

Claude Codeを始める — 完全セットアップガイド

INSTALL → LOGIN → CLAUDE.MD → FIRST CHAT → GROW

Claude Code とは何か

Anthropic社が提供するAIコーディングアシスタント。ターミナル・デスクトップアプリ・Webアプリ・IDE拡張として動作。あなたのPC上のファイルを直接読み書きできる。プログラマーだけのツールではない。PCで何かを作るすべての人にとって最強の相棒になる。

BEFORE - ■■■AI■■■

テキストを送り、テキストが返る。それだけ。コピー&ペーストの往復。

AFTER - Claude Code

ファイルを読み、コードを書き、コマンドを実行し、結果を確認して修正する。手を動かすAI。

Windows 手順

- Git for Windowsをインストール (git-scm.com)
- PowerShellを開く (CMDではない！)
- コマンドを実行:

```
irm https://claude.ai/install.ps1 | iex
```

- PowerShellを閉じて新しく開く
- claude と入力してEnter

Mac 手順

- ターミナルを開く (⌘+Space → ターミナル)
- コマンドを実行:

```
curl -fsSL https://claude.ai/install.sh | sh
```

- claude と入力してEnter

※ Xcode CLTを求められたら指示に従う

その他の方法: デスクトップアプリ (claude.com/download)、Webアプリ (claude.ai/code)、IDE拡張 (VS Code / JetBrains)

IMPORTANT - PowerShell ■ CMD ■■■

PS C:¥Users¥...> → PowerShell (これを使う) C:¥Users¥...> → CMD (別物!) 迷ったらスタートメニューで「PowerShell」と検索

プランと課金

個人利用なら Pro または Max のいずれかで始める。使い放題の定額制。初回起動時にブラウザが開き、Anthropicアカウント (Pro/Max/Team/Enterprise) でログインすれば完了。

CAUTION - ■■■■■■

環境変数 ANTHROPIC_API_KEY が設定されていると、サブスクではなく API従量課金が使われる。不要なら削除すること。/login でアカウント切替も可能。

最初に打つ5つのコマンド

| | |
|---------|------------------------------|
| claude | Claude Codeを起動。作業フォルダで実行がコツ。 |
| /help | 使えるコマンド一覧。困ったらまずこれ。 |
| /login | アカウント切り替え。APIとサブスクの間違いにも。 |
| /config | 設定画面。テーマやモデルの切り替え。 |
| /memory | CLAUDE.mdや自動メモリの状態を確認。 |

よくあるエラーと対処

| | |
|--------------------------|------------------------------------|
| irm is not recognized | CMDを開いている。PowerShellを開き直す。 |
| claude is not recognized | PowerShellを閉じて新しく開く。PATH確認。 |
| Git Bashが必要 | Git for Windowsが未導入。git-scm.comから。 |
| API料金が発生 | ANTHROPIC_API_KEY環境変数を削除する。 |
| Xcode要求 (Mac) | 画面の指示に従う。完了後に再度claude。 |

CLAUDE.md の書き方 — AIの行動指針書

Claude Codeが毎回起動時に読み込む「行動指針書」。ここに書いた内容が、AIの振る舞いを決める。

BEFORE — CLAUDE.md

初日の新入社員。あなたのことを何も知らない。毎回ゼロから説明が必要。

AFTER — CLAUDE.md

3年目の優秀なアシスタント。あなたの好み・方針を知っている。確認してから動く。

1枚目: 全体共通の CLAUDE.md

ファイル: ~/.claude/CLAUDE.md

```
# 私の CLAUDE.md

## コミュニケーション
- 日本語で応答してください
- 簡潔に、要点を先に伝えてください
- 保存や変更の前に必ず確認

## 私について
- 名前: (あなたの名前)
- 職業: (あなたの職業)
- 目標: (今取り組んでいること)

## 環境
- OS: Windows 11
- よく使うフォルダ: C:\Users\%...
```

2枚目: プロジェクト別 CLAUDE.md

ファイル: プロジェクト内の ./CLAUDE.md

```
# プロジェクト CLAUDE.md

## このプロジェクトについて
- 名前: 自分のWebサイト
- 技術: HTML + CSS
- 目的: 自己紹介ページを作る

## ルール
- シンプルなHTMLを書く
- 画像は images/ に置く
- コミットメッセージは日本語
```

成長パス: 最初は1枚目だけで十分。使いながら「こうしてほしい」「これはやめて」を追記していく。CLAUDE.mdは生きたドキュメント。さらに自動メモリ機能で、会話の中で学んだことも自動で蓄積される。

最初の会話 — 何を頼むか

ファイル整理 (EASY)

「ダウンロードフォルダの中身を種類別に整理して」→
画像・文書・音楽に自動分類。

文章作成 (PRACTICAL)

「来週の会議用に、このプロジェクトの進捗報告を書いて」→
フォルダ内容を読み報告書生成。

Webサイト作成 (AMBITIOUS)

「自己紹介のWebページを作って」→
HTML/CSSを自動生成。このサイト自体、Claude Codeで作っている。
完璧な指示は不要。曖昧な依頼でも確認しながら進めてくれる。

育てる — 使うほど賢くなる仕組み

メモリ (memory/) — 会話の中で重要な情報を自動保存。あなたの好み、プロジェクトの方針、過去のフィードバックを次回自動参照。

外部脳との接続 — Obsidianなどのノートアプリと連携させると、あなたの全知識にAIがアクセスできる。知識への投資が複利で回り始める。

カスタムスキル・Hooks

拡張機能で自分だけの自動化ワークフローを構築可能。

KEY INSIGHT

最初の1時間は「設定」に使う。その1時間の投資が、その後の100時間を変える。

最初の30分プラン

- | | |
|--------|--|
| 0■5■ | Git for Windowsをインストール (Windowsの場合) |
| 5■10■ | Claude Codeをインストール → 起動 → ログイン |
| 10■20■ | /help で探検 → CLAUDE.md を書く (上のテンプレをコピー) |
| 20■30■ | 最初の会話を試す (ファイル整理がおすすめ) |

YOUR NEXT STEP

今日インストールして、CLAUDE.mdを1つ書く。それだけで、あなたとAIの関係は「使い捨て」から「育てる」に変わる。

NEXT → Part 2: 記憶を設計する (CLAUDE.mdとメモリの深掘り) | Part 3: 知識は複利で増える (Obsidian×AIで第二の脳を築く)