

OneDrive「標準フォルダのバックアップ」完全ガイド

～オン（接続）・オフ（解除）の仕組みと2023年アップデートによる2つの選択肢～

WindowsのOneDriveにある「フォルダのバックアップ」機能は、その名前から受ける「データのコピーを安全に別保存する」というイメージと、実際のシステム的な挙動が大きく異なるため、多くの混乱を生んできました。

本書では、「標準フォルダ」と「OneDrive」の定義から出発し、バックアップを「オン（接続）」にしたときのシステム内部の動き、そしてバックアップを「オフ（解除）」にしたときの挙動（2023年のサイレントアップデートで追加された選択肢を含む）を、表や図を交えて体系的に解説します。

1. 基礎知識：キーとなる2つのフォルダ

OneDriveのバックアップ（同期）を本質的に理解するには、Windowsの「標準フォルダ」とクラウドストレージである「OneDrive」の性質を整理しておく必要があります。

① 標準フォルダ（特別なフォルダ）

Windows OSがシステム上、特別な役割を与えているフォルダです。

- **対象フォルダ**：デスクトップ (Desktop)、ドキュメント (Documents)、ピクチャ (Pictures) など
- **特徴**：これらはPC内に原則1つだけしか存在できず、初期状態（デフォルト）の保存場所（パス）は以下のように固定されています。**初期の場所（パス）**：C:\¥ユーザー¥(ユーザー名)\¥(標準フォルダ名)

💡 **コラム：標準フォルダの特別な役割とは？**

標準フォルダは、ユーザーが作成する一般のフォルダとは異なり、アプリの自動保存先としての機能や、OSのシステムと直結した特権を持っています。

※詳細な役割や一般フォルダとの違いについては、**【別紙】標準フォルダの特別な役割** (Standard_Folder_Special_Roles_Annex.md) を参照してください。

② ローカルOneDriveフォルダ（同期の窓口）

クラウドストレージ「OneDrive」とデータをやり取りするための、PCローカル（Cドライブ内）にある専用のフォルダです。

- OneDriveアプリを通じて、このローカルフォルダの中身と、インターネット上のクラウド

(Web上の保存領域) が常に同期されます。ローカルOneDriveの場所 (パス) : C:\ユーザー¥(ユーザー名)\OneDrive

2. 【オン (接続)】 「フォルダーバックアップ」の仕組み

「バックアップをオン (有効) にする」とは、データを別の場所に複製することではありません。

システム的には、「ローカルにある標準フォルダ (本物) を、ローカルOneDriveフォルダの中に引っ越しさせる (移動する)」処理を指します。

【バックアップ前 (オフ状態・初期状態)】

C:\ユーザー¥(ユーザー名)\

- └─ 📁 デスクトップ (標準フォルダ・本物) ★ファイルはローカルに保存
- └─ 📁 OneDrive (クラウドと同期するフォルダ)

▼ バックアップを「オン」にすると...

【バックアップ中 (オンの状態)】

C:\ユーザー¥(ユーザー名)\

- └─ 📁 OneDrive (クラウドと同期するフォルダ)
- └─ 📁 デスクトップ (標準フォルダがここへ丸ごと移動!) ★ファイルはクラウドと同期

- システム的な変化:

標準フォルダ (本物) のシステム上の場所 (パス) が、C:\ユーザー¥(ユーザー名)\OneDrive¥(標準フォルダ名) に書き換わります。

- 同期の開始:

標準フォルダが「ローカルOneDrive」の配下に置かれた結果、Windowsのエクスプローラーを介して、標準フォルダ内のデータが自動的にクラウドへアップロード (同期) されるようになります。

3. 【オフ (解除)】 「フォルダーバックアップ」の仕組み

「バックアップをオフ (解除) にする」とは、オンの時の逆回し、すなわち「標準フォルダ (本物) をローカルOneDriveの中から、元のPCローカルの場所に戻す」処理のことです。

ここで重要なのは、**選択肢 (ルート) のいかに関わらず、システム上の「標準フォルダ (本物)」は元の場所 (C:\ユーザー¥(ユーザー名)\(標準フォルダ名)) に戻り、クラウドとの同期は解除される**という点です。

しかし、「それまでたまっていたファイル実体をどう処理するか」によって、2023年以降は以

下の2つの選択肢（ルート）をユーザー自身で選べるようになりました。

- す
- └── 【選択肢1】 OneDrive 内のみ（従来の挙動）
標準フォルダ（箱）だけ戻し、中身のファイルはOneDriveに残す
 - └── 【選択肢2】 自分の PC 上のみ（2023年追加）
フォルダもファイルも丸ごと元のローカルに戻す
- [バックアップを解除]

(a) 選択肢1：「OneDrive 内のみ」（従来の処理）

2023年以前のWindows/OneDriveでは、強制的にこの処理しか選べませんでした。

- **挙動：**
標準フォルダ（本物）は元のローカルに戻りますが、**戻るのは「フォルダの枠組み（空箱）」**だけです。戻ったローカルフォルダの中には、OneDrive内へアクセスするためのショートカット（リンク）だけが置かれます。
- **OneDrive側の状態：**
ローカルOneDriveフォルダの中には、名前は標準フォルダと同じですが、「標準フォルダとしての特別な役割（システム機能）を失った一般フォルダ」がファイル実体と一緒にそのまま残ります。
- **同期：**
元の場所に戻った標準フォルダ（本物・中身空っぽ）は同期されません。一方で、OneDrive内に残った「一般フォルダ化した同名フォルダ」は、今後もクラウドと同期し続けます。

💡 要約すると：

「本物の標準フォルダ（デスクトップ等）は空っぽで元の場所に戻します。ファイルの実体はOneDriveの一般フォルダの中に置いておくので、必要なら手動で移してください」という、少し不親切な仕様です。

(b) 選択肢2：「自分の PC 上のみ（ファイルをこの PC に移動する）」（2023年追加の新仕様）

不評だった従来の仕様を改善するため、2023年のサイレントアップデートで追加された、**オン（接続）の完全な逆回し機能**です。

- **挙動：**
標準フォルダ（本物）を元のローカルに戻すと同時に、中身のファイル実体もすべて自動的に元のローカル（Cドライブ）へ移動（ダウンロード）させます。
- **OneDrive側の状態：**
移動は「フォルダごと丸ごと」行われるため、OneDrive内には標準フォルダも、それに相当する一般フォルダも残りません。完全にオンにする前の状態にリセットされます。
- **同期：**

元の場所に戻った標準フォルダおよびファイルは、OneDriveとの同期から完全に切り離されます。

 要約すると：

「バックアップを始める前の状態（完全なローカルPC環境）に、すべてのファイル実体を自動で安全に連れ戻します」という、ユーザーにとって最も分かりやすく安全な仕様です。

4. オン・オフによる状態変化のまとめ（比較表）

標準フォルダのバックアップ状況（オン、オフ時の各選択肢）によって、各場所の状態や挙動がどのように変化するかを整理しました。

項目	① バックアップ 【オン】（同期中）	② バックアップ 【オフ】：選択肢1 「OneDrive内の み」	③ バックアップ 【オフ】：選択肢2 「自分のPC上の み」
システム上の標準 フォルダの位置	ローカルOneDrive の配下 C:¥Users¥...¥OneDr ive¥標準フォルダ	元のローカル場所 C:¥Users¥...¥標準 フォルダ	元のローカル場所 C:¥Users¥...¥標準 フォルダ
ファイル実体（デー タ）の物理的な場所	ローカルOneDrive フォルダ内（同期あ り）	ローカルOneDrive 内の一般フォルダに 残る	元のローカルフォル ダに移動する
元の場所（ C:¥Users¥...）の データ状態	（実体はOneDrive 側にあるため存在し ない）	フォルダは復活する が、 中身は空っぽ （実体へのショート カットのみ配置）	フォルダが復活し、 データもすべて安全 に戻る
ローカルOneDrive 側のデータ状態	標準フォルダとして 機能・同期されてい る	「役割なしの一般 フォルダ」として残 り、ファイルは保存 されたまま同期され る	標準フォルダの役割 がなくなり、中身も 空になる（何も残ら ない）
標準フォルダ（本 物）の同期状態	クラウドOneDrive と同期される	クラウドOneDrive との同期は解除され る	クラウドOneDrive との同期は解除され る

PC（ローカル）の 空き容量	設定（ファイルオン デマンド等）による	ディスク容量を消費 しない（節約でき る）	ファイルの容量分、 PCのCドライブ空 き容量が減る
インターネット未接 続時の利用	設定による	過去のファイルにア クセスできない（要 ネット環境）	すべてのファイルに アクセス可能

5. 解除（オフ）時にどちらを選ぶべきか？判断基準

「どちらを選べばいいかわからない」という場合は、自分が「PCの容量」と「クラウドの容量」のどちらを気にしているかで判断すると解決します。

基準A：PC（ローカル）のストレージ容量を節約したい ➡ 【選択肢1：OneDrive内のみ】

- **背景：** モバイルノートPCなど、PC自体のSSD容量（128GB～256GBなど）が少なくて常にカツカツな場合。
- **判断：** ファイルの実体をクラウド側（OneDrive）に置いたまま（ショートカット経由でアクセス）にすることで、PCのストレージ消費を最小限に抑えられます。
- **注意：** OneDriveの無料枠（5GB）はすぐに超えてしまうため、有料プラン（Microsoft 365など）を契約している人向けの運用です。

基準B：クラウド（OneDrive）の容量制限・警告を解消したい ➡ 【選択肢2：自分のPC上のみ】

- **背景：** 無料版OneDrive（5GB）を使っていて、「容量が一杯です」「メールが受信できなくなります」という警告に悩まされている場合。
- **判断：** バックアップをオフにして、すべてのファイル実体をPCローカル（Cドライブ）に安全に回収します。その後、OneDrive上にある不要なデータを削除すれば、クラウドの容量不足を完全に解決できます。
- **注意：** 戻すファイルと同じだけの空き容量が、PCのCドライブに必要です。

6. 設定・操作手順

◆ バックアップを「オン（接続）」にする手順

1. タスクバーの右下にある **OneDrive（雲のアイコン）** をクリックします。
2. 右上の **歯車マーク（設定）** をクリックします。
3. 左メニューから **「同期とバックアップ」** を選択します。
4. **「バックアップを管理」** ボタンをクリックします。
5. 同期したいフォルダ（デスクトップ、ドキュメント、ピクチャ等）のトグルスイッチを **「オン」** にし、**「変更の保存」** をクリックします。

◆ バックアップを「オフ（解除）」にする手順

1. タスクバーの右下にある **OneDrive（雲のアイコン）** をクリックします。
2. 右上の **歯車マーク（設定）** をクリックします。
3. 左メニューから **「同期とバックアップ」** を選択します。
4. **「バックアップを管理」** ボタンをクリックします。
5. 同期を止めたいフォルダのトグルスイッチを **「オフ」** にします。
6. 画面に「フォルダのバックアップを停止しますか？」というダイアログボックスが表示されます。
 - ファイルをOneDriveに残す（クラウド優先） ➡ **「OneDrive 内のみ」** を選択（選択肢1）
 - ファイルをPCに戻す（ローカル優先） ➡ **「自分の PC 上のみ（ファイルをこの PC に移動する）」** を選択（選択肢2）
7. 最後に **「閉じる」** または **「変更の保存」** をクリックして処理を完了させます。

7. 注意点とトラブルシューティング

- **空き容量の不足に注意（オフ時に「選択肢2」を選ぶ場合）：**
事前にPCのCドライブの空き容量を確認してください。クラウド上のデータ容量がPCの空き容量を上回っていると、途中でディスク容量不足エラーになり、移行が失敗する原因になります。
- **移行中のPCシャットダウンは避ける：**
オフ時に「選択肢2（PCへ移動）」を選んだ場合、インターネットからPCへのファイルダウンロード（移動）が発生します。タスクバーのOneDriveアイコンが「同期中（矢印が回転している状態）」の間は、PCの電源を切ったりネット接続を切断したりしないでください。
- **OneDrive自体の同期は止まらない：**
この操作は「標準フォルダのバックアップ」を止めるだけで、OneDrive自体の同期機能は生きています。OneDriveフォルダ（C:¥Users¥...¥OneDrive）の同期そのものを止めたい場合は、別途「アカウントのリンク解除」を行ってください。