

1日集中合宿：アプリを1本持ち帰る

9:00～19:00。土台づくり→共通課題→各自のアプリ→発表

更新日：2026-09-30（2026年9月時点の情報） | HUMAC 伊藤晴通

ゴール：自分の仕事の困りごとを1つ、「動くアプリ」にして持ち帰る

プログラミング経験は不要。Claude Code（または Claude）に、日本語で頼みながら作る。座学で終わらず、1日で「怖くない・楽しい・できた」を全員に届けるのがこの合宿の型。ICTサロン桑名での合宿（2日間・約11時間）の手応えをもとに、1日（約10時間）に圧縮した。

対象と条件

こんな方	ChatGPT や Gemini Notebook は使っているが、自分でアプリを作ったことはない。仕事に「これが何とかなれば」という困りごとがある
定員の目安	6～10名／講師2名（似たテーマ同士の2グループに分け、講師が1人ずつ伴走）
事前に必須	①申込み時に「作りたいもの（困りごと）」を1行で ②Claude の有料版（Pro以上）の契約とデスクトップアプリのインストール ③ノートPCと電源
その後	翌週の定例勉強会で作ったアプリを発表（「作って終わり」にしない）

1日の流れ（9:00～19:00）

時間	内容	資料
9:00	ご挨拶・音声解説「AIの現在地」（20分）・全員の「作りたいもの」を1分ずつ共有	
9:45	土台づくり①：フォルダの考え方（1アプリ＝1フォルダ）、指示書（CLAUDE.md）を作る	E2
10:30	土台づくり②：AIへの頼み方（アプリ依頼テンプレ）、外部サービスは鍵を書かずにつなぐ（MCP）、鍵の安全な扱い（約6万8千円の事故の話）	E1・D1
11:30	共通課題：全員で同じ小さなアプリ（例：自己紹介ページ）を作って公開まで。「作る→直す→見せる」を1周体験	
12:30	昼食	

時間	内容	資料
13:15	各自のアプリづくり①：依頼テンプレを埋める → 最初の画面を出す（グループ内で見せ合い）	
15:00	休憩・つまずき共有（同じところで止まっている人を講師がまとめて説明）	
15:20	各自のアプリづくり②：データを入れて実際に使ってみる → 直したいところを頼み直す	
17:30	仕上げ：スマホで開けるようにする、使い方を1枚にまとめる、変更履歴を保存	E2
18:15	発表（1人3分）：困りごと → 作ったもの → この先どう育てるか	
18:50	まとめ・受講後アンケート・次の発表会の案内	

作るものの例（申込み時の困りごとから）

予定・台帳をスマホで

ホワイトボードや紙の予定・配車・案件台帳を、誰でもスマホで見て直せるように。

記録を探せるように

面談・接客・点検の記録をまとめて、すぐ検索できるように。

集計を一言で

毎月の集計作業を「よろしく」の一言で終わらせる。

写真から見積もり

写真やセンサーのデータから、見積もりや予測を出す。

成功させるコツ（過去の合宿から）

- **共通課題を先にやる**：全員が同じ土台で1回作ると、連帯感と安心感が生まれ、午後の個別課題で止まりにくい
- **資料の作り込みより、その場で一緒に作る**：凝ったスライドは使い切れない。画面を見せながら一緒に進める
- **作りたいものを事前に集める**：当日考え始めると午前が消える
- **「完璧より、動くもの」**：1日目のゴールは「使える最初の版」。育てるのはその後
- **発表の場を先に決めておく**：人に見せる予定があると、最後まで仕上がる

企業向けの応用

会社でAI活用を始めるときも、最初にこの「集中キックスタート」を行うと定着率が大きく変わる。土台を作ってから、日々の伴走に入る。