

TimeTracker

取扱説明書

作業時間の記録をワンクリックで。
計測した時間をExcelに自動保存。

アプリ名	TimeTracker（タイムトラッカー）
バージョン	1.0
対応OS	Windows 10 / 11 (64bit)
価格	無料
ファイル形式	スタンドアロン実行ファイル（.exe）
ファイルサイズ	約 10.5 MB
配布元	Blue Basket（BOOTH）

Produced by Blue Basket

目次

1 はじめに

本アプリについて

2 ダウンロードと起動方法

インストール不要の簡単セットアップ

3 画面の見方

アプリ画面の各部説明

4 使い方ガイド

基本操作をわかりやすく解説

4-1 作業時間を計測する

タイマーの開始・停止

4-2 一時中断（休憩）する

休憩ボタンの使い方

4-3 Excelに保存する

記録をExcelファイルに出力

5 Excelファイルについて

保存先・ファイル形式の詳細

6 Windows Defenderの警告について

SmartScreenの対処法

7 注意事項・免責

ご利用前に必ずお読みください

8 よくある質問（FAQ）

お困りの際はこちら

9 お問い合わせ・リクエスト

今後のアプリ開発について

1. はじめに

このたびは TimeTracker をダウンロードいただき、ありがとうございます。

本アプリは、日々の業務で「この作業にどれくらい時間がかかっているのか」を簡単に計測・記録できるWindows向けデスクトップツールです。

ストップウォッチのように作業時間を計測し、ボタンひとつでExcelファイルに作業履歴を保存できます。作業名を入力しておけば、「何の作業に・いつ・どれくらいの時間をかけたか」が一目でわかる履歴が自動的に蓄積されます。

インストール不要で、ダウンロードしたexeファイルをダブルクリックするだけですぐにお使いいただけます。日本の忙しいサラリーマンの皆さまに、少しでも業務の見える化と効率化をお届けしたいという想いで開発しました。

主な機能

- 作業時間の計測 — ワンクリックでタイマーを開始・停止。経過時間をリアルタイムに表示します
- 作業名の記録 — 作業名を入力しておけば、何の作業かを記録に残せます
- 一時中断（休憩） — 休憩中はタイマーを一時停止し、再開後に正確な作業時間を計測できます
- Excel自動保存 — 計測した作業履歴をExcelファイル（.xlsx）に自動で追記保存します
- 複数作業の連続記録 — 作業を完了した後、続けて次の作業を計測できます

Blue Basket について

Blue Basketは、B00TH 上でアプリを配布するプロジェクトです。「日本の忙しいサラリーマンの方々に、少しでも業務を効率化できるアプリを」というコンセプトのもと、日常業務で本当に役立つツールの開発・提供を目指しています。

ご要望やアイデアがあれば、ぜひお気軽にご連絡ください。皆さまの声をもとに、新しいアプリの開発を進めてまいります。

2. ダウンロードと起動方法

本アプリはインストール作業が一切不要です。以下の手順で、ダウンロードからすぐにご利用いただけます。

1

ダウンロード

B00TH のBlue Basketページから「TimeTracker.exe」をダウンロードしてください。無料でお使いいただけます。

2

保存場所の選択

ダウンロードした「TimeTracker.exe」を、デスクトップやお好きなフォルダに保存してください。どこに置いても動作します。

3

アプリの起動

「TimeTracker.exe」をダブルクリックするだけで起動します。コンパクトなウィンドウが表示されたら、すぐにご利用いただけます。

4

初回起動時の注意

Windows Defender SmartScreenの警告が表示される場合があります。詳しい対処法は「6. Windows Defenderの警告について」をご覧ください。

☒ ヒント

アプリはシングルファイル構成（exe1つ）ですので、USBメモリに入れて持ち運ぶことも可能です。レジストリの変更やシステムファイルの書き換えは一切行いません。

3. 画面の見方

アプリを起動すると、コンパクトなウィンドウが表示されます。各部の役割は以下のとおりです。

部位	説明
作業名入力欄	計測する作業の名前を入力します。未入力の場合は「（無題）」として記録されます。例：「資料作成」「会議メモ整理」など。
タイマー表示	現在の経過時間を「〇時間〇分〇秒」の形式でリアルタイムに表示します。
開始/停止ボタン	タイマーの開始と停止を切り替えるメインボタンです。計測中は停止ボタンに切り替わります。
休憩ボタン	計測中に表示されます。クリックすると一時中断し、もう一度クリックすると計測を再開します。
CSV保存ボタン	記録した作業履歴をExcelファイルに保存するボタンです。保存先はアプリと同じフォルダです。
時間表示チェック	秒数の表示/非表示を切り替えるオプションです。

☒ ボタン名称について

画面に表示される「CSV保存」ボタンは、実際にはExcel形式（.xlsx）で保存されます。ボタン名はCSVとなっていますが、出力されるファイルはExcel形式ですのでご安心ください。

4. 使い方ガイド

4-1 作業時間を計測する

もっとも基本的な操作です。作業の開始時にタイマーをスタートし、終了時にストップするだけで作業時間が記録されます。

操作手順

- ① 作業名入力欄に、これから行う作業の名前を入力します（任意）。入力しない場合は「（無題）」として記録されます。
- ② 「開始」ボタンをクリックしてタイマーをスタートします。画面にリアルタイムで経過時間が表示されます。
- ③ 作業が終わったら「停止」ボタンをクリックします。計測結果がアプリ内に一時保存されます。
- ④ 続けて別の作業を計測する場合は、作業名を変更して再度「開始」をクリックしてください。

☒ ポイント

作業名は計測の開始前に入力してください。計測中に作業名を変更しても、記録には開始時の作業名が使用されます。

4-2 一時中断（休憩）する

計測中に休憩やちょっとした中断がある場合、休憩ボタンを使うことで正確な作業時間を記録できます。

操作手順

- ① 計測中に「休憩」ボタンをクリックします。タイマーが一時停止します。
- ② 休憩が終わったら、もう一度「休憩」ボタン（再開ボタン）をクリックします。タイマーが再開します。
- ③ 休憩中の時間は作業時間に含まれません。純粋な作業時間だけが記録されます。

4-3 Excelに保存する

計測した作業履歴をExcelファイルに保存します。複数の作業を計測してからまとめて保存することも可能です。

操作手順

- ① 1つ以上の作業を計測・停止した状態で、「CSV保存」ボタンをクリックします。

- ② アプリと同じフォルダに「TimeTracker.xlsx」というExcelファイルが自動的に作成（または追記）されます。
- ③ 保存が完了すると、保存件数を知らせるメッセージが表示されます。
- ④ 保存後、アプリ内の一時記録はクリアされ、次の計測に移れます。

☒ 重要

Excelファイルが別のアプリ（Excelなど）で開かれている状態では保存に失敗します。保存時はExcelファイルを閉じてから操作してください。

5. Excelファイルについて

保存されるExcelファイルの詳細は以下のとおりです。

ファイルの保存先

「TimeTracker.exe」と同じフォルダに「TimeTracker.xlsx」として保存されます。最初の保存時に自動的にファイルが新規作成され、2回目以降はそのファイルに追記されていきます。

記録される情報

列	内容	例
日付	作業を行った日付	2026/04/04
作業名	入力した作業名（未入力時は「（無題）」）	資料作成
開始時刻	計測を開始した時刻	09:15:30
終了時刻	計測を停止した時刻	10:45:12
作業時間	実際の作業時間（休憩時間を除く）	1時間25分

シート名

Excelファイルのシート名は「作業履歴」です。フォントはMeiryo UIが使用され、ヘッダー行は青色で見やすくスタイリングされています。

☒ Excelファイルに関するヒント

- Excelファイルは追記型です。過去の記録は消えずに蓄積されていきます。
- ファイルを削除・移動すると、次回保存時に新しいファイルが作成されます。過去データを残したい場合はファイルを移動せず、コピーを作成してください。
- 標準ライブラリのみで作成したxlsxファイルのため、高度なExcel機能（マクロ・グラフ等）は含まれません。

6. Windows Defenderの警告について

初回起動時に、Windows Defender SmartScreenから「WindowsによってPCが保護されました」という青い警告画面が表示されることがあります。

なぜ警告が出るのか

これは本アプリに危険性があるためではなく、Microsoftのコード署名証明書を取得していない個人開発のアプリに対して表示される一般的な警告です。大企業が配布するソフトウェアはコード署名を行っていますが、個人開発者にとって署名証明書の取得は年間数万円～数十万円のコストがかかるため、無料アプリでは対応が難しいのが現状です。

警告を回避して起動する方法

- ① 青い警告画面が表示されたら、「詳細情報」のリンクをクリックします。
- ② 画面下部に「実行」ボタンが表示されますので、クリックしてください。
- ③ アプリが正常に起動します。この操作は初回起動時のみ必要です。

安全性について

本アプリはPython（標準ライブラリのみ）で開発し、PyInstallerで実行ファイルに変換しています。外部ライブラリは一切使用していません。インターネット通信は一切行いません。レジストリの変更やシステムファイルへの書き込みも一切行いません。

ご不安な場合は、VirusTotal (<https://www.virustotal.com>) にファイルをアップロードして安全性を確認いただくことも可能です。

7. 注意事項・免責

ご利用にあたっての注意事項

Excelファイルの保存先	記録はアプリ（TimeTracker.exe）と同じフォルダにExcelファイルとして保存されます。アプリを別のフォルダに移動すると、移動先に新しいExcelファイルが作成されます。過去のデータは元のフォルダに残ります。
計測中の終了操作	タイマー計測中にアプリを閉じようとするとき「計測中です。終了しますか？」という確認メッセージが表示されます。「はい」を選ぶとその時点の記録は破棄されます。
未保存データの終了操作	計測済みで未保存のデータがある状態でアプリを閉じようとするとき「未保存の記録があります。終了しますか？」と確認されます。保存が必要な場合は「いいえ」を選び、先にCSV保存ボタンを押してください。
作業時間の精度	本アプリの時間計測はPCのシステム時計に基づいています。PCがスリープ状態に入った場合、スリープ中の時間も作業時間に含まれる可能性があります。長時間の離席時は停止ボタンを押してください。
対応環境	Windows 10 / 11（64bit版）で動作します。MacやLinuxには対応していません。
データのバックアップ	Excelファイルは定期的にバックアップを取ることをお勧めします。万が一ファイルが破損した場合、復元はできません。

免責事項

本アプリは個人が開発した無料ソフトウェアです。ご利用は利用者ご自身の責任のもとでお願いいたします。

本アプリの使用によって生じたいかなる損害（データの消失、業務上の損害等を含む）についても、開発者は一切の責任を負いかねます。

本アプリの仕様、機能は予告なく変更される場合があります。

本アプリの再配布、転売、リバースエンジニアリングはご遠慮ください。

8. よくある質問（FAQ）

Q. アプリが起動しません。

A. Windows Defender SmartScreenの警告が出ている可能性があります。「6. Windows Defenderの警告について」を参考に、「詳細情報」→「実行」の手順で起動してください。それでも起動しない場合は、お使いのPCが64bit版Windowsであるかご確認ください。

Q. Excelファイルがどこにあるか見つかりません。

A. Excelファイルは「TimeTracker.exe」と同じフォルダに「TimeTracker.xlsx」という名前で保存されます。アプリのあるフォルダを開いてご確認ください。

Q. CSV保存ボタンを押したのにCSVファイルが見つかりません。

A. ボタン名は「CSV保存」ですが、実際に保存されるのはExcel形式（.xlsx）のファイルです。「TimeTracker.xlsx」をお探してください。

Q. 保存時にエラーが出ます。

A. Excelファイルが別のアプリ（Microsoft Excelなど）で開かれていると保存に失敗します。Excelファイルを閉じてから再度保存ボタンを押してください。

Q. 過去の記録が消えてしまいました。

A. アプリ（exe）を別のフォルダに移動すると、移動先に新しいExcelファイルが作成されます。過去のデータは元のフォルダのExcelファイルに残っていますので、元のフォルダを確認してください。

Q. 計測中にPCがスリープに入ってしまった。

A. スリープ中の時間も作業時間に含まれる場合があります。正確な計測のため、長時間離席する際は停止ボタンを押してから離席することをお勧めします。

Q. アンインストールしたい場合はどうすれば良いですか？

A. 本アプリはインストール作業を行っていないため、アンインストール作業も不要です。「TimeTracker.exe」と「TimeTracker.xlsx」を削除するだけで完了です。レジストリや設定ファイルの残留物はありません。

Q. Macでも使えますか？

A. 申し訳ございませんが、現時点ではWindows（64bit）版のみの対応です。Mac版へのご要望が多い場合は、今後の開発を検討いたします。

9. お問い合わせ・リクエスト

Blue Basketでは、日本のサラリーマンの皆さまが日々の業務で「こんなツールがあったら便利なのに」と感じるアプリを、ご相談を受けながら一緒に形にしていくことを目指しています。

以下のようなご相談を歓迎しております。

- 「毎日の〇〇作業を自動化したい」
- 「Excelの〇〇を一括処理するツールが欲しい」
- 「社内で使う簡単な管理ツールを作りたい」
- 「ファイルの名前変更やフォルダ整理を効率化したい」
- 「日報や報告書の作成を楽にしたい」

どんな小さなアイデアでも大歓迎です。実現可能性やアプリの形について、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

- B00TH ストアページ : Blue Basket

<https://blue-basket.booth.pm>

- B00TH 上のメッセージ機能からお気軽にご連絡ください。

- 新しいアプリやアップデート情報は、B00TH のフォロー機能で受け取ることができます。

最後に

このTimeTrackerが、皆さまの日々の業務時間の見える化と効率改善のお手伝いできれば幸いです。

「こんなアプリが欲しい！」というアイデアやご要望がありましたら、ぜひB00TH 上でお気軽にお声がけください。皆さまのリクエストをもとに、次のアプリ開発に取り組んでまいります。

Blue Basketをフォローして、今後の新作アプリ情報をお見逃しなく！

TimeTracker 取扱説明書 v1.0

制作・配布 : Blue Basket (B00TH)