

「**Windows バックアップ**」は **PC** の買換えの時に便利ですが、バックアップデータが **OneDrive** に保存されるため無料の **OneDrive (5GB)** では容量オーバーになって実質上利用できません。有効な方法は？

1. Windows バックアップ対象から「フォルダ」だけを除外する（アプリ、設定、視覚情報はバックアップは対象に残す）

Windows のバックアップ機能の一部として、OneDrive には「フォルダのバックアップ（既知のフォルダーの移動）」機能があります。これは通常、デスクトップ、ドキュメント、ピクチャーといった主要なフォルダを OneDrive に同期・バックアップするものです。

OneDrive の容量を節約するために、これらのフォルダのバックアップを停止することができます。

- OneDrive の設定を開き、「同期とバックアップ」または「バックアップ」タブを選択します。
- 「バックアップを管理」をクリックします^[1]。
- 表示される画面で、バックアップを停止したいフォルダ（ドキュメント、ピクチャー、デスクトップなど）のトグルスイッチをオフにします^[1]。

これにより、選択したフォルダの内容は OneDrive には同期・アップロードされなくなります。ただし、サブフォルダ単位で同期を除外することは基本的にできません^{[2][1]}。

2. ファイルデータを外付け HDD に「ファイル履歴」でバックアップする

Windows に標準搭載されている「ファイル履歴」機能を使用することで、指定したフォルダのデータを外付け HDD に定期的にバックアップすることが可能です^{[3][4]}。

設定手順の概要

- 外付け HDD を PC に接続します。
- Windows の検索バーで「ファイル履歴」と入力し、設定画面を開きます^[4]。
- 「ドライブの選択」で接続した外付け HDD を指定します^[4]。

- 「オンにする」を選択すると、ファイル履歴が有効になります^[3]。

ファイル履歴は、デフォルトでドキュメント、ピクチャー、ビデオ、デスクトップなどのユーザーフォルダをバックアップ対象としますが、必要に応じてバックアップ対象フォルダを追加・除外することも可能です^[3]。設定した間隔で自動的にファイルの変更履歴が外付け HDD に保存され、必要に応じて過去のバージョンを復元することもできます^[3]。

3. 結果：OneDrive と外付け HDD の使い分け

上記の設定を行うことで、以下の状態になります。

- **OneDrive**：フォルダバックアップを停止したフォルダ（ドキュメント、ピクチャー、デスクトップなど）のデータは保存されなくなります。ユーザーが意図的に **OneDrive** フォルダに保存したファイルや、その他の同期設定がされているファイルのみが保存されるため、**OneDrive** の使用容量を大幅に削減できます。
- **外付け HDD**：「ファイル履歴」機能により、ドキュメント、ピクチャー、デスクトップなどの重要なファイルデータが定期的にバックアップされます。

この方法は、**OneDrive** の無料容量（5GB）を超えずにクラウドの利便性を一部活用しつつ、大容量の個人データは外付け HDD に安全に保管するという、理にかなった使い分けと言えます。PC 買い替え時にも、**OneDrive** アカウントへのサインインと、ファイル履歴からのデータ復元^[3]を組み合わせることで、環境移行がスムーズに行えるでしょう。

補足

- **OneDrive** の同期場所自体を外付け HDD に変更する方法もありますが^{[5][6][7]}、これは **OneDrive** 上のデータ量自体を減らすものではありません。
- 定期的を外付け HDD へのバックアップが正常に行われているか確認することが重要です。

*
**

1. <https://answers.microsoft.com/en-us/msoffice/forum/all/how-to-exclude-specific-subfolder-from/c14ec812-7bd4-4077-a372-e4b6a62793d4>
2. https://www.reddit.com/r/onedrive/comments/e0oj41/how_can_i_get_onedrive_to_exclude_a_local_folder/

3. <https://support.microsoft.com/en-us/windows/backup-and-restore-with-file-history-7bf065bf-f1ea-0a78-c1cf-7dcf51cc8bfc>
4. <https://www.asus.com/au/support/faq/1013067/>
5. <https://www.acronis.com/en-sg/blog/posts/one-drive-backup/>
6. <https://www.easeus.com/backup-utility/backup-onedrive-files-to-external-hard-drive.html>
7. <https://www.multcloud.com/tutorials/backup-onedrive-to-external-drive-1207.html>
- 8.