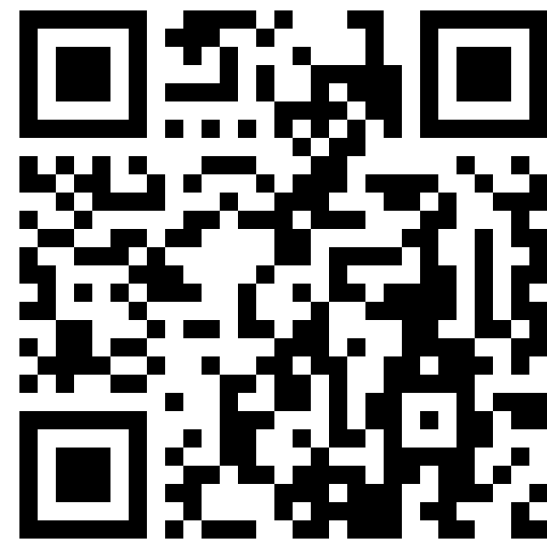


今日のチャットはDiscordで（無料）

セミナーのサポートやチャットも、ワイワイ楽しい

週1回、ラジオで集まって「今週できたこと」の振り返り

アーカイブ視聴のサポートもDiscordで



Discordに参加する

discord.gg/RS6cAeWHgQ

無料・いつでも退会OK

12:00開始です。音が出ていれば聞こえています

今日は見るだけで大丈夫です。入りたい方は最後の補足へ

無料オンラインセミナー

ゼロからの GPT-6 Astra 入門セミナー

AIが、パソコンを操作する。

Codexでスライド作成・動画編集も実演



9/12 (土) 12:00~13:00

見るだけOK・アーカイブあり



講師紹介：しゅうへい（村上周平）



フリーランスの学校 代表
株式会社むらかみかいぞく 代表

フリーランスをひとりにしない

30万人

SNSフォロワー

32,000人

フリーランスの学校 累計参加



『お金の不安ゼロ化メソッド』

KADOKAWA・2022年



詳しい活動と実績は、公式サイトで



公式サイトを見る

profile.shuheimurakami.com

活動・実績・著書・お問い合わせ

このサイトも、AIで作っています

参加時アンケート：1分・4問

いま見ている環境を教えてください

結果はこの後の画面で共有します



回答する

survey.freelanceschools.com/f/astra-0912-live

匿名・1分ほど

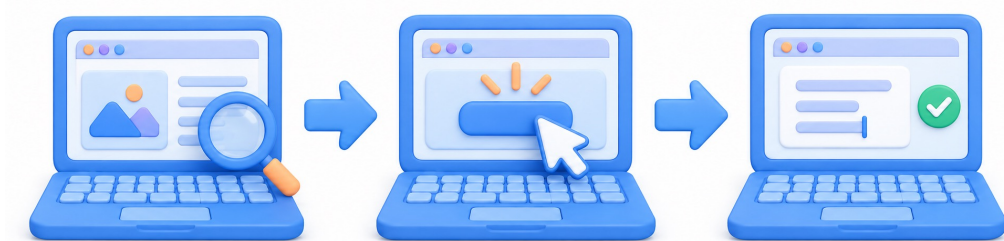
GPT-6 Astraでできること

パソコン操作・スライド/インスタ投稿・Webサイト制作

3つの実演

01

パソコン操作



Final Cut Proで動画をカット

02

スライド・インスタ投稿作成



スライド5枚・バナー・カルーセル

03

Webサイト制作

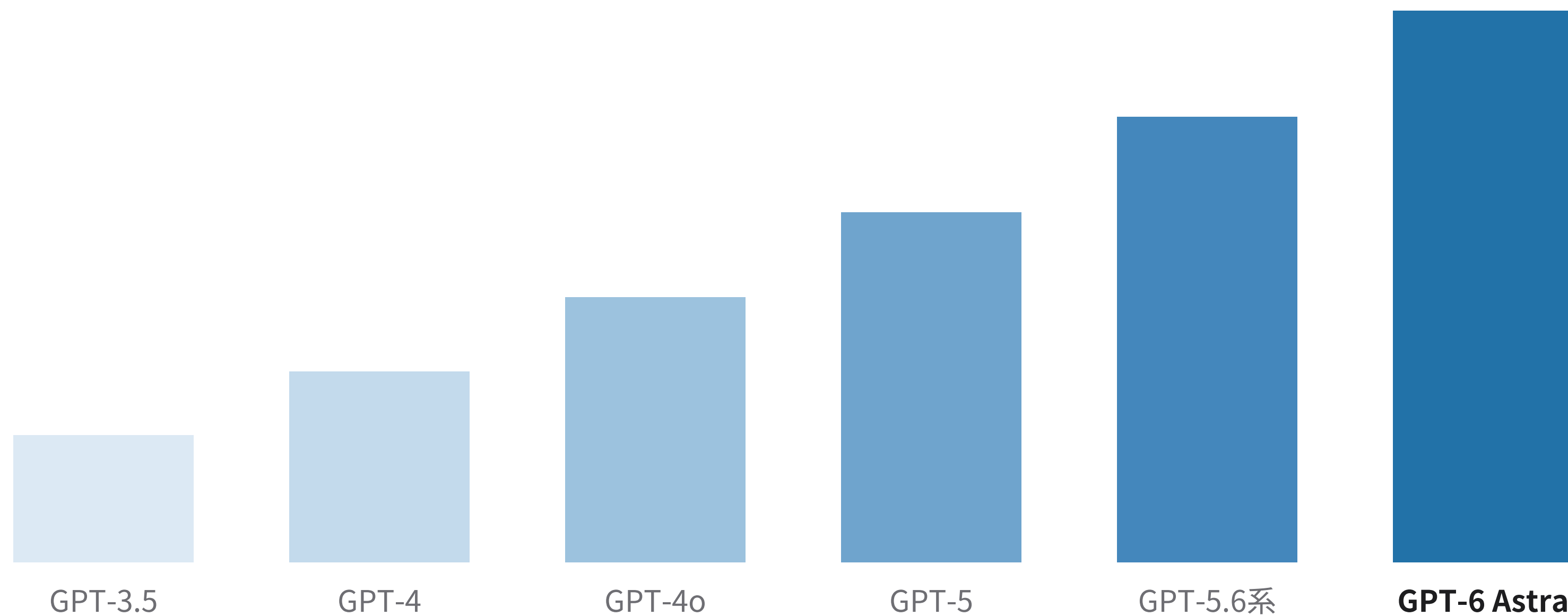


design.mdで自分のデザインに

ChatGPTの中の、Astra・Images・Codex



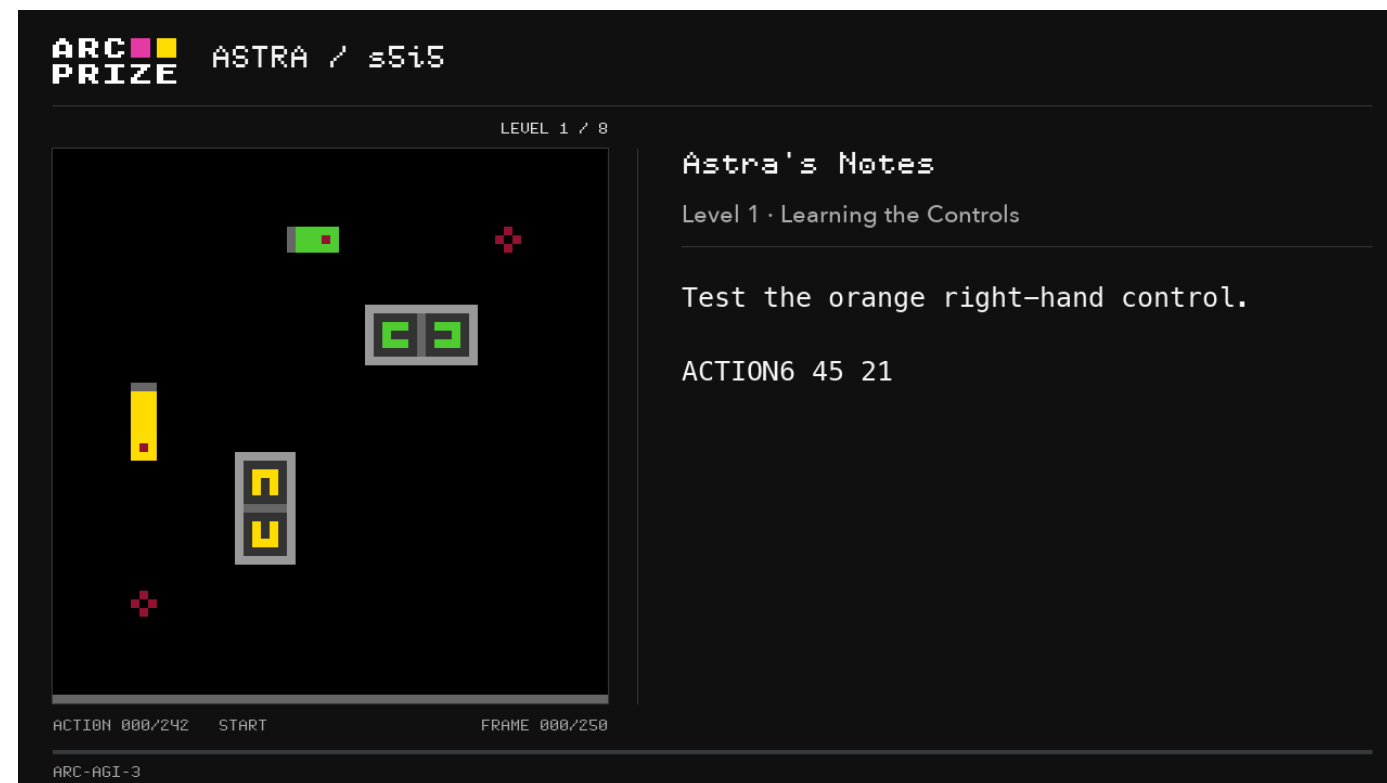
モデルの進化：GPT-3.5 → GPT-6 Astra



概念図

Astraの評価：操作課題と3D制作例

操作課題：ARC



ARC Prizeの評価例

3D制作：建築モデル



OpenAIのBlender制作例

Codexの始め方3ステップ

アプリを入れる・ChatGPTでログイン・日本語で依頼

Codexの始め方3ステップ



アプリを入れる



ChatGPTでログイン



日本語で依頼

① Codexを使うPCアプリを入れる



公式ページでアプリを選ぶ

Mac / Windows

インストール後、アプリを開く



ダウンロードページを開く

chatgpt.com/ja-JP/download

OpenAI公式・日本語

料金プラン：無料・Plus・Pro（5倍／20倍）

無料

Codexを試せる
今日の実演の全部は再現できない

Plus

GPT-6 Astraが使える
週に数回の作業向け

Pro 5倍

Astraの利用枠がPlusの5倍

Pro 20倍

Plusの20倍
がっつり使うならこれ

PlusでもAstraは使える。がっつり使うならPro

② ChatGPTアカウントでログイン



1 ChatGPTでログイン

2 Codexを開く

3 GPT-6 Astraを選ぶ

使えるモデルは、契約プランと提供状況で異なる

3つの実演

パソコン操作・スライド/インスタ投稿・Webサイト制作

実演の依頼文

パソコン操作

Final Cut Proを開いて、この動画の無音と言い直しをカットして
終わったら書き出して

スライド・インスタ

フォルダの資料から、〇〇をテーマにスライドを5枚
〇〇のセミナーをするので、バナーを1枚
〇〇のテーマでインスタに投稿するので、カルーセルの表紙と中身を

Webサイト

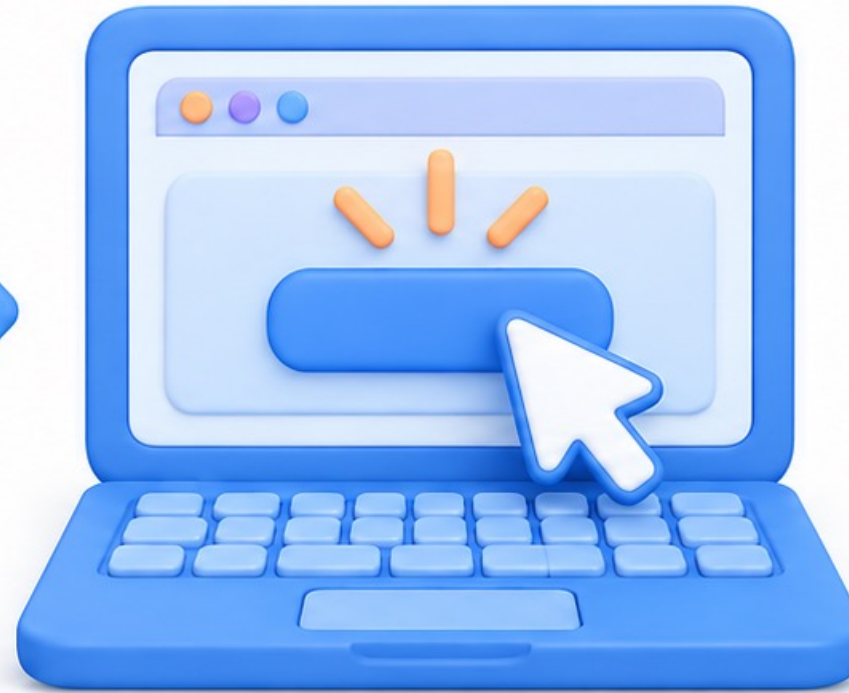
〇〇のサイトを作って。デザインはdesign.mdを参考に
見出しを大きく、ボタンの色を濃く

生成には数分かかります。待つあいだはこの画面に戻ります

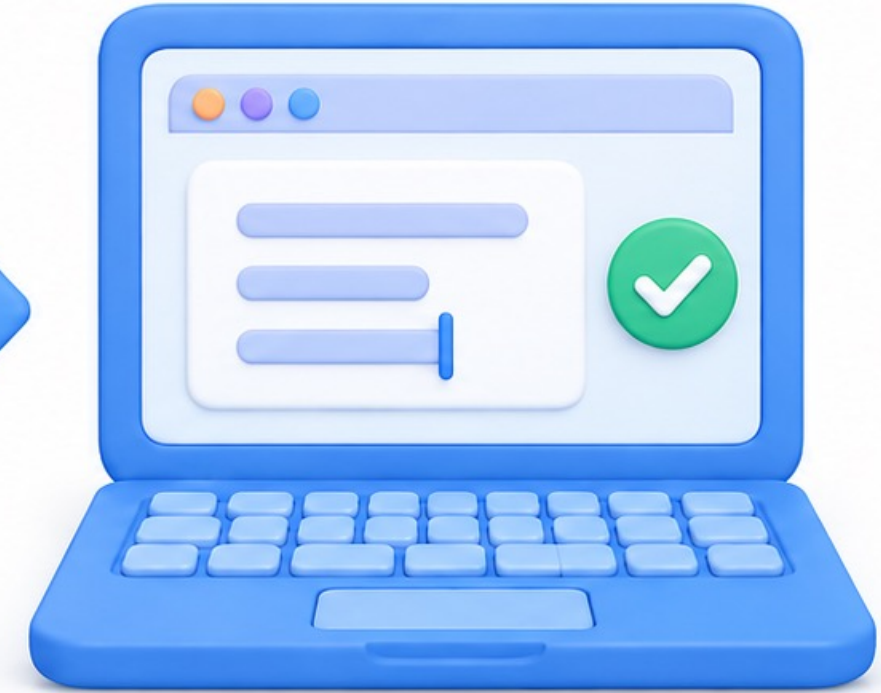
パソコン操作：画面を見て、クリックと入力



画面を見る



クリック



文字を入力

Final Cut Proで、動画をカット編集

Final Cut Proを開いて、この動画の無音と言い直しをカットして

動画を開く



無音・言い直しを
見つけてカット

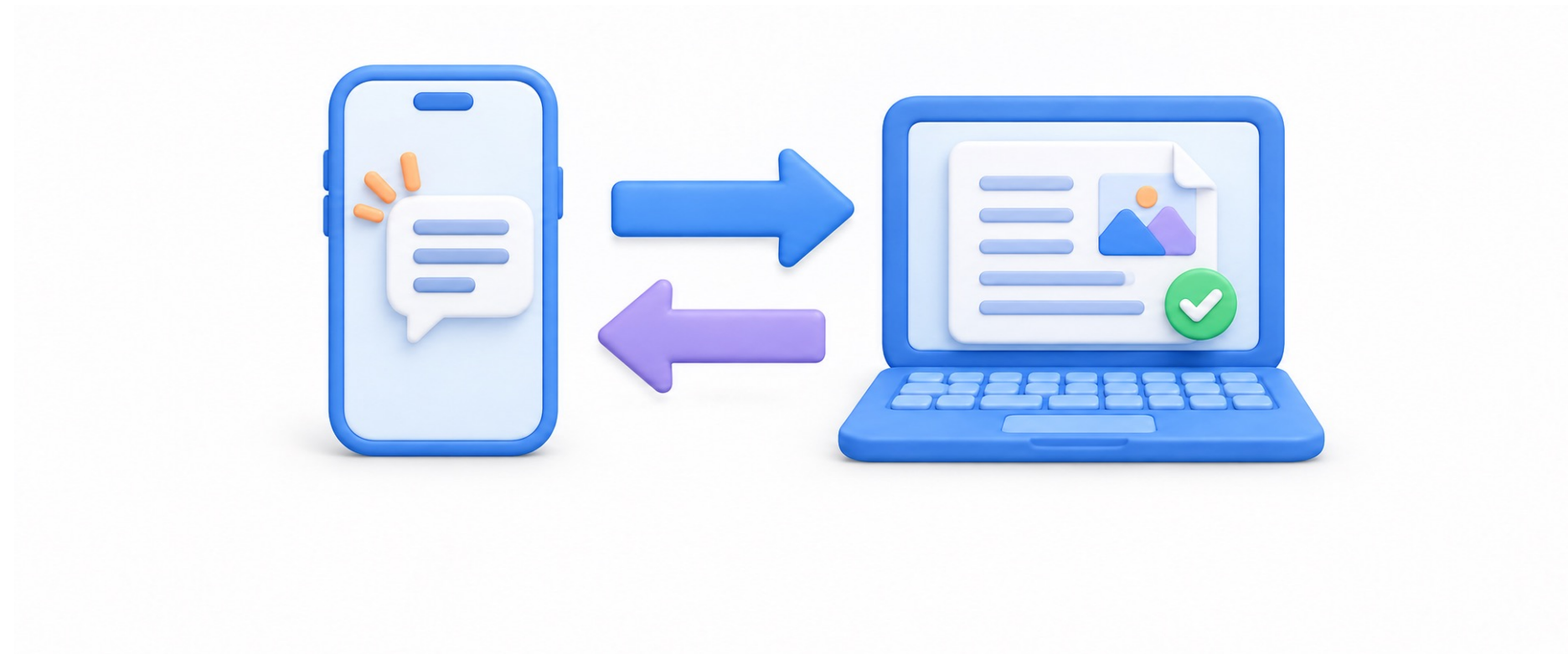


書き出し

iPhoneミラーリング：スマホの画面もCodexが操作

iPhoneのインスタを開いて、このリールを予約して

MacのiPhoneミラーリングを使う



iPhoneの画面をMacに映す

Codexが画面を見て操作

スライド：フォルダの資料から5枚を作成

フォルダの資料から、〇〇をテーマにスライドを5枚作って



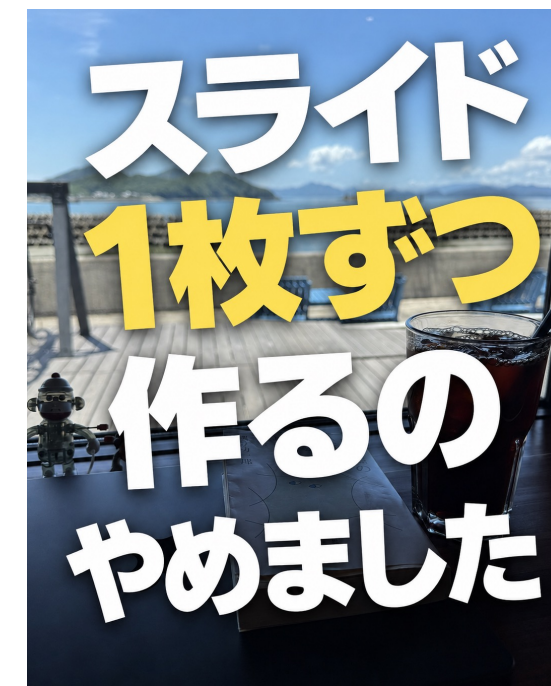
作る枚数：5枚（PowerPoint）

画像：セミナーのバナーとカルーセル表紙

完成例（事前に制作）

バナー：本人写真から画像生成

カルーセル表紙：写真に文字入れ



〇〇のセミナーをするので、バナーを1枚
〇〇のテーマでインスタに投稿するので、カルーセルの表紙と中身を

リール：撮ったままの動画を、90秒のリールに

この動画を90秒のリールにして。テロップも入れて



完成例

- 1 撮ったままの動画をフォルダで見せる
- 2 パスをコピーして依頼
- 3 待ち時間は次の実演へ
- 4 戻って再生（テロップ・ズーム）

Web制作：AIで作った3つのサイト

完成例（事前に制作）



紹介ページ（9/6・Astraで制作）



学習サイト



公式サイト

design.mdを1枚作ると、デザインがブレない

CLAUDE.md＝動き方 ／ design.md＝見た目

design.md＝見た目の指示書

色

文字

余白

部品

禁止事項

作り方は3ステップ

1 お手本をコピー

公開されているdesign.mdを1枚もらう

2 自分の色を混ぜる

原色を避けて淡い色に。フォントと余白も自分の基準へ

3 AIに渡して作らせる

スライドもサイトも同じトンマナで返ってくる

お手本：awesome-design-md（日本語版 github.com/kzhrknt/awesome-design-md-jp）

design.mdを渡して、サイトを作成・修正

〇〇のサイトを作って。デザインはdesign.mdを参考に
修正：見出しを大きく、ボタンの色を濃く

9月6日（日） お昼の実演

GPT-6 Astra

画像とWebサイトを
会話で作ってみよう

画像を作り、ページに使い、気になるところを直す。実
際の画面で制作の流れを体験します。

12:00～12:30頃

デモの内容を見る

オンライン開催 / 視聴だけの参加も歓迎

PC表示

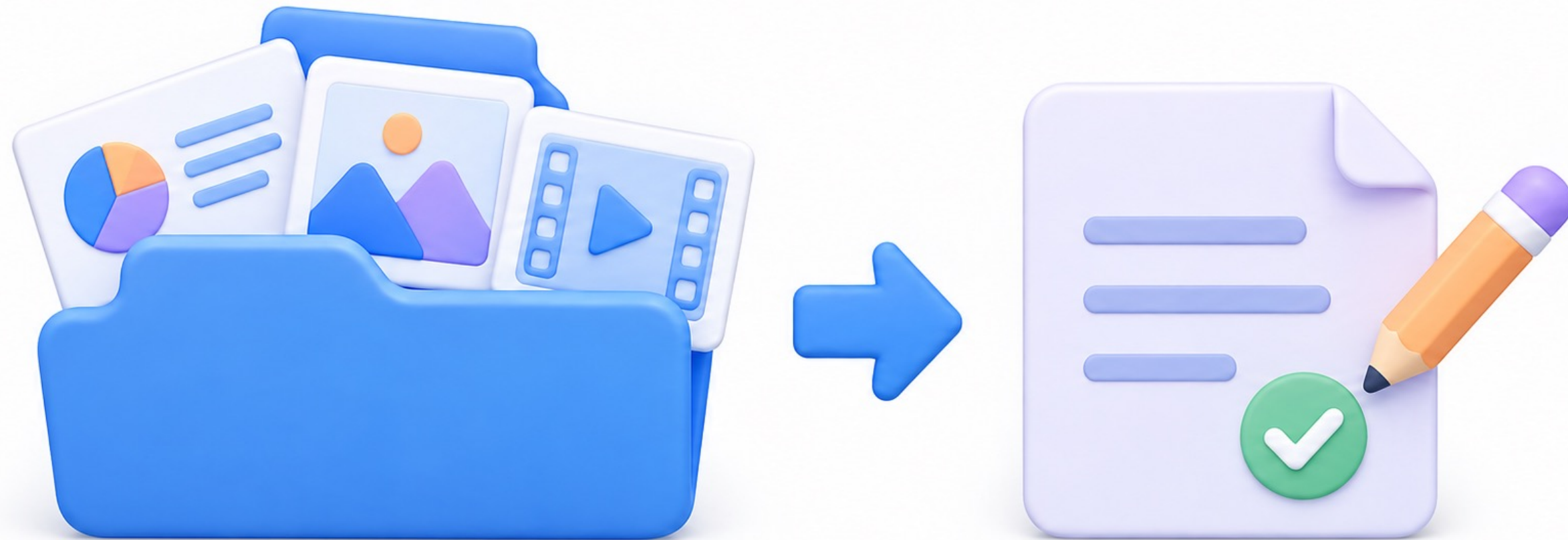


フリーランスの学校



スマホ幅

作成ファイルの保存先と再開方法



完成ファイルを保存

再開：同じタスクを開いて、続きを依頼

続きをメモに残す

アンケート回答で、プレゼント5点

サイト公開手順（Codexに渡す）

作ったサイトを公開するまでの手順

バナー作成スキル

写真1枚とタイトルから告知バナーを作る手順

インスタカルーセル作成スキル

カルーセル8枚を、文字量と図解のルール付きで作る手順

フォルダ設計スキル

フォルダの分け方と、AIに読ませる説明ファイルを作る手順

仕事の壁打ちスキル

現在地を整理して、初日15分でできる行動を1つ決める

回答後、メールで届きます

終了後アンケート・アーカイブ案内

終了後アンケート

感想・分かりにくかった点



回答する

survey.freelanceschools.com/f/astra-0912-after

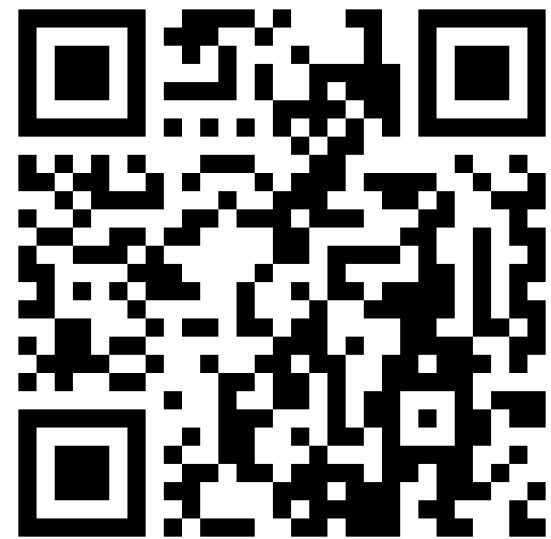
特典5点は、回答後にメールで

アーカイブ

登録者全員に
後日メールで案内

続きの質問は、フリ校の無料Discordへ

フリーランスをひとりにしない



Discordに参加する

discord.gg/RS6cAeWHgQ

無料・いつでも退会OK

感想は #フリ校 を付けて投稿

#フリ校

XやThreadsに、今日の感想を1行でOK
投稿は、ラジオやSNSで紹介します

投稿例

#フリ校 Astraセミナー参加中。スマホからPCに指示するの、初めて見た

この秋の6回から、学ぶテーマを選ぶ

フリーランスの学校 | 秋講座2026

講師 さかえる

AIとつくる、
自分のための
事業計画

お金と時間と
定期的な振り返りで、
仕事を育てていく。

Plan
My Business
My Way

10月開催 | オンライン・全3回

フリーランスの学校
| 秋講座2026

つくる力で、
働き方を
もっと自由に。

IDEA
PLAN
BUILD
LAUNCH

**AIで
スマホアプリを
作って公開する**

講師 イケハヤ

11~12月開催 | オンライン・全3回



先行案内を受け取る

freelanceschools.com/preregister/autumn-course-2026

事前登録は無料・片方だけの受講もできる

次の無料セミナーも受け取る

 フリーランスの学校
LEARNING

ホーム コース 日程 🔍 ログイン

FURIKOU / SEMINARS & EVENTS

次の学びが、見つかる。 セミナー開催日程

フリーランスの学校とLLACのセミナー・講座をまとめました。
日程と参加条件を見比べて、気になる回へ。

すべて 無料 有料 受講生・会員向け

受講生・会員向けの参加条件はこちら ↓

日程が決まっている開催予定 5件 [開催済みを見る →](#)

9月
12
土曜日

無料 満席

12:00~13:00
ゼロからのGPT-6 Astra入門セミナー
AIがパソコンを操作する。スライド作成・動画編集・Webサイト制作の実演を通して学ぶ60分。
登壇：しゅうへい
オンライン（Zoom）
参加費：無料
対象：どなたでも



次回の無料セミナー案内

無料で案内を受け取る

[freelanceschools.com/
preregister/free-seminar-news](https://freelanceschools.com/preregister/free-seminar-news)

次の無料セミナーを先行案内

開催日程を見る

freelanceschools.com/seminars
無料・有料・会員向けをまとめて

質疑応答タイム

質問はZoomのQ&Aへ

Windows : Codexは使える。今日の実演2本はMacの機能

CodexのPCアプリはMacとWindowsの両方にある

Final Cut ProとiPhoneミラーリングはMac側の機能。Windowsでは同じ画にならない

Windowsで画面を操作するときは、操作する対象を前面に出す

パソコン：いま使っているPCのままで始められる

今日を見るだけなので、準備は要りません

自分で試すときは、いま動いているPCとネット接続があれば始められます

AIが考える部分はネット側。重くなるのは動画の書き出しなど、ふだんの作業と同じところです

使い分け：画像・動画・ゼロからのサイトはCodex側

Claude Codeと併用できます。乗り換えは要りません

使い分けは、画像・動画・ゼロから作るサイトがCodex側

指示ファイルはClaude CodeがCLAUDE.md、CodexはAGENTS.md

設定の取り込み機能はありますが、契約や許可は引き継がれません

止め方：承認を「都度確認」にして、実行の前で止める

承認の設定を「都度確認」にすると、決めた範囲の外に出る操作は実行の前に聞いてきます

実行中の止め方は、この画面で見せます

「止めて」と送っただけで必ず即座に止まるとは考えないでください

見られる範囲：許可を出した画面だけ。許可はあとから外せる

Macは「画面収録」と「アクセシビリティ」の許可を自分で出します

許可を出していないアプリは操作できません

画面を見る許可と、ファイルに触る許可は別ものです

許可は、同じ設定画面からあとで外せます

速さ：アプリの操作は、人の手より遅いことがあります

画面を見て、クリックして、入力する。人がやるより時間がかかる場面があります

待っているあいだは依頼文の画面に戻ります

止まったときは、結果を口頭で説明して次へ進みます

iPhone：Macに画面を映してから操作。確定は人が押す

MacのiPhoneミラーリングで、iPhoneの画面をMacに映します

その画面をCodexが見て操作します

接続と本人確認は、先に自分で済ませておきます

予約や投稿の確定ボタンは人が押します

アーカイブ：登録した全員に、後日メールが届きます

アンケートの回答は条件ではありません

Discordは、早く届く・質問できる場所です

公開日が決まりしだい、登録のメールアドレスへ送ります

音声入力：追加のアプリを入れなくても、話して入力できます

入力欄のマイクから、そのまま話して文字にできます

専用アプリは、精度と使いやすさで選んでいるものです

日本語で話した内容が、そのまま依頼文になります

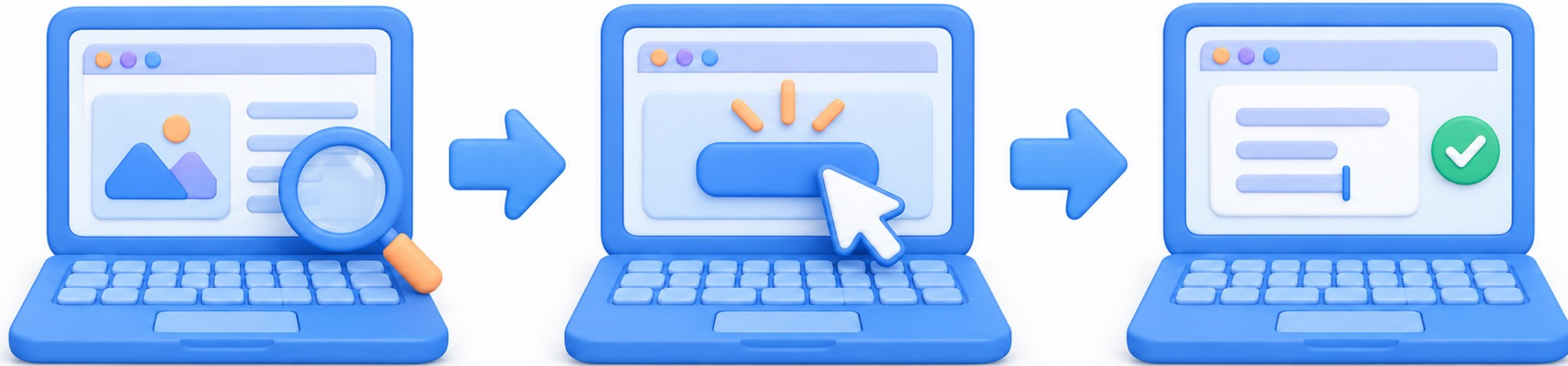
フォルダの渡し方：ファイルのパス名をコピーして貼る

Macは option を押しながら右クリックで「パス名をコピー」

そのまま依頼文に貼ると、そのファイルを見に行きます

アップロードでも渡せます

PC操作の機能と権限



画面を見る許可

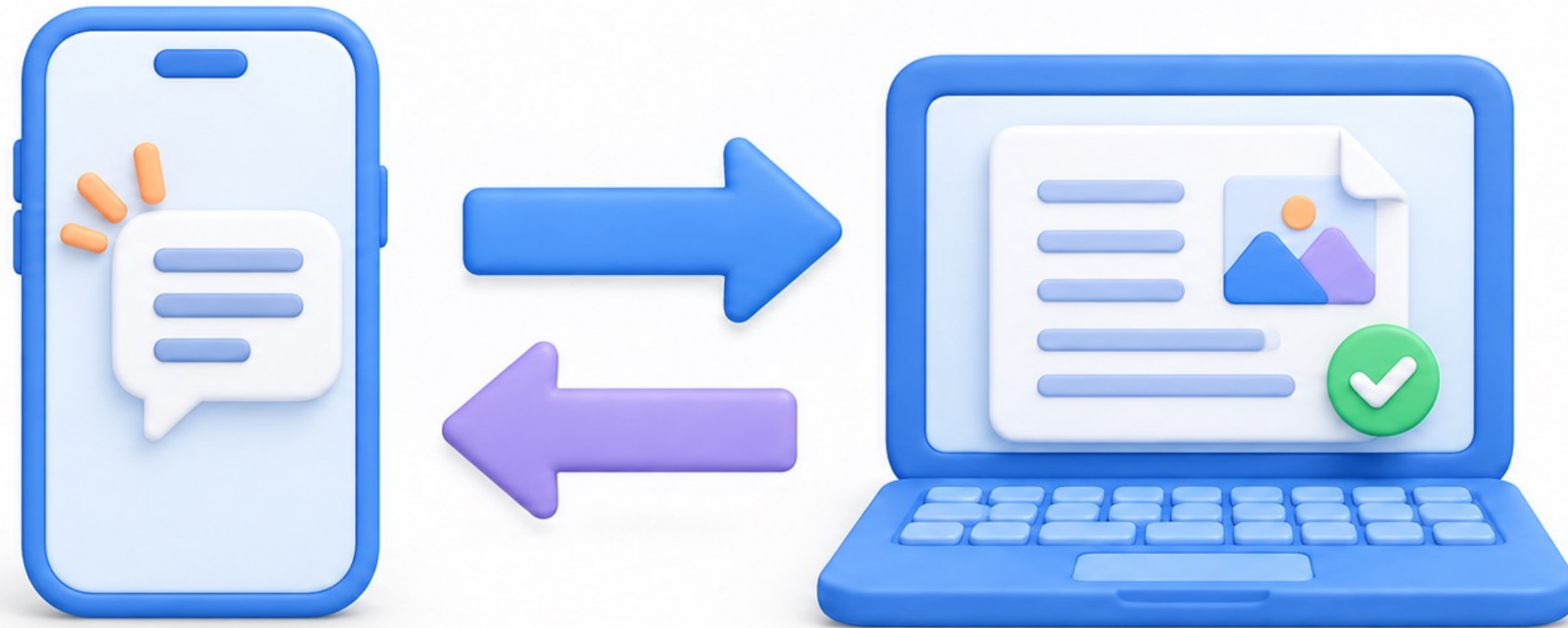
操作する許可

操作するアプリの許可

Git・Node.jsを使う場面

作業	使うもの
アプリで日本語の依頼	アプリ・アカウント
一部のWeb制作を動かす	Node.jsなど
変更履歴や差分を管理	Git
Webサイトを公開	公開先に応じた道具

RemoteでスマホとPCを接続



同じアカウントで接続

PCを起動・オンラインに

ARCのスコアと評価条件

実行方式・設定	スコア
Standard / max	62.7%
Provider Adapter / high	99.9%

ARC-AGI-3 Semi-Privateでの評価

Webサイトを公開する2つの経路

Cloudflare

完成ファイルを確認
公開先へアップロード

ChatGPT Sites

保存した版を確認
公開する範囲を選ぶ

よくある質問：料金・PC環境・Claudeとの関係

料金

ChatGPTの対象プランの利用枠内で使う
利用枠の上限はプランと提供状況で異なる
無料プランでは、今日の実演を全部は再現できません

PC環境

現行のPCアプリとネット接続。見るだけなら準備は不要
Git・Node.jsは作るものに応じて追加（補足46）

Claudeとの関係

別会社のサービス。今日はChatGPTアカウントでCodexを使う
Claude Codeと併用できる。設定や契約は引き継がれない

AIへのお願いは話して入力

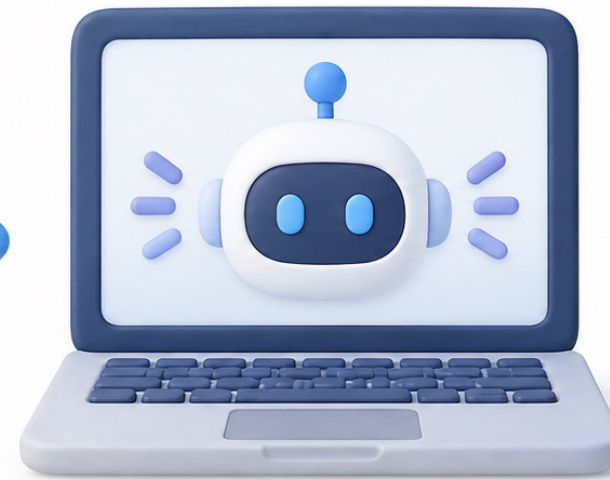
話し言葉をAIが整理して、読みやすい文章にする
いま開いている入力欄に、そのまま入る
長い指示を、打たずに渡せる



話す



文章になる



AIに送る



Typelessを試す

typeless.com/?via=shuhe-murakami

PR／紹介リンク