

Windows 11

高速スタートアップ・休止状態 設定チェックリスト

対象：自分が管理するWindows 11 PC。会社PCは社内標準・変更権限を確認してから実施してください。画面名は端末や更新状況で異なる場合があります。

先に結論

高速スタートアップは、シャットダウン後の起動を速める機能。休止状態は、作業中の状態を保存して電源を切る機能です。どちらも一律に不要ではありません。社内PCでは高速スタートアップだけを運用判断でOFFにし、休止状態は端末用途を見て別に判断できます。

1. 機能の違い

機能	Windowsで起きること	利点・注意点
高速スタートアップ	サインアウト後、カーネルとドライバーの状態を休止ファイルに保存。次回の電源ONで読み戻す。通常の「シャットダウン」は完全な起動し直しではない。	起動を短縮。ドライバー等の状態を引き継ぐ。再起動は高速スタートアップを使わない。
休止状態	メモリー内の作業状態をストレージに保存して電源を切り、次回その状態に戻る。	長時間使わないノートPCで、電力を抑えつつ作業を再開しやすい。休止ファイル分のストレージを使う。
再起動	Windowsを通常の起動経路で読み込み直す。	更新適用やトラブル切り分けで有用。

2. 動画の主張を公式情報と照合

主張・疑問	確認結果
休止状態でエラーが蓄積する？	一般論としては裏付け不足。高速スタートアップではカーネル状態が保存され、同じ状態が続く場合があります。ただし「エラーが蓄積しPCが不安定になる」と一律に断定できるMicrosoft公式根拠は確認できません。
休止ファイルは無駄？	使わない人には空き容量の利点があります。一方、休止・高速スタートアップに必要なシステムファイルです。容量はメモリー量・ファイル形式・設定で変わり、全PCで数十GBとは限りません。
SSD寿命を縮める？	休止関連機能は状態をストレージへ書き込みますが、確認した公式資料から「OFFにしないとSSD寿命が縮む」とは言えません。寿命の不安を根拠なく強調しないでください。

動画の自動生成字幕・概要欄は着想と手順確認に使用。字幕の内容を逐語転載せず、Microsoftの仕様資料と照合しています。

3. 高速スタートアップだけをOFF

休止状態を使えるまま、高速スタートアップのみ無効にする場合の手順です。変更前の設定を記録してください。

前提チェック

- [] Windows 11 PC
- [] 作業中ファイルを保存
- [] 会社PCでは社内ルールと権限を確認

画面操作：コントロール パネルから変更

- ☐ スタートで「コントロール パネル」を検索して開く
- ☐ 「ハードウェアとサウンド」→「電源オプション」
- ☐ 左側の「電源ボタンの動作を選択する」
- ☐ 「現在利用可能ではない設定を変更します」を選ぶ
- ☐ 「高速スタートアップを有効にする（推奨）」のチェックを外す
- ☐ 「変更の保存」を選ぶ
- ☐ スタート → 電源 → シャットダウン。次に電源を入れて通常起動を確認
- ☐ 不調が出た場合は再起動し、ドライバー・イベントログ等を確認。必要なら元に戻す

期待する変化と戻し方

シャットダウン時にカーネル状態を休止ファイルへ保存せず、次回の電源ONでWindowsとドライバーを読み込み直します。起動時間は長くなる場合があります。通常、休止状態の機能自体は残ります。

元に戻す：同じ画面で「高速スタートアップを有効にする（推奨）」にチェックを入れ、「変更の保存」を選ぶ。

項目が表示されない場合

休止ファイル、端末の電源機能、Windowsエディション、組織ポリシーなどを確認します。先に休止状態をOFFにすると休止ファイルが削除され、このチェック欄が使えなくなる場合があります。

状態確認（管理者ターミナル）

powercfg /a を実行すると、そのPCで利用できる電源状態を確認できます。このコマンドは読み取りのみです。

4. 休止状態をOFFにする

休止状態を使わず、休止ファイルの容量を空ける必要がある端末だけで検討します。この操作は高速スタートアップも使えず、休止ファイルを削除します。ハイブリッドスリープも利用できなくなる場合があります。

実行前チェック

- 長時間の外出や電池切れ時に、作業状態から復帰する必要がない
- 社内PCなら、休止・ハイブリッドスリープを使う運用や社内ポリシーがない
- 作業中ファイルを保存し、必要なデータをバックアップした
- 管理者権限があり、戻し方を理解した
- 必要なら `powercfg /a` の結果と `C: /hiberfil.sys` のサイズを控えた

PowerShell / ターミナル手順

前提：管理者権限がある自分のWindows 11 PC。会社PCでは社内の承認を得てから実施。

順番	操作
1	スタートを右クリック → 「ターミナル（管理者）」 → ユーザーアカウント制御で「はい」
2	<code>powercfg /a</code> を実行。利用可能な電源状態を記録する。
3	<code>powercfg /hibernate off</code> を実行。エラーが表示されないことを確認する。
4	<code>powercfg /a</code> を再実行し、「休止状態」が利用不可になったことを確認する。電源オプションの「休止状態」・高速スタートアップも利用できなくなる。

元に戻す：管理者ターミナルで `powercfg /hibernate on`。続けて `powercfg /a` で確認。必要なら画面から高速スタートアップ設定を確認します。

5. 端末ごとの判断

利用場面	考え方
社内共通キitting	高速スタートアップOFFを標準化する選択肢。保守・ドライバー更新後に通常の起動経路を通しやすくなります。休止状態は別に判断。
持ち歩くノートPC	休止状態は残す方向で検討。長時間離席・電池残量低下時に有用です。
据え置きPC・容量不足	休止を使わないことを確認してからOFFを検討。空き容量は増えますが高速スタートアップも無効になります。
終了トラブル	まず再起動。シャットダウン後だけ症状がある場合、Fast Startupを一時OFFにして比較し、ログやドライバーも調べます。

上司への説明例：「休止状態が危険だから全部切る提案ではありません。高速スタートアップは社内標準としてOFFにし、休止状態はノートPCの用途を見て別判断します。まず対象を限定して起動・終了・更新を確認します。」

参考にした情報（Microsoft公式・2026年9月確認）

- [System power states](#)
- [Shut down, sleep, or hibernate your PC](#)
- [Powercfg command-line options](#)
- [Fast startup causes hibernation or shutdown to fail \(Windows 10/8.1 specific issue\)](#)
- 参考動画（字幕の逐語転載ではなく、論点を公式情報と照合）

作成日：2026年9月27日。設定名や利用可否はWindowsの更新、メーカー、組織ポリシーで異なる場合があります。