

# MacBook Air

## セットアップマニュアル 2025 年



この資料は、MacBook を初めて購入された新入生の方が、初期設定を簡単に進められるようサポートすることを目的としています。パソコン講習会にお越しの前に、このテキストを参考に初期設定を必ず完了させてください。

もし、設定に際し分からないことがある場合は、駒場購買部の店頭までお越しください。スタッフが設定をお手伝いいたします。

販売店

東京大学消費生活協同組合

駒場購買部 電話：03-3469-7141

Mail: [komabapc@mail.utcoop.or.jp](mailto:komabapc@mail.utcoop.or.jp)



# 目次

|                   |    |
|-------------------|----|
| 内容物の確認            | 3  |
| 各部の基本説明           | 4  |
| 基本操作              | 5  |
| 初期設定              | 6  |
| パソコン講習会に向けたセットアップ | 11 |
| サポートについて          | 28 |

# 内容物の確認

- 本体 MacBook Air



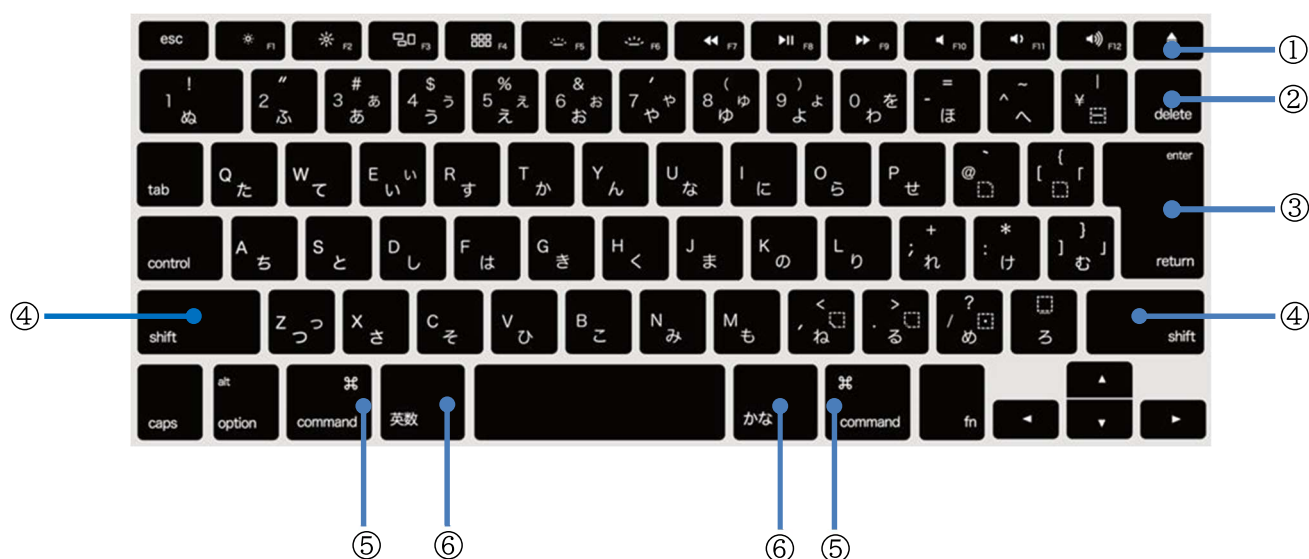
- USB-C 電源アダプタ



- USB-C - MagSafe 3 ケーブル



# 各部の基本説明



## ① 電源ボタン・Touch ID

電源を ON/OFF する他、指紋認証にも使います。

## ② delete キー

文字を削除します。

## ③ return キー

入力を確定します。

## ④ shift キー

他のキーと同時に押すことで、そのキーの文字や機能を切り替えます。

## ⑤ command キー

ショートカットキーによく使用します。ショートカットキーについては講習会で詳しく扱います。

## ⑥ 英数/かなキー

押すことで英数入力とかな入力を切り替えられます。

# 基本操作

## クリック・ドラッグ&ドロップ

トラックパッド上に指を1本置いて動かした時、指の動きと同時に画面上を動く黒い矢印をカーソルと言います。カーソルは選択している対象や使用しているアプリケーションによって様々な形に変化します。

トラックパッドに指を1本置いた状態でトラックパッドを押し込む動作を左クリックと言います。この動作を2回連続で素早く行うことをダブルクリックと言います。トラックパッドに指を2本置いた状態でトラックパッドを押し込む動作を右クリックと言います。



ファイルやアプリケーションのアイコンにカーソルを合わせて、1本指でトラックパッドを押し込んだまま指を動かすと、アイコンがカーソルと一緒に移動します。この操作をドラッグと言います。

好きな場所までアイコンをドラッグしてトラックパッドから指を離すと、その場所にアイコンが移動します。このようにファイルやフォルダなどを目的の場所まで移動させる一連の動作をドラッグ&ドロップと言います。



また、テキストの一部を選択する時にもドラッグを使います。テキストの途中にカーソルを合わせ、任意の位置までドラッグするとテキストを範囲選択でき、選択された部分は青で薄く網掛けされます。アイコン同様ドラッグ&ドロップができる他、右クリックすることで「コピー」「印刷」などのメニューを開けます。

## スクロール・拡大/縮小

トラックパッドに2本指を置いて上下に動かすと、指の動きに合わせて画面が上下に動きます。この動作をスクロールと言います。

トラックパッドに2本指を置いて、2本の指の間隔を広げると、画面が拡大されます。逆に間隔を狭めると、画面は縮小されます。これらの動作を拡大・縮小と言います。

# 初期設定

電源ケーブルと Mac の電源ポートを接続し、電源アダプタをコンセントプラグに接続します。

電源ケーブルをコンセントへ接続完了したら、画面を開きます。  
画面を開くと自動的に電源が入ります。  
間に挟まっている緩衝材は取り除きましょう。

「日本」が選択されているのを確認し、「続ける」をクリックします。

文字入力及び音声入力の言語を選択します。そのまま「続ける」をクリックしてください。

アクセシビリティを設定できます。今回は「今はしない」をクリックします。

無線 LAN (Wi-Fi) に接続します。Wi-Fi を選択し、パスワードを



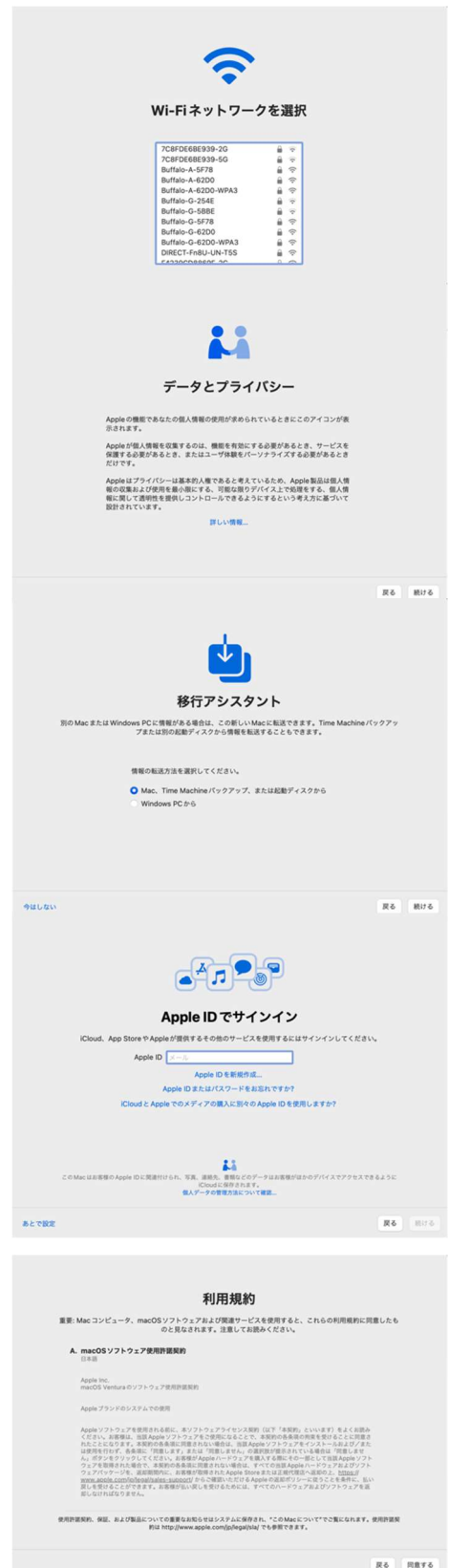
入力して「続ける」をクリックしてください。

データとプライバシーについての表記です。「続ける」をクリックしてください。

移行アシスタントは機種変更の際の機能です。左下の「今はしない」をクリックします。

スマホの機種が iPhone などでは Apple ID を持っている人は、ここで Apple ID を入力し、サインインします。  
Apple ID をお持ちでない方は「Apple ID を新規作成」をクリックして、作成に進んでください。

Mac を利用される上での使用許諾契約です。規約を読んで「同意する」をクリックします。



コンピュータのアカウントを作成します。

#### ○フルネーム

氏名を日本語か半角英数で入力します。※スペースは使わないように

#### ○アカウント名

半角英数字で入力してください。デフォルトではフルネームに入力したものと同じ英数字が表示されます。

#### ○パスワード

自分で決めたパスワードを入力してください。大文字・小文字は区別されます。

※左下の Caps Lock キーが緑色に点灯している間は大文字で入力されるので注意してください。

#### ○パスワードのヒント

思い出せるようなフレーズやヒントを入れます。入力は何でも。



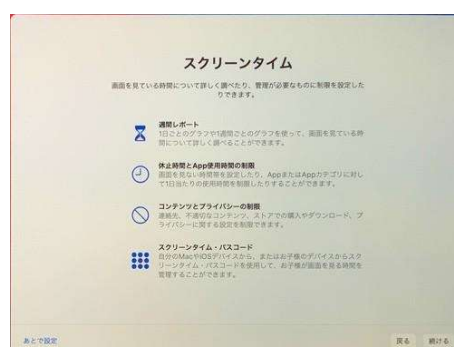
位置情報サービスを設定できます。今回は有効にするため、チェックが付いた状態で「続ける」をクリックします。



今後の製品品質向上のための項目です。今回は共有しないようにするために、チェックを外した状態で「続ける」をクリックします。



画面の閲覧時間などに関わる設定などを行うことができます。今回は「あとで設定」をクリックします。



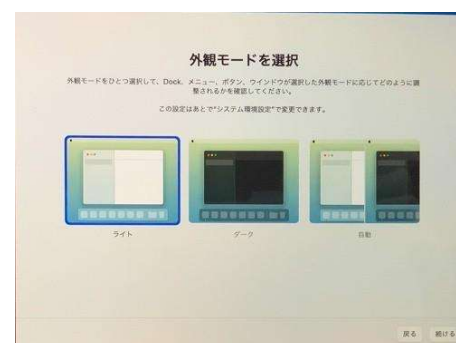
音声で各種操作や検索を行える Siri の設定が出来ます。今回は Siri を有効にするために、チェックが

入った状態で「続ける」をクリックします。  
その後に表示される内容に従って、設定を完了してください。

指紋認証センサー「Touch ID」の設定項目です。今回は有効にするために、「続ける」をクリックします。  
その後に表示される内容に従って、設定を完了してください。

外観モードを変更できます。お好みで設定し、「続ける」をクリックしてください。

これで Mac の初期セットアップが完了です！



## Mac をスリープする／電源を切る

教室を移動する時や、少しの間だけMacを閉じたい場合は、スリープを使います。スリープ中のバッテリー消費は少ないですが、バッテリー残量には注意してください。スリープ方法は、2通りあります。



### ① Macを閉じる

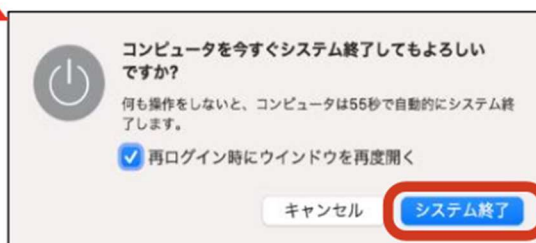
\* 閉じる前に、筆記具などが挟まっていないか確認してください。モニターが割れることがあります。



### ② アップルメニューから「スリープ」をクリックします。

※スリープから復帰するには、Macを開く、もしくはキーボードを押すだけです。

### ③ Macをシャットダウンするには、アップルメニューから「システム終了」をクリックします。長期間使用しない場合は、「システム終了」することを推奨します。



# パソコン講習会に向けたセットアップ

## Google Chrome のインストール

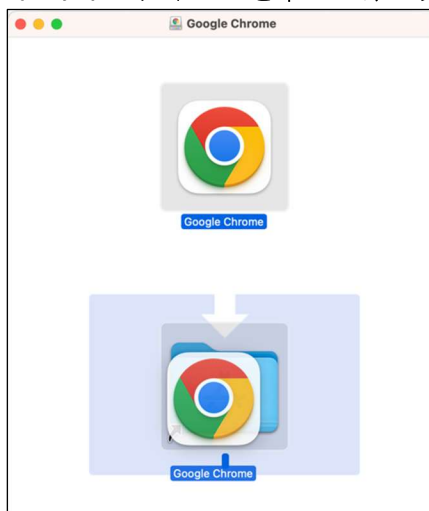
- ① 下のアプリケーションの中から右に示したアイコンの Safari を起動してください。
- ② 「Google Chrome」と検索し、検索結果から「Google Chrome - Google の高速で安全なブラウザを…」というサイトを選択してください。
- ③ 「Chrome をダウンロード」をクリックしてください。



- ④ 右上のをクリックして表示される「googlechrome.dmg」をダブルクリックしてください。



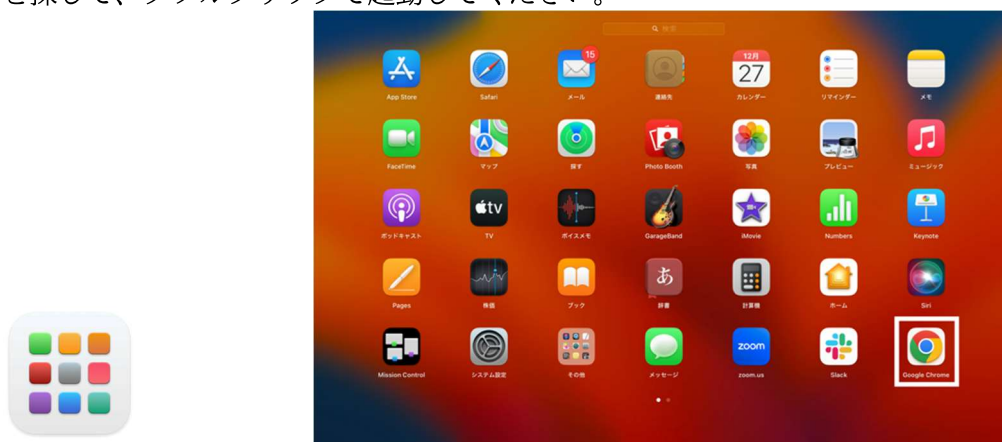
- ⑤ ドラッグ&ドロップで Google Chrome のアイコンを下のフォルダまで移動させてください。



- ⑥ しばらく待機してください。



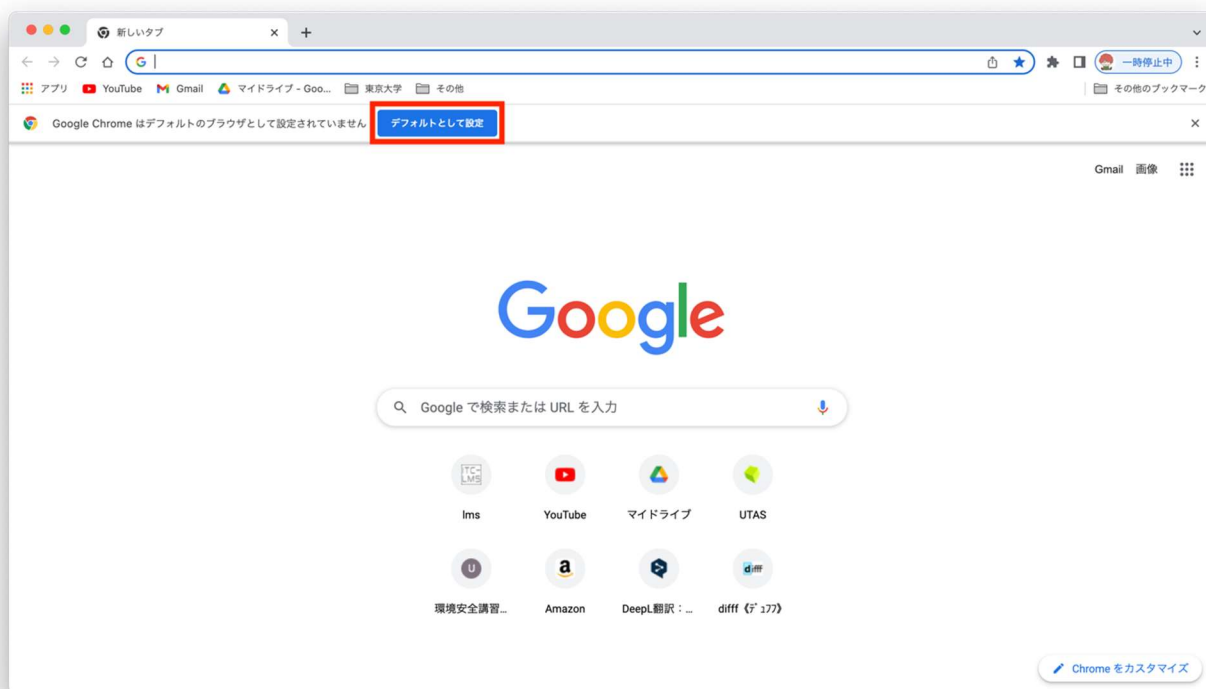
- ⑦ Launchpad をクリックすると、アプリ一覧を見ることができます。インストールした Google Chrome を探して、ダブルクリックで起動してください。



- ⑧ 「開く」を選択してください。



- ⑨ 起動したら画面上部にある「デフォルトとして設定」をクリックしてください。



- ⑩ 「“Chrome” に変更」を選択してください。これで Google Chrome のインストールは完了です。



※この先の操作は入学手続き後に受け取る「UTokyo Account」パスワード  
通知書を用いて「UTokyo Account」を取得の上、進めてください。

下記、utelecon サイトでは東京大学で必要な情報システムの準備について案内がございます。  
「utelecon 新入生」等で検索し「大学生活に必要な情報システムの準備について(新入生向け)」へアクセスすると、下記ページの様にアカウント取得の手順が詳細に掲載されています。

The screenshot shows the 'utelecon' website header with navigation links like 'まずはここから', '東京大学のシステム', 'オンラインの活用', 'お知らせ・イベント', and 'サポート'. The main heading is '大学生活に必要な情報システムの準備について (新入生向け)'. Below it is a table of contents with links to various sections: はじめに, 東京大学におけるオンライン授業, 授業に必要なもの, 各種情報システムの利用, インターネット環境やパソコンなどの機器, 授業が行われている場所の情報, 困ったときは, 情報システムを使うために必須の手順, 情報システムに関するその他の準備手順, UTokyo Account, UTAS, and ITC-LMS.

※2025 年1月時点の情報

また、東京大学教養学部と東京大学生協が共催する  
「学内システム準備会」では上記の設定についてのお手伝いを行なっております。

日程:2025 年3月 27、28 日

お申し込み方法は東京大学生協のホームページからアクセスいただき、お申し込みの上ご参加くださいませ。

学内システムの登録がきちんとできているか心配な方に無料の準備会を開催いたします。

先輩の学生が学内システムの登録の手順やその方法についてお手伝いいたします。  
自身のパソコンやスマホをお持ちいただき登録を進める場を提供いたします。  
その際にわからない事があれば東大の先輩がお手伝いいたします。  
※パソコンをお持ちの場合には初期設定を済ましてから来場ください。



日程 :2025年3月27日(木)・28日(金)

開催場所:駒場キャンパス 情報教育棟

# UTokyo WiFi アカウントの発行

- 1 「UTokyo WiFi」と検索し、検索結果から「UTokyo WiFi|東京大学」というページを選択します。下にスクロールしてページ内から「アカウント発行/Account Issue」というセクションを探し、その中の「UTokyo WiFi アカウントメニュー」と書かれた黒いボタンを選択してください。

**アカウント発行 / Account Issue**

UTokyo Accountでログインして下のアカウントメニューからパスワード発行が可能です。ログイン後「新規申請」ボタンを押してください。アカウントとパスワードは自動的に生成され登録されたメールアドレスに届きます。(有効期限は半年です。毎年4月末、10月末に切れます。)

**UTokyo WiFi アカウントメニュー(Account Menu)(国内のみ、from Japan only)**

You can issue "UTokyo WiFi Account" from this menu by UTokyo account login. After login, please push "新規申請" button. You get account and password automatically generated to your registered address. (UTokyo WiFi Account valids for 6 month. All WiFi Account will be expired at end of April and October)

- ・アカウントの発行にはあらかじめメールアドレスの登録が必要です。(教職員は職員名簿で、学生は学籍システムで連絡先のメールアドレスが登録されているか確認してください。翌日以降登録されたメールアドレスが有効となります) **また、現在 gmail へのメールの配送に時間がかかっている事例が報告されています。**
- ・You must register your mail address in system in advance. (If you are faculty or staff, you must confirm your mail address in personnel information system. If you are student, you must confirm in academic affairs system. Registered mail address is valid at the next day.) **We have recieved the late mail arrival to 'gmail' recently.**
- ・パスワードの変更はできません。パスワードを忘れた場合は再度発行を行ってください。
- ・You cannot change UTokyo WiFi password. When you forget your password, please reissue new password in user menu.
- ・アカウントメニューは一般的に国内ネットワークと見なされるネットワークからアクセス可能です。学内ではECCS端末も申請に利用出来ます。詳しくは情報基盤センターのウェブサイトをご確認ください。
- ・"from Japan only" means you can access the menu only from network belonging to Japan. If you are in campus, you can use ECCS PCS for the account application.
- ・(注意) いくつかのドメインにアカウント通知メールが届かない事例 (icloud.comなど)が報告されています。トラブルを避けるためにも学生の方は、ECCSクラウドメールでのアドレス登録をおすすめします。

- 2 UTokyo Account を使ってサインインしてください。

 **東京大学**  
THE UNIVERSITY OF TOKYO

サインイン

Username  
Password

**サインイン**

パスワード変更・再設定  
Change or reset your password

UTokyo Accountについて  
About UTokyo Account

- 3 左上の「新規申請」を選択してください。

 **東京大学**  
The University of Tokyo

**ユーザー管理**

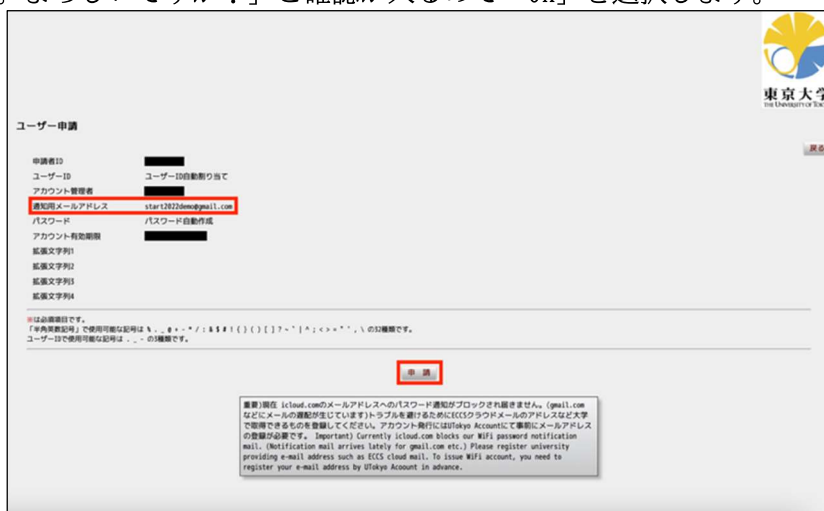
**新規申請**

ユーザー数: 1件  
1 / 1 ページ

1 / 1 ページ

| No. | ユーザーID | 状態 | 区分 | 姓 | アカウント管理者 | 通知用メールアドレス              | アカウント有効期限 | 編集 |
|-----|--------|----|----|---|----------|-------------------------|-----------|----|
| 1   |        |    |    |   |          | start2022demo@gmail.com |           |    |

- ④ 通知用メールアドレスが正しいことを確認し、真ん中の「申請」を選択してください。「この内容で登録します。よろしいですか?」と確認が入るので「OK」を選択します。



- ⑤ ページ上部に「〇〇を申請しました。」と表示されていることを確認してください。



- ⑥ しばらくすると通知用メールアドレスに、ユーザ ID 及びパスワードが一番下に記載された以下のようなメールが届きます。確認できたら UTokyo WiFi アカウントの発行は完了です。



# Microsoft Office のインストール

- 1 「東京大学 Office 365」と検索し、「UTokyo Microsoft License - 東京大学」というページを選択してください。



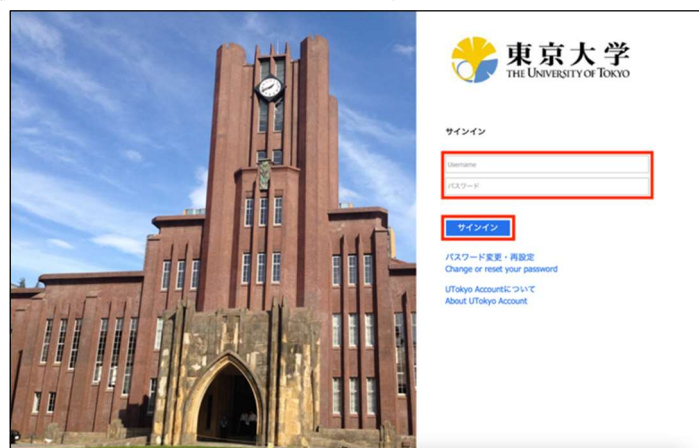
- 2 ページ内容を順番に確認していき、利用方法の項目2の「Office 365にログイン」のリンクをクリックし東京大学の組織ページに移動します。

## 利用方法 / How to use

1. あらかじめ [UTokyo Account](#) の手続きをしてください。  
At first, you must activate UTokyo Account.
2. [Office 365にログイン](#) ソフトウェアをダウンロードしてください。  
[Login to Office 365](#) and download the software.
3. インストールしたソフトウェアを起動し、ソフトウェア内でライセンス認証をします。  
Start the software and execute license authentication by UTokyo Account.  
利用申請のマニュアル：[東京大学MS Office利用手順書/User's Manual for the UTokyo MS Office License](#)

ソフトウェア内でのライセンス認証の際に必要なUTokyo Accountは共通ID（数字10桁）@utac.u-tokyo.ac.jpとなります。  
Please login by UTokyo Account with **commonid(10digit)**@utac.u-tokyo.ac.jp for license activation.

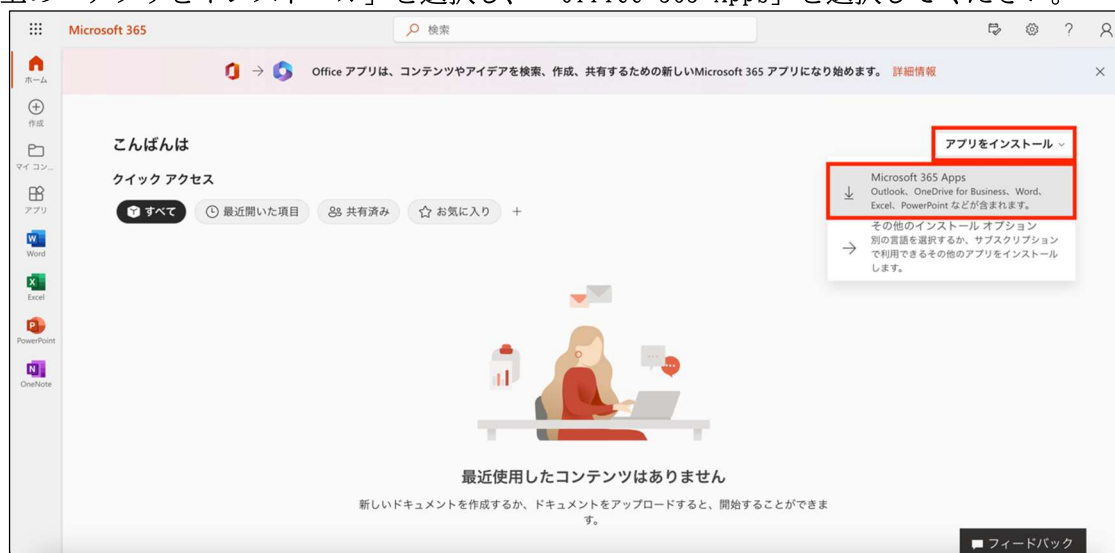
- 3 UTokyo Account を使ってサインインしてください。



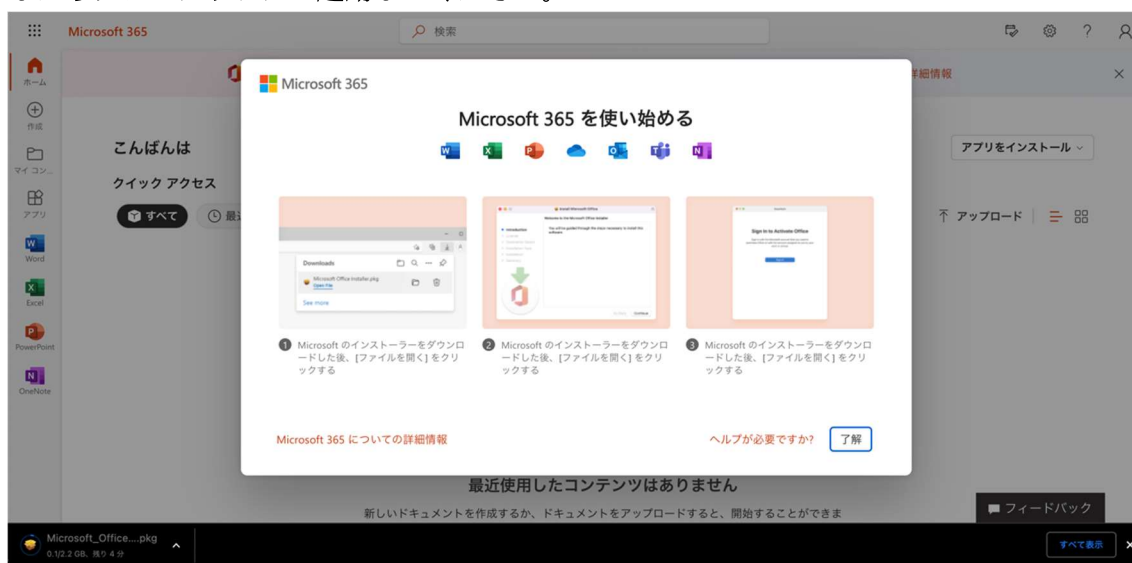
- ④ 「今後このメッセージを表示しない」にチェックをつけた上で「はい」を選択してください。



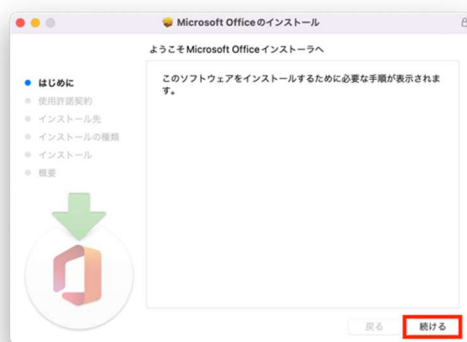
- ⑤ 右上の「アプリをインストール」を選択し、「Office 365 Apps」を選択してください。



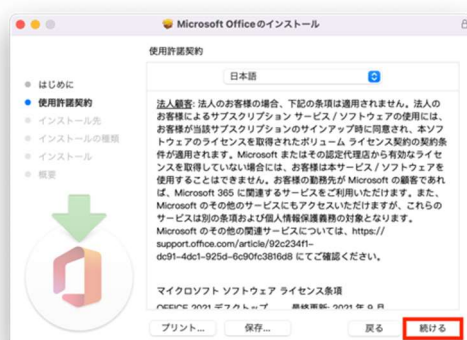
- ⑥ 画面下に「Microsoft Office～.pkg」というインストーラーが表示されるので、ダウンロードが完了したらダブルクリックで起動してください。



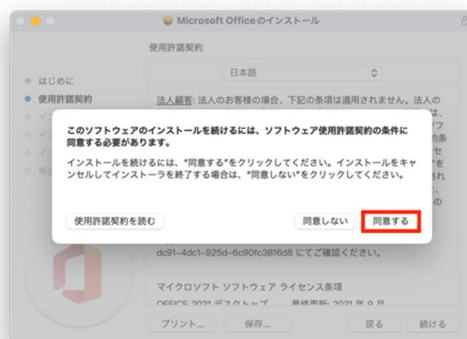
- ⑦ 以下のウィンドウが開かれるので、「続ける」を選択してください。



- ⑧ 使用許諾契約が表示されます。「続ける」を選択してください。



- ⑨ 「同意する」を選択してください。



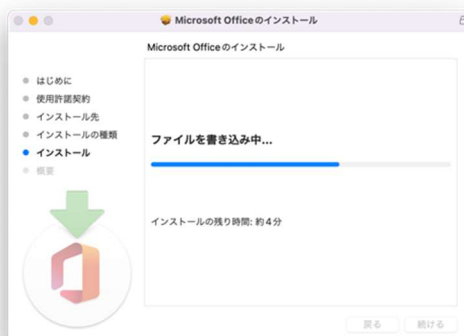
- ⑩ 「インストール」を選択してください。



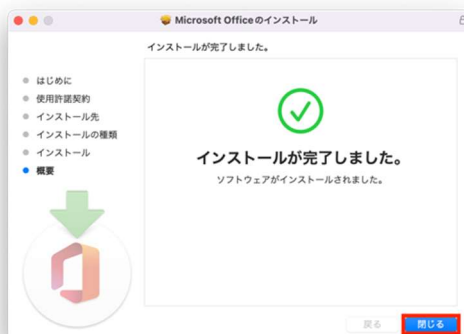
- ⑪ Touch ID などを使ってパスワードを入力してください。



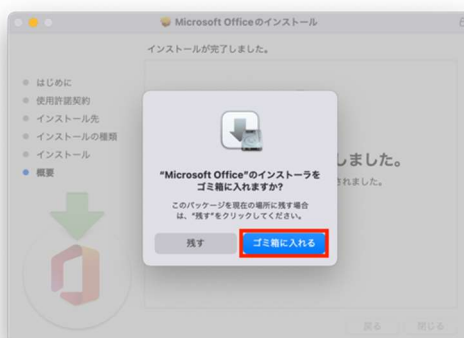
- ⑫ しばらく待機してください。



- ⑬ 「閉じる」を選択してください。これでインストールは完了です。

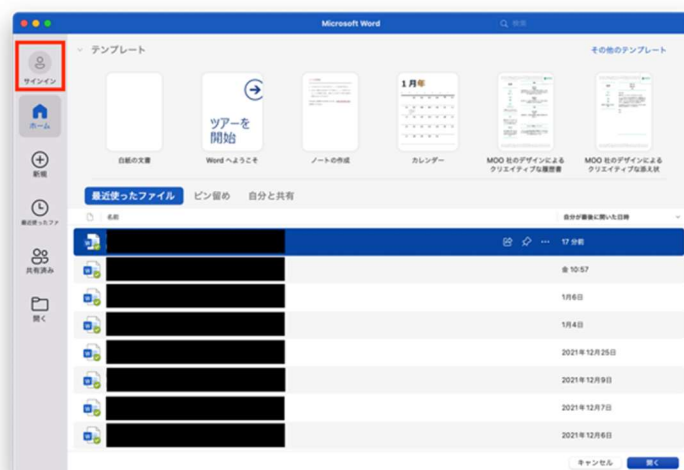


- ⑭ 以下のように表示された場合、「ゴミ箱に入れる」を選択して構いません。

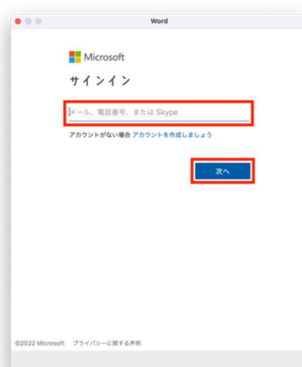


# Microsoft Office にサインイン

- 1 Google Chrome の時と同様に Launchpad を起動し、インストールした Microsoft Office のアプリケーションを探して開いてください。ここでは Microsoft Word を開きます。
- 2 左上のサインインを選択してください。



- 3 UTokyo Account の ID である「(10桁の数字)@utac.u-tokyo.ac.jp」を入力し、「次へ」を選択してください。



- 4 UTokyo Account のパスワードを入力し、「サインイン」を選択してください。これでサインインは完了です。



# ウイルス対策ソフトウェア包括ライセンスの取得

- ① 「utelecon ウイルス対策」と検索し、検索結果から「ウイルス対策ソフトウェア包括ライセンス (UTokyo Antivirus License)」というページを選択します。



utelecon  
オンライン授業・Web会議ポータルサイト @ 東京大学

Google 検索 TOP | About | English

まずはここから ▾ 東京大学のシステム ▾ オンラインの活用 ▾ 各種案内・イベント等 ▾ サポート ▾

## ウイルス対策ソフトウェア包括ライセンス (UTokyo Antivirus License)

目次

[2023年度の利用方法について](#)

ウイルス対策ソフトウェア包括ライセンス (UTokyo Antivirus License) としてTrendMicro社の製品を提供しています。東京大学では、「[情報倫理・コンピュータ利用ガイドライン](#)」にて、コンピュータについて「適切なウイルス対策」をすることを求めていますので、対策の一環として適宜利用してください。

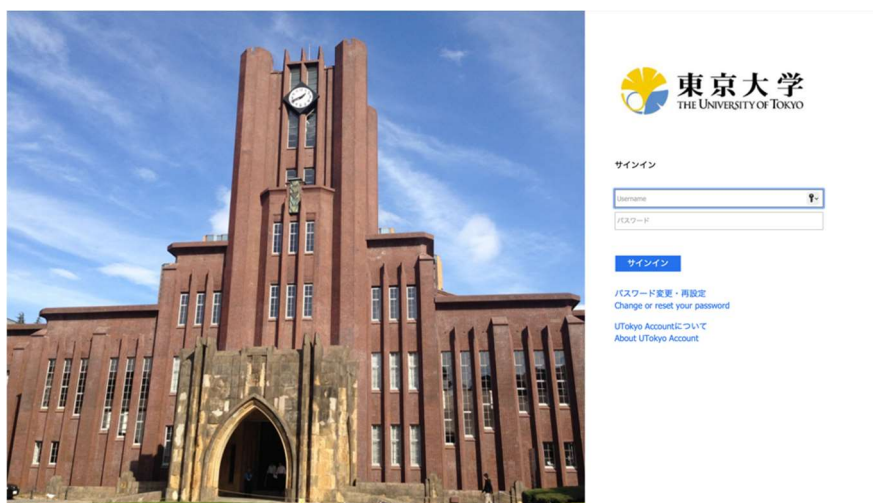
- 提供元：情報基盤センター
- 提供対象者：東京大学の教職員と学生
- 提供製品：
  - Apex One (Windows・Windows Server, macOS)
  - Mobile Security (Android, iOS・iPadOS)
  - Server Protect for Linux
- 料金：利用者負担なし
- 利用数：個人所有の端末については2台まで

利用手順・インストール方法などの詳細は [ウイルス対策ソフトウェア包括ライセンス \(UTokyo Antivirus License\) のページ](#) (※閲覧にはUTokyo Accountでサインインする必要があります) を参照してください。

[2023年度の利用方法について](#)

[上に戻る](#) [フィードバック](#) [サポート窓口](#)

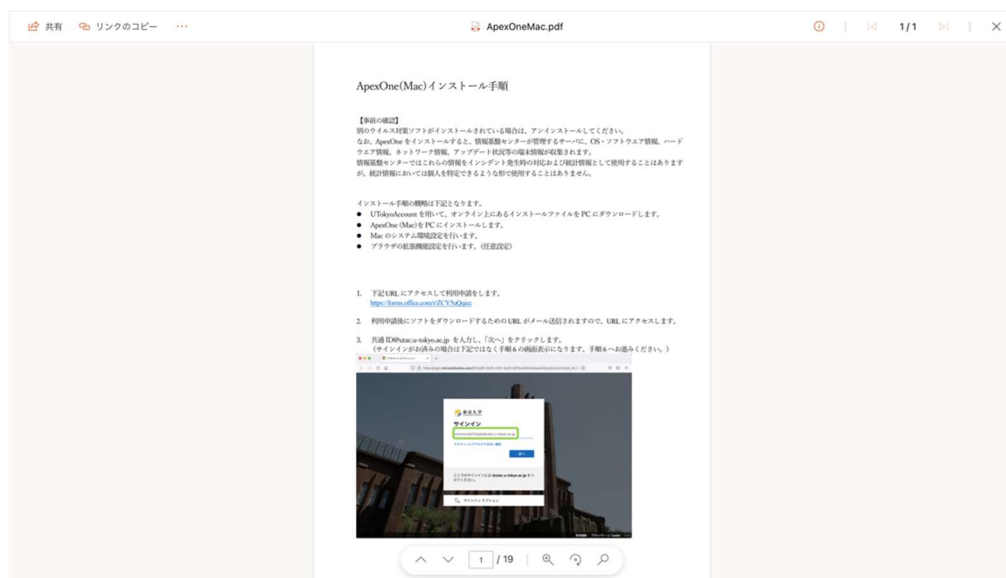
- ② ページ中央あたりにある「ウイルス対策ソフトウェア包括ライセンス (UTokyo Antivirus License) のページ (※閲覧には UTokyo Account でサインインする必要があります)」をクリックします。
- ③ UTokyo アカウントを使ってログインしてください。



- ④ 「UTokyo Antivirus License」のページを下にスクロールして、「6.申請・利用手順 | インストール方法」にある、「・Trend Micro Apex One (Mac)」のうち、「日本語」を選択します。



- ⑤ 「ApexOne(Mac) インストール手順」という PDF 資料が開きます。【事前の確認】を確認し、「1. 下記 URL にアクセスして利用申請をします。」にある URL をクリックします。



- ⑥ 利用内規を確認し、「同意する」にチェックした後、「次へ」をクリックします。

- ⑦ 「研究科・学部」を選択し、「次へ」をクリックします。

Apex One - Mobile Security 利用申請

\* 必須

2. 所属部局 \*

☒ 研究科・学部

☐ 附属研究所

☐ 上記以外

戻る 次へ

Microsoft 365

このコンテンツはフォームの所有者が作成したものです。送信したデータはフォームの所有者に送信されます。Microsoft は、このフォームの所有者を含むお客様のプライバシーやセキュリティの取り扱いに関して一切の責任を負いません。パスワードを記載しないでください。

Microsoft Forms | AI を活用したアンケート、クイズ、投票 [独自のフォームの作成](#)

[プライバシーとCookie](#) | [利用規約](#)

- ⑧ 「総合文化研究科・教養学部」を選択し、「次へ」をクリックします。

Apex One - Mobile Security 利用申請

\* 必須

3. 研究科・学部 \*

☐ 人文社会系研究科・文学部

☐ 教育学研究科・教育学部

☐ 法学政治学研究科・法学部

☐ 経済学研究科・経済学部

☒ 総合文化研究科・教養学部

☐ 理学系研究科・理学部

☐ 工学系研究科・工学部

☐ 農学生命科学研究科・農学部

☐ 医学系研究科・医学部

☐ 薬学系研究科・薬学部

☐ 数理学研究科

☐ 新領域創造科学研究科

戻る 次へ

Microsoft 365

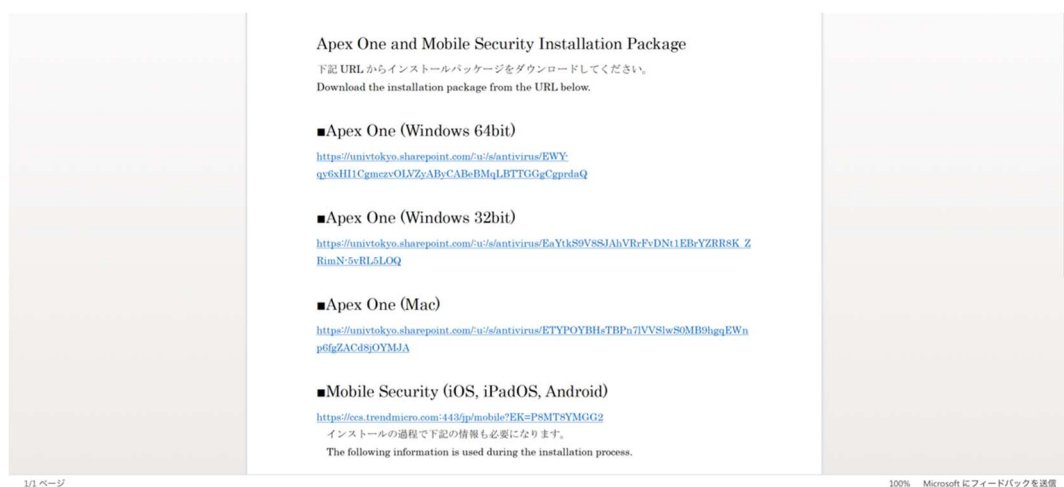
このコンテンツはフォームの所有者が作成したものです。送信したデータはフォームの所有者に送信されます。Microsoft は、このフォームの所有者を含むお客様のプライバシーやセキュリティの取り扱いに関して一切の責任を負いません。パスワードを記載しないでください。

Microsoft Forms | AI を活用したアンケート、クイズ、投票 [独自のフォームの作成](#)

[プライバシーとCookie](#) | [利用規約](#)

- ⑨ 「4. 所属」に自分の科類、「5. 氏名」に自分の名前、「6. メールアドレス」に@g.ecc.u-tokyo.ac.jp で終わる自分の東大アカウントのメールアドレスを入力します。「7. 学生・教職員の選択」で「学部生」にチェックします。「9. 製品」で使用する製品全てにチェックします。最後に、「送信」をクリックします。

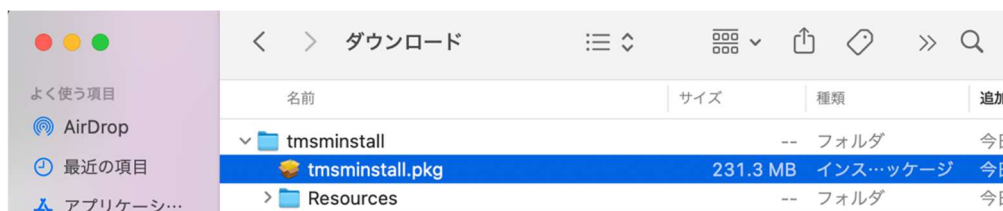
- ⑩ 東京大学の G-mail に受領通知が来ます。「Gmail」と検索すると G-mail にログインできるので、そこから確認してください。確認できたら、「受領通知」メールにある URL をクリックします。



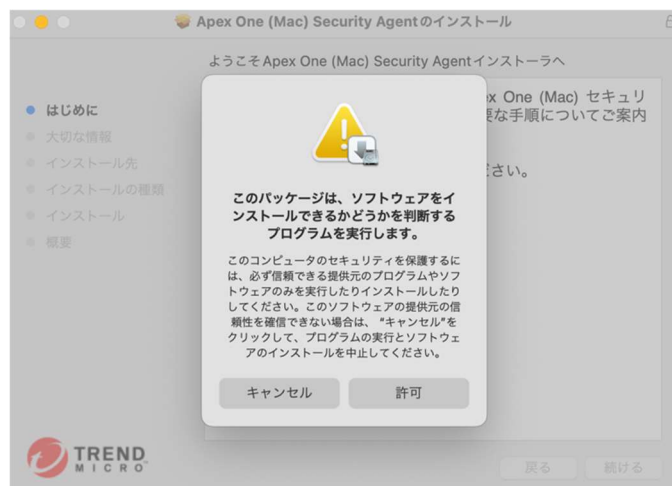
- ⑪ 「Apex One (Mac)」にある URL をクリックします。下の画面の左上にある「ダウンロード」をクリックし、ダウンロードします。



- ⑫ Finder を開き、ダウンロードした「tmsminstall」フォルダの中にある「tmsminstall.pkg」をダブルクリックします。



- ⑬ 下のような画面が表示されたら、「許可」をクリックします。



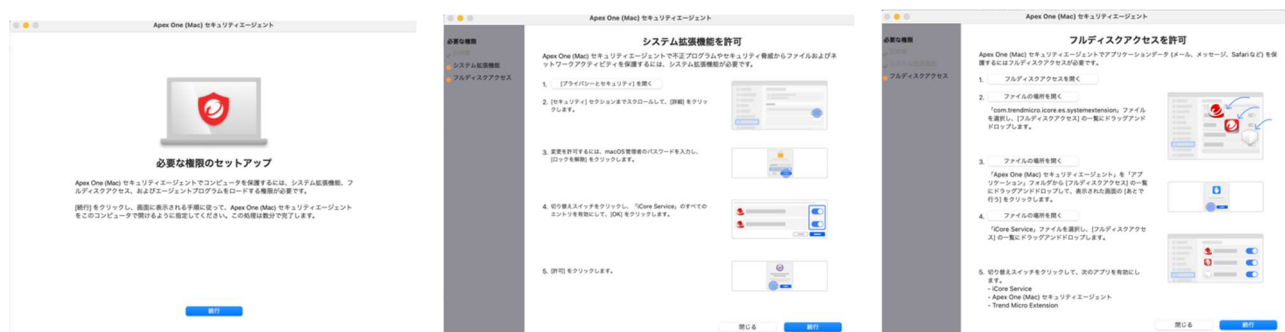
- ⑭ 「続ける」を2回クリックした後、「インストール」をクリックします。パソコンの ID とパスワードを入力すると、インストールが開始します。



- ⑮ 「インストールに成功しました」と表示されたら「閉じる」をクリックします。続いて、下の画面が出たら「OK」をクリックします。

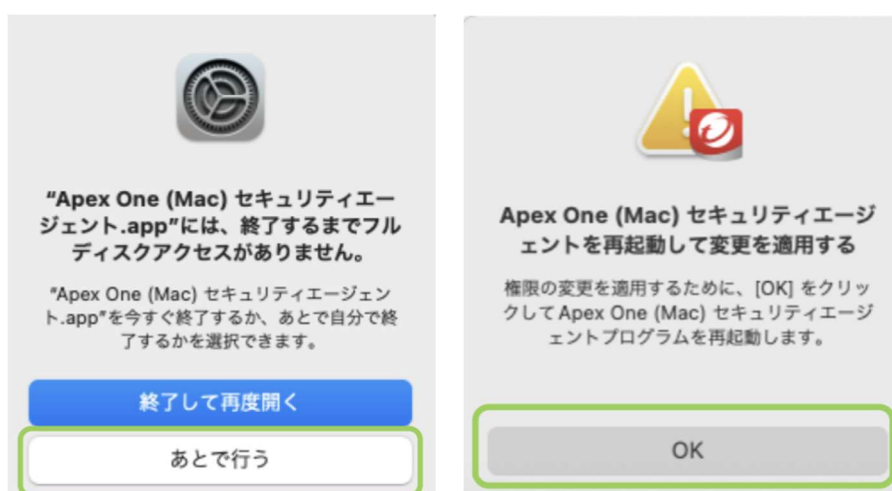


- ⑯ 下の左の画面が出たら「続行」をクリックします。次に、下中央の画面が表示されるので、指示に従って設定を行います。完了したら「続行」をクリックし、下の右画面が表示されたら、その指示に従って設定を行います。完了したら「続行」をクリックします。



- ⑰ 左下のメッセージが出たら「あとで行う」をクリックします。次に、右下の画面が出るので「OK」

をクリックします。Dockに  アイコンができるので、クリックします。



- ⑱ 「アップデート」を実行します。



- ⑲ 下の画面が出ればインストール完了です。



## サポートについて

今回ご購入いただいたパソコンには、電話問い合わせできる無料パソコンサポートが付いています。困ったことがありましたら、お気軽に「大学生協無料パソコンサポート」にご相談ください。

大学生協無料パソコンサポート  
サポート期間:2024年12月1日~2026年2月28日まで  
電話相談受付時間:10:00~23:00  
電話番号(フリーコール):0800-300-3337