

# Macのキーボードショートカット大全 | 作業効率を2倍にする厳選50選【保存版】

Macを使いこなすうえで、キーボードショートカットは「時短の魔法」です。本ガイドでは、初心者から上級者まで役立つショートカット50選を用途別に整理しました。

## Macショートカットの基本ルール

Command ... 中心となる修飾キー（WindowsのCtrl相当）

Option ... 単語単位の移動・削除、特殊入力

Control ... 一部アプリの機能、Emacs系移動

Shift ... 範囲選択や大文字、他キーと併用で拡張

組み合わせて使うと効率UP（例： `⌘ + ⌘` は単語削除）

## 【必須】よく使う基本ショートカット10選

操作	ショートカット	説明
コピー	C	選択内容をコピー
ペースト	V	貼り付け
切り取り	X	選択内容を切り取り
元に戻す	Z	直前の操作を取り消し
やり直す	⌘ Z	取り消し操作を再実行
全選択	A	すべて選択
保存	S	ファイル保存
印刷	P	印刷ダイアログ表示
検索	F	文中検索
新規ウィンドウ	N	新しいウィンドウを開く

## 作業効率UP！テキスト編集系ショートカット

操作	ショートカット	説明
行頭に移動		カーソルを行頭に移動
行末に移動		カーソルを行末に移動
単語単位の移動	/	単語ごとにカーソル移動
単語単位の選択	/	単語ごとに範囲選択
削除（カーソル左）	H	左側の文字を削除
削除（カーソル右）	D	右側の文字を削除

## ブラウザ操作ショートカット

操作	ショートカット	説明
新しいタブ	T	新しいタブを開く
タブ切替	Tab / Tab	タブを順番に切り替え
ページ更新	R	ページをリロード
ページを閉じる	W	現在のタブを閉じる
ブックマーク追加	D	ページをブックマーク

## ファイル・Finder操作ショートカット

操作	ショートカット	説明
ファイル名変更	Return	選択したファイル名を編集
ゴミ箱に移動	Delete	選択した項目をゴミ箱へ
ゴミ箱を空にする	Delete	ゴミ箱を空にする
新しいフォルダ作成	N	新規フォルダを作成
ファイル検索	F	ファイルやフォルダを検索

## 画面操作（スクショ・分割表示など）

操作	ショートカット	説明
全画面スクショ	3	画面全体をスクリーンショット
範囲指定スクショ	4	範囲を指定してスクショ
ウィンドウスクショ	4 Space	指定ウィンドウをスクショ
ミッションコントロール		全ウィンドウを一覧表示
アプリExposé		現在のアプリのウィンドウを一覧表示

## アプリ切替・マルチタスク系ショートカット

操作	ショートカット	説明
アプリ切替	Tab	アプリ間を切り替える
前のアプリに戻る	Tab	前のアプリに戻る
アプリ終了	Q	アプリを終了
アプリを強制終了	Esc	アプリを強制終了ダイアログ

## 覚えるコツ&カスタマイズ方法

よく使う操作から覚える

紙に印刷してPC横に貼る

「システム設定」 「キーボードショートカット」でカスタマイズ可能

有料ツール（BetterTouchTool など）で独自ショートカット作成