



トレーダーのための自己管理チェック表

・トレードできる環境・精神状態にする

※トレードの成績は環境・精神状態に9割以上左右されます

家族や騒音などのジャマがないことを確認する
ジャマできない環境を作る

例)「今は集中したいので一人にして」としっかり伝える
(集中できる時間を確保するためにそれ以外の時間で
家族サービスをする)

集中できる静かな環境を作る
部屋の整理整頓
テレビを消す
メールや電話をマナーモードにする
電源を切る

・体調管理

疲れていないか、眠くなっていないか
負けた後、勝った後、連勝、連敗後で興奮していないか
検証で自信がついている時間帯で取引しているか

・指標チェック

急な反転、急激な動きを警戒するため、大きく動きそうな
指標が発表される時はポジションを解消する、小さくする
取引を控えるといった対処をする





- ・ **チャート分析**

- 日足、4時間足などの大きな流れを必ずチェック
 - 日足、4時間足レベルで
 - 流れが分からないときは取引しない

- ・ **資金管理**

- 一度に大きく賭けない
 - 負けた時に大きなケガをしないことを優先
 - 計画的な枚数で取引する

『負け越さない秘策！ロット調整～資金管理～』
(9分53秒)

<https://youtu.be/wntrwZ3xb6Y>

資金管理表はこちらからダウンロードできます↓

<http://bigwave-life.com/f/cash.xlsx>

- ・ **トレード日誌を付ける (必ずつける)**

- 日時、通貨の種類、枚数、獲得 pips、獲得金額
 - 感情など (特に感じたことを記録することが重要です)

- ・ **トレードの振り返りを定期的に行う**

- 自分のトレードのクセを見ていきます

- ・ **目標金額などを定期的に確認する**

- 〇〇円を元手にいつまでに〇〇円稼ぐ
 - ⇒目標を80%程達成できたら新しい目標に更新

- 一週間ごと、月ごと、年ごとなど、
 - 自分に合う期間で更新していきます

