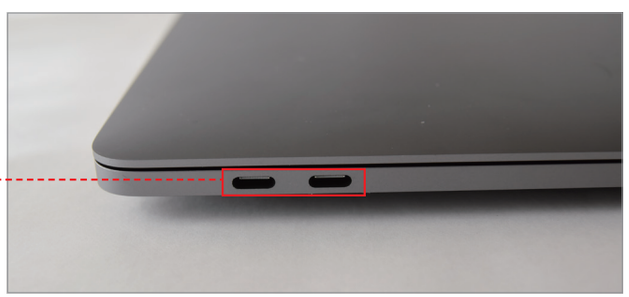
FaceTime HDカメラ
他のMacBookやiPhoneなどとテレビ会議ができる「FaceTime」で使うインカメラ。

Retinaディスプレイ
高精細で文字や写真、映像などをはっきりと表示できるディスプレイ。

バックライトMagic Keyboard
キーの印字を光らせることで、暗いところでも見やすいキーボード。指紋認証にも対応したTouch IDセンサーは電源ボタンも兼ねている。

感圧タッチトラックパッド
指を使ったジェスチャに対応するトラックパッド。圧力感知機能により、トラックパッドを押し込む操作も感知できる。

Thunderbolt/USB 4ポート
Thunderbolt 3およびUSB 4に対応したポートが2つある。USBメモリやディスプレイなどの周辺機器を接続することができ、電源ポートも兼ねている。



2 MacBookを充電する

1 電源アダプタを用意する

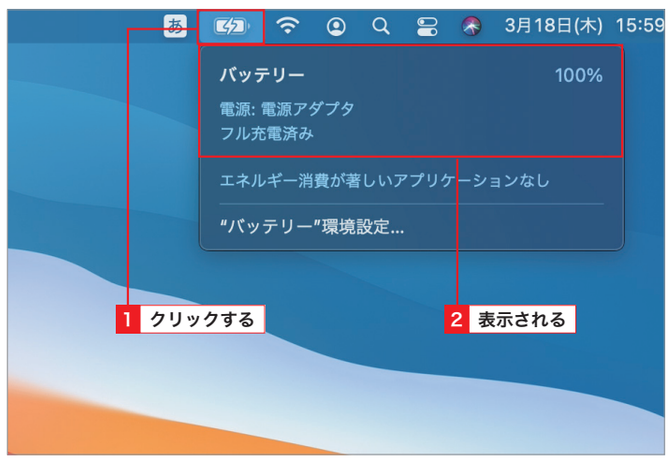
MacBookを充電するには、付属の電源アダプタとUSB-C充電ケーブルを用意して接続します。

2 Thunderbolt/USB 4ポートに接続する

USB-C充電ケーブルをMacBookのThunderbolt/USB 4ポートに接続し、ACウォールプラグをコンセントに挿し込みます。

3 充電されていることを確認する

充電中は、ステータスメニューのバッテリーアイコン表示が変わります。アイコンをクリックすると1、充電状態などが表示されます2。



Section 03

MacBookを起動／終了しよう

▼覚えておきたいキーワード
起動
スリープ
システム終了

MacBookを使う前に電源のオン／オフの方法をマスターしましょう。MacBookを使うときは、Touch IDキーを押して電源を入れます。充電されていれば、電源アダプタを接続しなくても利用できます。

1 MacBookの電源をオンにする

1 Touch IDキーを押す

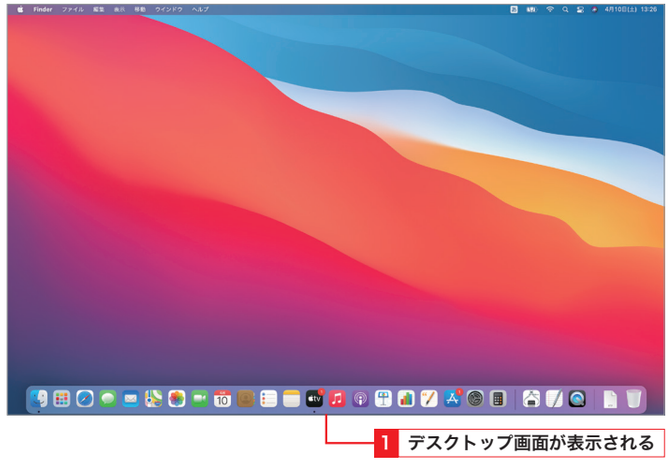
キーボード右上にあるTouch IDキーを押すと1、MacBookの電源がオンになります。

2 ログインパスワードを入力する

ログイン画面が表示されたら、ユーザ名のアイコンをクリックし、ログインパスワードを入力して、return キーを押します1。

3 デスクトップ画面が表示される

デスクトップ画面が表示され1、MacBookを使えるようになります。



Memo 複数ユーザでの利用

1台のMacBookを複数のユーザで使うこともできます。使用者ごとにユーザを作っておけば、アプリケーションや設定など異なる環境で利用できます（Sec.96参照）。複数のユーザを登録している場合、ログイン画面には複数のユーザ名とアイコンが表示されます。

2 MacBookをスリープ状態にする

1 ディスプレイを閉じる

ディスプレイを閉じると1、MacBookがスリープ状態になります。再開するには、ディスプレイを開きます。

Key Word スリープ

スリープとは、MacBookを休止状態にすることです。ディスプレイを開いたり、キーボードを操作すると、すぐに起動します。なお、スリープ中でもバッテリーは消費するので、長時間使わないときには、電源をオフにしたほうがよいでしょう。

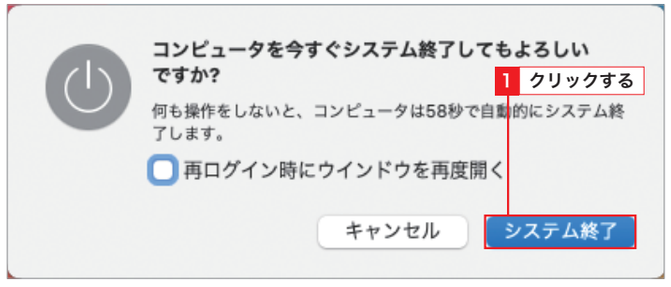
3 MacBookの電源をオフにする

1 Appleメニューを表示する

をクリックしてAppleメニューを表示し1、＜システム終了＞をクリックします2。

2 システムを終了する

＜システム終了＞をクリックすると1、電源がオフになります。



Hint MacBookの再起動

MacBookの調子が悪いときは、MacBookを再起動する（一度電源をオフにして再度電源をオンにする）ことで解決する場合があります。MacBookを再起動するには、上記のAppleメニューで＜再起動＞をクリックします。

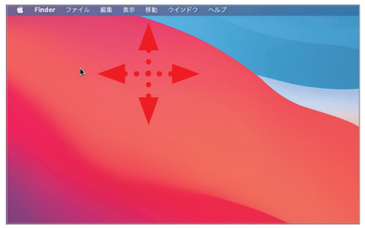
Section 07

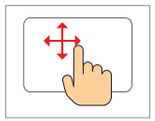
トラックパッドの使い方を覚えよう

▼覚えておきたいキーワード
- トラックパッド
- 副ボタンクリック
- 強めにクリック

画面に表示されているマウスポインタを操作するには、トラックパッドを使います。ここでは、トラックパッドの基本的な操作を紹介します。より便利な使い方は、Sec.08を参照してください。

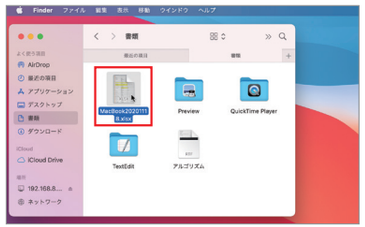
1 トラックパッドの基本操作

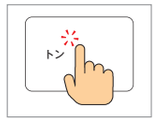




マウスポインタを動かす

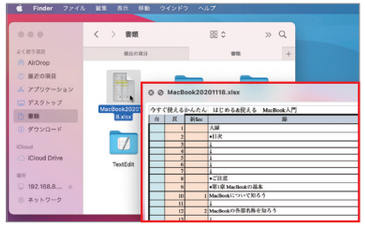
トラックパッドに指を1本置き、上下左右に動かすことで、その動きに合わせて画面上のマウスポインタが移動します。





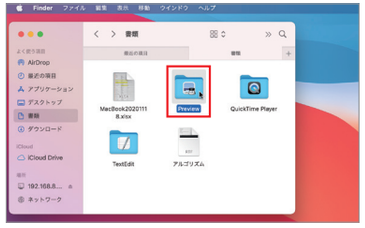
クリック（またはタップ）

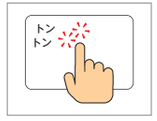
トラックパッドを1回押すことをクリック（またはタップ）といいます。ボタンを押したりファイルを選択したりする場合に使います。



強めにクリック

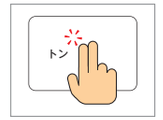
トラックパッドを強めに押し込みます。クリックしてからさらに強く押し込むとわかりやすいと思います。ファイルをクイックルックでプレビュー表示したり、ファイル名を編集したりすることができます。詳しくは、P.33のMemoを参照してください。なお、感圧タッチトラックパッドを搭載した機種でのみ利用可能です。





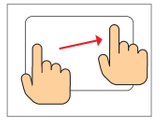
ダブルクリック

トラックパッドをすばやく2回連続でクリックすることをダブルクリックといいます。ファイルやフォルダを開いたりするときに使います。単語をダブルクリックして、その単語を範囲選択することもできます。



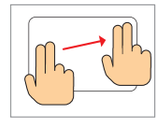
副ボタンクリック（右クリック）

トラックパッドを2本の指で1回クリック（またはタップ）すると副ボタンクリックとなります。Windowsでいうところの右クリックのことで、コンテクストメニューの表示などに使います。また、キーボードのcontrolキーを押しながらクリックすることでも副ボタンクリックとなります。



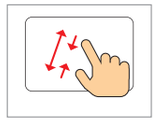
ドラッグ

トラックパッドを押しながら目的の位置までマウスポインタを動かす動作をドラッグといいます。ファイルを移動したり文字列などの範囲を選択したりする場合に使います。



スワイプ

トラックパッドを上下左右に指ではらうように操作することをスワイプといいます。MacBookでは2本指、3本指、4本指でのスワイプでさまざまな操作が行えます。たとえば、2本指で左右にスワイプするとWebページの移動が行えます。



ピンチオープン／ピンチクローズ

トラックパッドを2本以上の指で広げたりつまんだりする操作をピンチといいます。開くように広げる動作をピンチオープン、つまむようにすることをピンチクローズといい、2本指の場合は写真などの拡大や縮小に使います。

Memo 「強めにクリック」でできること

感圧タッチトラックパッドに対応した機種では「強めにクリックする」という操作が行えます。アプリケーションごとに機能が設定されているため、何ができるのかはアプリケーションによって異なります。ここでは、その一例を紹介します。

ファイルのアイコン	ファイルのプレビューを表示
ファイル名	ファイル名の編集
Webページやメールのリンク	リンク先のWebページのプレビューを表示
Webページやメールのテキスト	テキストの単語の意味を表示
メールの添付画像やPDF	添付画像やPDFにマークアップ
住所	住所の地図をプレビューを表示
マップ上の位置	ピンをドロップ
日付やイベント	日付やイベントをカレンダーに追加
リマインダー	詳細情報の表示
Dockのアイコン	そのアイコンのアプリで開いているウインドウを一覧表示

Section 26

Webページを表示しよう

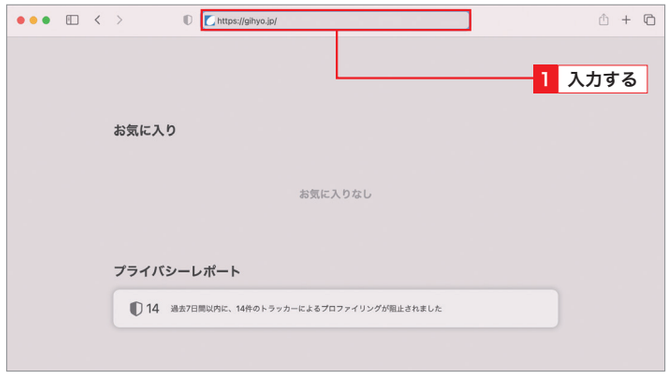
▼覚えておきたいキーワード
- URL
- リンク
- スワイプして移動

Safariを起動したら、Webページを表示してみましょう。ここでは、Webページを表示するためにURLを入力する方法と、リンクをクリックしてページを移動する方法を紹介します。

1 Webページを表示する

1 URLを入力する

スマート検索フィールドに閲覧したいWebページのURLを入力し1、return キーを押します。



2 Webページが表示される

Webページが表示されます。

Memo URLの補完入力

URLを入力している途中で、過去に入力したURLや予測されるURLの一覧が表示されることがあります。すべてのURLを入力しなくても、この一覧からクリックすれば、該当のページにすばやくアクセスできます。

2 Webページを移動する

1 リンクをクリックする

Webページのリンクをクリックします1。

2 Webページが切り替わる

リンク先のWebページが表示されます。

3 前のページに戻る

トラックパッドを2本指で右方向にスワイプすると1、前のページに戻ります。同様にして2本指で左方向にスワイプすると、次のページ（手順2のページ）に進むことができます。

Hint クリック操作でWebページを移動

クリック操作で前のページに戻るには、＜をクリックします。前のページに戻った後に＞をクリックすると、次のページ（手順2のページ）が表示されます。

Section 44

写真を編集しよう

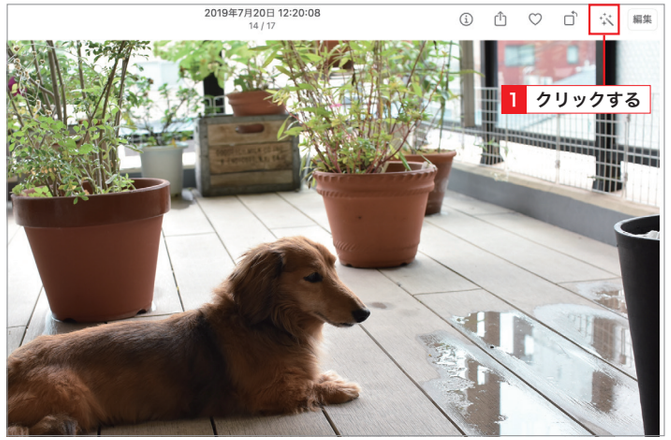
▼覚えておきたいキーワード
自動補正
写真の編集
フィルタ

「写真」アプリでは、写真を編集することもできます。トリミングしたり、明るさや色味を調整したり、本格的な写真編集が可能です。自動補正機能もあるので、初心者でも安心です。

1 写真を自動補正する

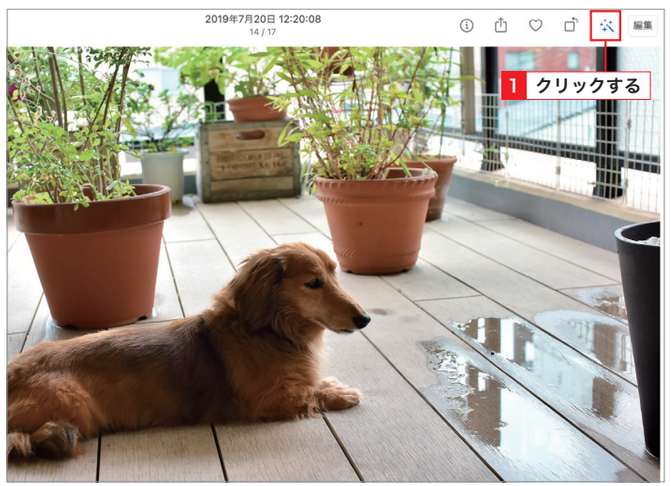
1 写真を表示する

編集したい写真をダブルクリックして表示し、✨をクリックします1。



2 写真が自動補正される

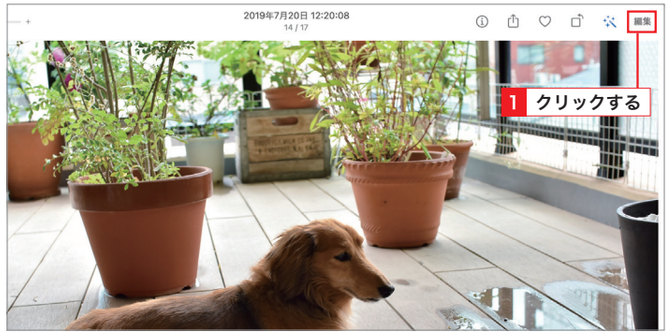
写真の明るさや色合いが自動的に補正されます。もう一度✨をクリックすると1、もとに戻ります。



2 写真を編集する

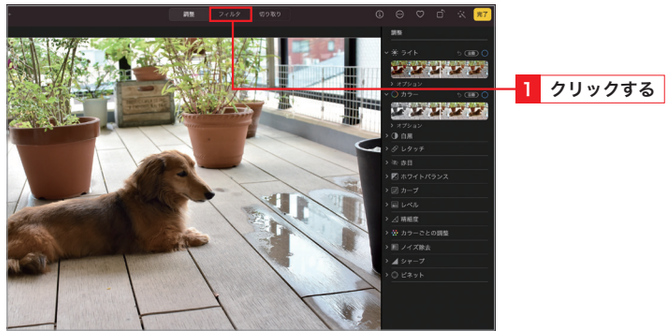
1 写真を表示する

編集したい写真をダブルクリックして表示し、＜編集＞をクリックします1。



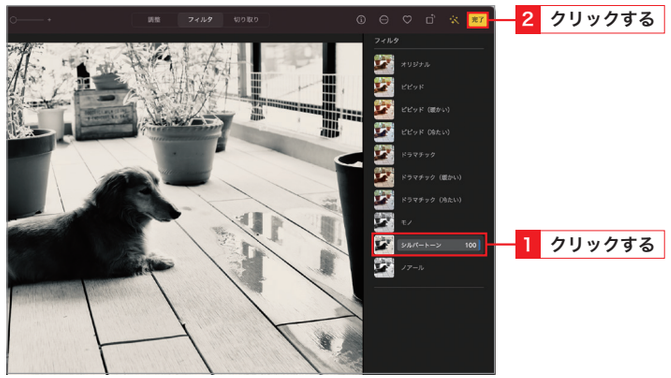
2 ＜フィルタ＞をクリックする

＜調整＞では明るさや色合いを細かく設定することができます。＜フィルタ＞をクリックします1。



3 フィルタを適応する

適用したいフィルタをクリックすると1、即座に反映されます。＜完了＞をクリックすると2、編集が完了します。



Memo 編集結果をもとに戻すには

編集結果が気に入らない場合は、画面左上の＜オリジナルに戻す＞をクリックすれば、最初の状態に戻すことができます。

Hint トリミングで余計な部分をカットするには

P.117手順2の画面で＜切り取り＞をクリックすると、写真の不要な部分をカットすることができます。縦横比を指定して、好みのサイズで切り出すことも可能です。

Section 62

Numbersで表計算しよう

▼覚えておきたいキーワード
Numbers
表計算
集計

オフィスアプリケーションの表計算に相当するのが「Numbers」です。表を作ったり、計算したり、グラフを作成したりすることができます。レイアウトもかんたんに変更できるので、きれいな表を作るのに向いています。

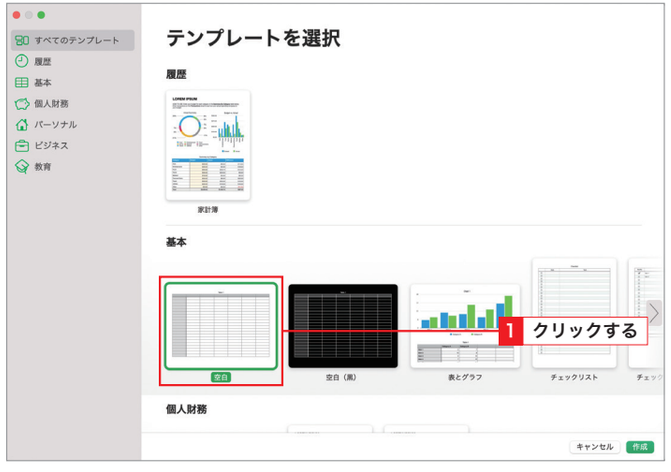
1 Numbersを起動する

1 ＜Numbers＞アイコンをクリックする

Launchpadを表示し、＜Numbers＞アイコンをクリックします1。Numbersがない場合は、Sec.64を参考にApp Storeからダウンロードします（無料）。

2 Numbersが起動する

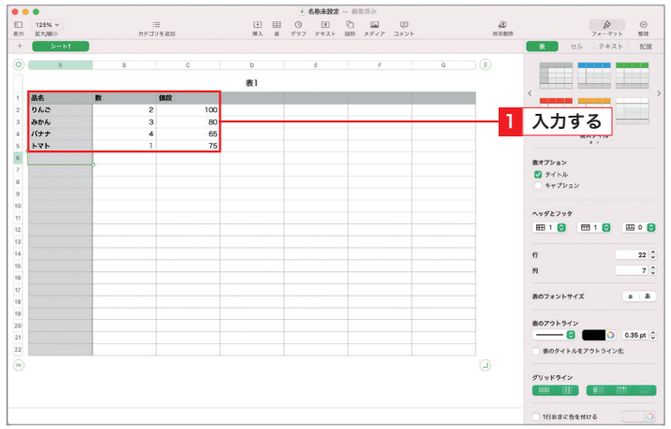
Numbersが起動し、テンプレートを選択する画面が表示されます。ここでは、＜空白＞をクリックします1。



2 表を作成する

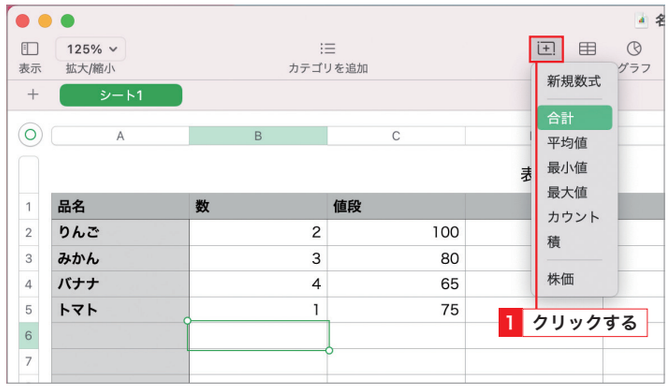
1 表を開く

表が開くので、項目や値を入力していきます1。



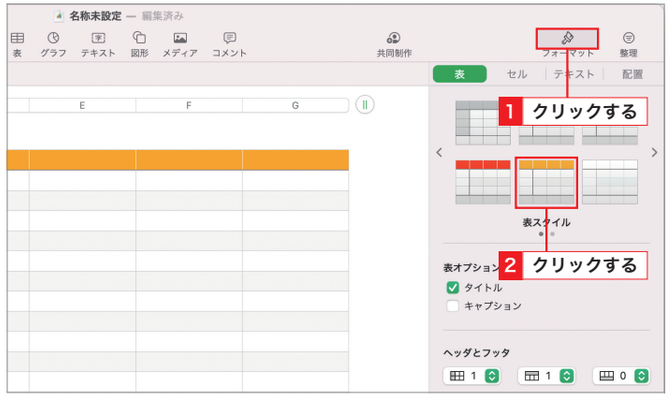
2 合計や平均の計算をする

をクリックすると1、表や列の合計や平均などを計算することができます。



3 スタイルを変更する

＜フォーマット＞をクリックし1、変更したい表スタイルをクリックすると2、表のスタイルを変更できます。



Hint グラフの作成

＜グラフ＞をクリックすれば、かんたんにグラフを作成できます。棒グラフや円グラフなども作成できます。

Section 66

iCloudについて知ろう

▼覚えておきたいキーワード
- iCloud
- Apple ID
- iPhone

iCloudは、Appleが提供しているクラウドサービスです。ファイルや写真をクラウド上に保存して利用できるほか、同じApple IDを登録したiPhoneからも利用できるので、MacBookとiPhoneで連携した使い方も可能です。

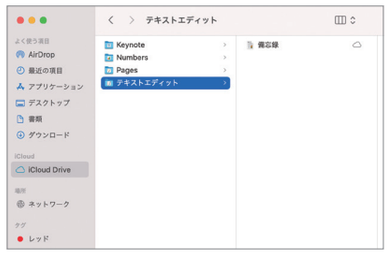
1 iCloudで利用できる機能

1 データの同期

iCloudでは、「連絡先」アプリや「カレンダー」アプリなどのデータをクラウドに保存することができます。同じApple IDを登録したiPhoneからも利用できるので、いつでもどこでも最新のデータが扱えます。

2 ファイルの保存

「テキストエディット」アプリや「Pages」アプリのデータは「iCloudドライブ」に保存することができます。さまざまなファイルを保存することができるので、インターネット上のファイル置き場としても利用できます。

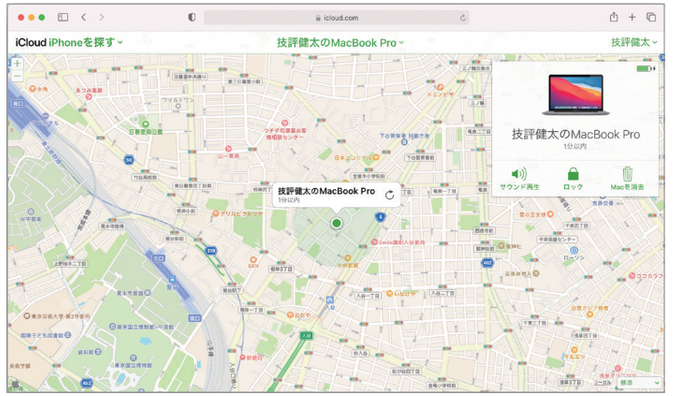


3 Webからのサービス利用

Safariでhttps://www.icloud.com/にアクセスしてサインインすると、Web版のiCloudを利用することができます。メールやカレンダー、写真だけでなく、PagesやNumbersなどもアプリケーション感覚で利用できます。

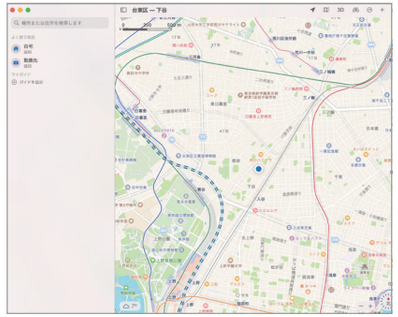
4 iPhoneを探す

Web版のiCloudでは、iPhoneを紛失した場合、iPhoneの現在位置を地図上に表示し、遠隔ロックや遠隔消去などを行うことができます。iPhoneだけでなくMacBookを探すことも可能です。



5 iPhoneとの連携

自宅のMacBookで地図を確認し、その状態をiPhoneに引き継いで閲覧するといった連携が可能です（Handoff機能）。また、iPhoneにかかってきた電話をMacBookで受けることもできます。



Memo iCloudの容量

iCloudでは、無料で5GBまでの容量を利用することができます。写真を保存するとすぐに容量の上限に達してしまうので注意しましょう。容量が足りない場合は、有料プランで50GB（130円／月）、200GB（400円／月）、2TB（1300円／月）まで増やすことができます。

Section 80

スタックでファイルを整理しよう

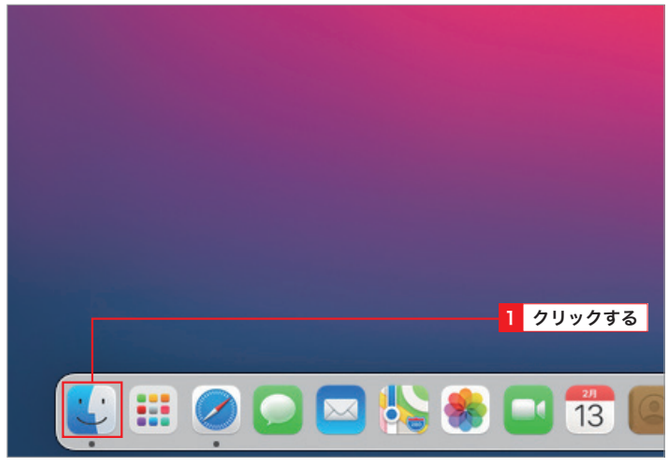
▼覚えておきたいキーワード
スタック
整理方法
ブラウズ

デスクトップにファイルやフォルダがあふれてしまうと、必要なファイルが見つけにくくなります。そういうときには「スタック」を使って整理しましょう。

1 スタックを有効にする

1 「Finder」アイコンをクリックする

Dockの「Finder」アイコンをクリックします1。

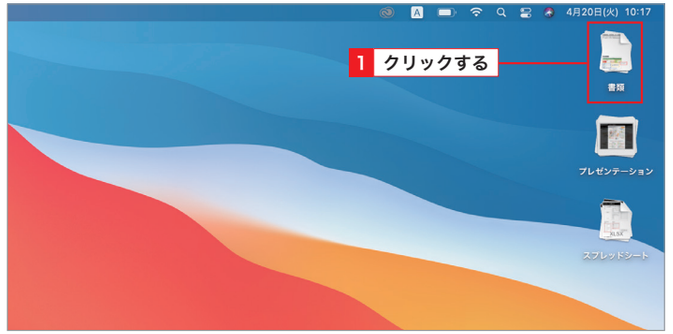


2 スタックを使用する

＜表示＞メニュー→＜スタックを使用＞をクリックしてチェックを付けます1。

3 ファイルが1つにまとまる

デスクトップのファイルが種類ごとにまとまり、＜書類＞、＜プレゼンテーション＞、＜スプレッドシート＞の3つのスタックが表示されました。任意のスタック（ここでは＜書類＞）をクリックします1。

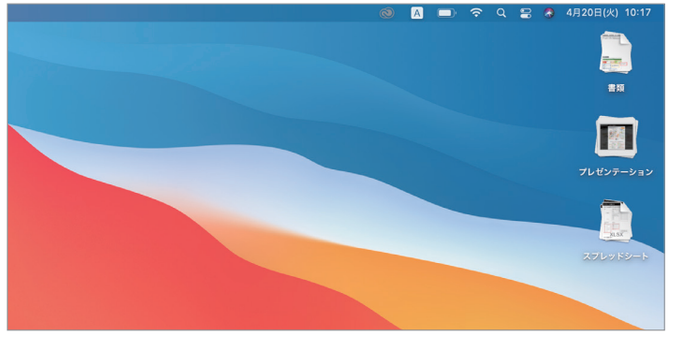


4 スタックを開く

スタック内のファイルの一覧が表示されます。ダブルクリックして開くこともできます。スタックアイコンをクリックします1。

5 スタックに戻る

スタックに戻ります。スタックを解除するには、再度手順2の操作を行います。



Memo スタックの整理方法を変更する

＜表示＞メニュー→＜スタックのグループ分け＞で、スタックをファイルの種類で整理できるほか、追加日や作成日などで整理することもできます。

Memo スタック内をブラウズする

トラックパッドで2本指を使用してスタック上を左右にスワイプすると、スタック内のアイコンが次々に表示されます。

Section 97

利用できる時間や機能を制限するには？

▼覚えておきたいキーワード
スクリーンタイム
休止時間
週間レポート

スクリーンタイムでは、特定の時間帯に特定のアプリしか起動できないよう設定することができます。また、各アプリをどれくらい使用しているかなどの時間も確認できます。子どもが使用する際に制限したい場合に便利です。

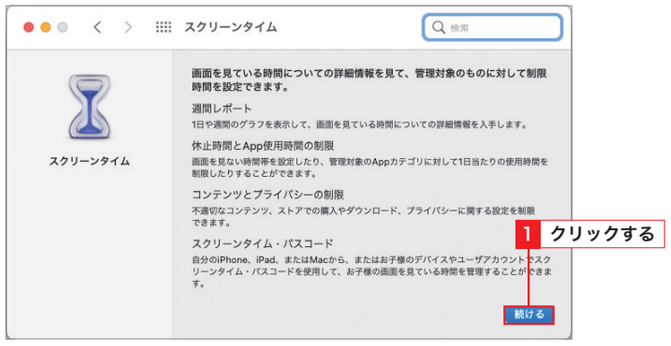
1 スクリーンタイムを設定する

1 システム環境設定を開く

Sec.06を参考に「システム環境設定」を開き、＜スクリーンタイム＞をクリックします1。

2 スクリーンタイムの画面が表示される

初回はスクリーンタイムの説明が表示されるので、＜続ける＞をクリックします1。



3 スクリーンタイムをオンにする

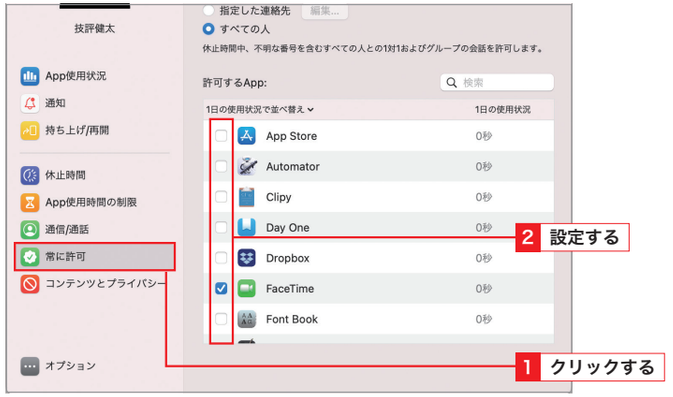
「スクリーンタイム」画面が表示されるので、＜オプション＞をクリックして1、＜オンにする＞をクリックします2。

4 休止時間を設定する

MacBookを使用できない時間を設定する場合は、＜休止時間＞をクリックし1、＜オンにする＞をクリックして＜オフにする＞にし2、休止時間を設定します3。

5 常に許可するアプリケーションを設定する

休止時間中も使用できるアプリケーションを設定するには、＜常に許可＞をクリックして1、許可するアプリケーションにチェックを入れます2。



6 コンテンツを制限する

子どもの使用の際にコンテンツの制限をしたい場合は、＜コンテンツとプライバシー＞をクリックし1、＜オンにする＞をクリックして＜オフにする＞にし2、必要な項目チェックを入れたり外したりします3。

Memo アプリケーションの使用状況

「スクリーンタイム」画面で＜App使用状況＞をクリックすると、各アプリケーションの使用時間が表示されます。