



Excel ショートカット早見表

「Ctrl + C」は Ctrl を押したまま C。Mac の command は ⌘、option は ⌥、control は ^ のキー

したいこと	Windows	Mac
基本		
上書き保存する	Ctrl + S	command + S
元に戻る	Ctrl + Z	command + Z
やり直す（元に戻したのを戻す）	Ctrl + Y	command + Y
コピーする	Ctrl + C	command + C
貼り付ける	Ctrl + V	command + V
セルの移動と選択		
データの端までジャンプする ↑ ← → でも同じように動く	Ctrl + ↓	command + ↓
シートの先頭（A1）へ戻る MacBook は control + fn + ←	Ctrl + Home	control + home
データの端までまとめて選ぶ ↑ ← → でも同じように選べる	Ctrl + Shift + ↓	shift + command + ↓
列をまるごと選ぶ Mac は入力切り替えとぶつかることがある	Ctrl + スペース	control + スペース
行をまるごと選ぶ	Shift + スペース	shift + スペース
入力と編集		
セルの中身を直す MacBook は fn + F2 がある	F2	F2
セルの中で改行する	Alt + Enter	option + return
選んだセルに同じ値をまとめて入れる	Ctrl + Enter	command + return
上のセルを下へコピーする	Ctrl + D	command + D
今日の日付を入れる	Ctrl + ;	control + ;
合計（オートSUM）を入れる 公式の表記は英語（米国）配列のキーボード。日本語キーボードでは押し方が変わることがある	Alt + =	shift + command + T
参照を \$ つき（絶対参照）に切り替える 数式の中でセル番地を選んでいるとき	F4	command + T
書式		
〔セルの書式設定〕を開く	Ctrl + 1	command + 1
太字にする／戻す	Ctrl + B	command + B
下線を引く／消す	Ctrl + U	command + U
行と列・シート		
セル・行・列を挿入する 行（列）をまるごと選んでから押す。公式の表記は英語（米国）配列のキーボード。日本語キーボードでは押し方が変わることがある	Ctrl + Shift + +	control + shift + =
セル・行・列を削除する	Ctrl + -	command + -
次のシートへ移る	Ctrl + Page Down	option + →
前のシートへ移る	Ctrl + Page Up	option + ←
新しいシートを足す Mac は macOS のショートカットとぶつかることがある	Shift + F11	shift + F11

確認した公式ページ（2026年10月29日）：Microsoft サポート「Excel のキーボードショートカット」<https://support.microsoft.com/ja-jp/accessibility/excel/keyboard-shortcuts-in-excel/>
Microsoft Support「Keyboard shortcuts in Excel」<https://support.microsoft.com/en-us/accessibility/excel/keyboard-shortcuts-in-excel>