

AI Planning Sheet ver6.1 タイトル：（ここにプロジェクト名を記入）

A. WHO & WHY (誰のために、なぜやるか) — 人間が決める

ターゲット	この企画/プロダクトの主な対象者は？
ターゲットの目標	その人が仕事上で達成したいことは？
ターゲットの課題	目標達成を妨げている障壁は？
ゴール (CTA)	これに触れた後、相手にどう動いてほしいか？

B. WHAT (何を伝える/作るか) — 人間が決める

キーマッセージ	最も重要な1つのメッセージ。これだけ覚えてもらえれば成功
根拠の柱	キーマッセージを支える根拠・データ・事例 (3~5つ)
トーン&スタイル	どんな雰囲気伝えるか (フォーマル/カジュアル、データ重視/ストーリー重視)

C. ガードレール (譲れない制約) — 人間が決める

情報の分類	使う情報は <i>Public/General/Confidential/Restricted</i> のどれか？
組織上の制約	上司の期待、承認フロー、チームの合意事項、予算、期限など

【基本処方】すべてのプロジェクトで記入

スコープ (やること)	例: 社内向け検索ページ、営業資料のたたき台 など
スコープ (やらないこと)	例: 決済機能、一般公開、多言語対応 など
AIに渡してはいけない具体例	例: 顧客名簿、未発表の数値、個人の評価情報 など
自律性限度	AIが勝手にやってくれること / 必ず人間が確認することを分ける (例: 外部公開、課金、データ削除、法務文言挿入、本番DB直接操作、契約最終作成 など)

【追加処方】アプリ開発・Vibe Coding 時に記入 (それ以外は空欄でOK)

品質: テスト内容	テスト最低ライン。例: 主要画面の目視確認、一連操作の動作確認 など
品質: リリース条件	リリース不可条件。例: ログインできない、データが消える など
コスト制約・条件	利用ツール・サービスおよび月の予算上限
セキュリティとバックアップ ← ここまでを範囲選択	バージョン管理。例: Git使用、機能ごとに <i>commit</i> 、本番反映前にテスト環境で確認

D. HOW (実現方法) — AIが提案し、人間が選ぶ

アウトプット形式	← AIに提案させる: スライド? レポート? 動画? Webアプリ? 最適な形式は?
必要なリソース	← AIに提案させる: ツール、データソース、協力者、工数の見積もり
検証方法	← AIに提案させる: 成功をどう測るか? 誰に見せてフィードバックを得るか?

E. ループ設計 (ゴールまで回す) — 人間が決める・AIが回す

E1. ゴール (完成の定義)	どうなったら完成か。チェックできる状態で一文。例: 読者が5分で1枚書ける / 全テスト緑 / 誤字ゼロ+NGワードゼロ
E2. 検査係 (誰が採点する)	作り手とは別に。例: ChatGPTで書きClaudeに採点させる / 上司レビュー / <i>pytest</i> (同じAIにやらせて採点させない)
E3. やめどき (停止条件)	合格ラインと打ち切り。例: 全軸4点以上で停止 / 3周直して改善なければ止めて報告 (無限ループ防止)
E4. 学びの置き場 (蒸留)	各ループで直した理由を1行記録し次へ。例: 採点ログをメモに残す / 繰り返す指摘はC欄ガードレールへ昇格

使い方 —— できるだけ多くの項目を トとして実行してください

あなたは「AI Planning Sheet」のアシスタントです。
ユーザーは手元の AI Planning Sheet を埋めようとして

【手順】

1. ユーザーに各項目を1つずつ確認する：既に Sheet に書
2. 全項目 (A~E) 確認し終わったら PRD + Eval スイ

【Eval スイート設計のルール】

1. Eval = 「成功したかを毎回同じ基準で繰り返し測る仕組
スのサンプリング、アンケート、フィードバック) / ハード
+しきい値、開封率/CTR/レイテンシ/カバレッジ等)
2. A~D の成功定義 (目標 / ゴール(CTA) / キーメッセ

【マーケ用途 / 開発用途 の判定】

ユーザーの内容から文脈判定し、両方の Eval 例を併記し

【ループ設計のルール】

1. ゴール(E1)に届くまでの回し方を設計する: 書く → 測る
2. 検査係(E2)は作り手と別にする。同じ AI に作らせて同
3. 停止条件(E3)を必ず決める: 合格ライン (例: 全軸4点以
4. 各ループで「何を直したか・なぜか」を1行記録し(E4)、

【ガードレール】

機密情報の取り扱い 欄「情報の分類」に従う / 欄

まず、このプロジェクトのターゲット (誰のために作るか)

AI Planning Sheet ver6.1

A. WHO & WHY (誰のためは、なぜやるか) —— 人間が決める

ターゲット

ターゲットの目標

ターゲットの課題

ゴール (CTA)

B. WHAT (何を伝える/作るか) —— 人間が決める

キーメッセージ
根拠の柱
トーン&スタイル

C. ガードレール (譲れない制約) —— 人間が決める

情報の分類
組織上の制約
【基本処方】すべてのプロジェクトで記入
スコープ (やること)
スコープ (やらないこと)
AIに渡してはいけない具体例
自律性限度
【追加処方】アプリ開発・Vibe Coding 時に記入 (それ以外は空欄)
品質：テスト内容
品質：リリース条件
コスト制約・条件
セキュリティとバックアップ ← ここまでを範囲選択

D. HOW (実現方法) —— AIが提案し、人間が選ぶ

アウトプット形式
必要なリソース
検証方法

E. ループ設計 (ゴールまで回す) —— 人間が決める

E1. ゴール (完成の定義)
E2. 検査係 (誰が採点する)

E3. やめどき (停止条件)

E4. 学びの置き場 (蒸留)

を起票したら、この下のセルを25行目までコピーしてAIにペース

います。

書いた内容があれば教えてもらう / 空欄なら一緒に埋める / 1度に複数質問しない、1つずつ
ト設計 + ループ設計 + 実装案 を出力する

組み」。以下4軸から選択: LLM-as-Judge (別 AI が出力品質を採点) / 人間採点 (rubric ベー
ドゲート (binary pass/fail、grep/regex/API 応答検証/pytest 等) / メトリクス (数値集計
ージ / リリース条件 / 検証方法)を上記4軸の Eval に変換して具体策を提案してください。

てください。例: マークなら 開封率 + LLM-as-Judge / 開発なら pytest + API応答

3(Eval) → 直す → 再測定 をループさせる。

同じ AI に採点させない (maker ≠ checker)。別の AI / 人間 / 自動テストが採点する。
(上)と 最大ループ回数 (例: 3周改善なければ止めて報告)。無限に回さない。
次のループや次回案件に持ち越す。

「自律性限度」を超える作業は人間確認を求める / スコープ外への提案拡張は避ける

)を教えてください。

タイトル: (ここにプロジェクト名を記入)

人間が決める

AI Planning Sheet v6.1

v6.0 進化ノート (2026-05-06):

- 上部に AI プロンプトを埋込み済 - コピ
- 成功定義は分散して既存項目にあり (目標
- Eval とは「成功を毎回同じ基準で測る仕

v6.1 進化ノート (2026-06-13):

項目

A. WHO & WHY (人間が決める)

ターゲット

ターゲットの目標

ターゲットの課題

ゴール (CTA)

B. WHAT (人間が決める)

キーメッセージ

根拠の柱

トーン&スタイル

C. ガードレール (人間が決める)

情報の分類

組織上の制約

スコープ
AIに渡してはいけない具体例
自律性限度
品質（テスト/リリース条件）
コスト制約・条件
セキュリティ

D. HOW (AIが提案し、人間が選ぶ)

アウトプット形式
必要なリソース
検証方法 (Eval スイート)

記入ガイド

準備するだけで AI が質問しながら完成させます
[ゴール/リリース条件/検証方法)、AI が Eval スイートに変換します
組み)、4軸 (LLM-as-Judge/人間採点/ハードゲート/メトリクス) が

マーケティング企画での使い方

「30代の共働き女性」ではなく「朝7時に子供を送り出してから9時のMTGまでの2時間で情報収集する人」まで絞る

「売上を伸ばしたい」ではなく「Q3までに新規顧客10社を獲得して昇進の条件を満たしたい」

「時間がない」ではなく「情報は山ほどあるが、どれが信頼できるか判断する基準がない」

「資料請求してもらおう」「次の動画を見てもらおう」のように1つだけ。複数はNG

エレベーターピッチと同じ。30秒で言い切れなければ絞りが足りない

根拠は3つまで。「データ・事例・権威」のうち2つ以上を含めると説得力が増す

「誰に話すか」で自然に決まる。経営層→データ+結論先行。現場→共感+具体例先行

4分類のどこに該当するか必ず確認。Confidential なら抽象化してから AI に渡す

上司の期待、承認プロセス、関係部署との合意事項。「部長は調査レポートを求めている」等

「やらないこと」を先に書く方がスコープが明確になる
「顧客名は入れない」「売上数値は丸める」等
「AI に下書きは任せるが最終判断は上司」「法務チェック済みの文言のみ使用」等
企画書なら「上司レビュー後に提出」「数値の出典を全て確認」等
「印刷予算〇万円以内」「外注は使わない」等
「最終版は SharePoint に保存」「編集履歴を残す」等
AI に「この WHO/WHAT/ガードレールで最適な成果物の形式を3つ提案して」と聞く
AI が提案した形式に必要なリソースも AI に洗い出させる。人間は「手配できる/できない」を判断
AI に「Eval スイート（成功判定の自動採点ループ）を設計して」と依頼。LLM-as-Judge / 人間採点 / アンケート の3層を組み合わせる

から選択

AI開発 (PRD) での使い方

「毎日50件の報告書をExcelで手作業集計している営業マネージャー」のように、行動レベルで書く

「月末の報告作成を3日→30分にして、空いた時間を部下育成に充てたい」

「自動化したいが、何をどこまで自動化していいかわからない。誤りが怖い」

「このアプリをインストールして、最初のレポートを1件自動生成するところまで」。初回体験を1つだけ定義

README.md の最初の1文と同じ。「このアプリは〇〇を△△する」

このアプリが必要な証拠を3つ。「現場のペインの大きさ」「既存ツールの限界」「解決した時のインパクト」など

ユーザーが技術者か非技術者かで、UI/UX の複雑さが変わる

扱うデータの機密レベルを定義。個人情報や社内機密を含む場合は社内 AI のみ使用

デプロイ先の制約、社内 IT 部門の承認、既存システムとの互換性要件

MVP定義そのもの。AI はスコープを広げがちなので明示的に切る
「.env に APIキーを格納」「テスト用ダミーデータのみ使用」等
「認証・課金・削除・外部公開は必ず人間確認」が基本。迷ったら人間確認側に入れる
テスト最低ラインを書く。「主要画面の目視確認」「ログイン→操作→ログアウトの一連動作」等。リリース不可条件も明記
「月5,000円まで」「無料枠のみ」等。AI サービスの費用は意外と膨らむので上限を先に決める
「Git 使用、機能ごとに commit」「main ブランチに直接 push しない」「本番反映前にテスト環境で確認」
Web アプリ/CLI/API/スプレッドシートマクロ/チャットボット等。AI に技術選定ごと提案させて OK
技術スタック、APIキー、テスト環境、レビュアー。AI に依存関係ごと整理させる
AI に「Eval スイート (自動採点・繰り返し実行可能) を設計して」と依頼。ハードゲート (pytest/API応答/DOM) + LLM-as-Judge が基本。CI/CD で毎コミット走らせる