

Alt+Tab 迷子ゼロ化チェックリスト

Windows 10/11 向け・印刷してデスク横に。

1. **基本の型**： **Alt** は押しっぱなし + **Tab** で送る。確定は指を離す。
2. **戻る操作**： **Shift** + **Alt** + **Tab**。行き過ぎても1手で復帰。
3. **3つ以上の移動**： **Alt** 押しっぱなしのままサムネを確認→離して確定。
4. **行き過ぎ事故防止**： 送りの前に**“1拍置き”**で視認→送る。
5. **ミスったら**： **Esc** でキャンセル。慌てない。
6. **瞬間整列**： **Win** + 矢印でウィンドウを配置→ **Alt** + **Tab** で往復。
7. **役割分担**： **Win** + **Ctrl** + **D** で仮想デスクトップ作成→用途ごとに分ける。
8. **反応が鈍い**： IMEや常駐アプリの干渉を確認（切替キーの競合）。
9. **リモート接続**： リモート側へショートカットを送る設定に変更。
10. **フルスクリーン例外**： 一部ゲーム/アプリは排他制御。ウィンドウ表示で回避。

提供: ショートカットキー教室 | Alt+Tab記事付録（個人利用可）