

Entry前チェック・売買計画

勝ちも負けも、判断と改善の過程を同じ順序で残す。

決済前は、確認できた事実と本人の判断だけを記入します。未確定の結果欄は空欄のままにしてください。

記録番号 _____	エントリー日時 _____	通貨ペア _____
方向 Long / Short _____	時間足 _____	状態 保有中 / 決済済み _____

01 環境認識

上位足の状態、トレンドかレンジか、重要な価格帯など。見た事実と予想を分ける。

02 エントリー根拠

確認したチャート形状、価格の反応、条件がそろった順序を記録する。

03 シナリオと無効化条件

どの動きを想定し、何が起きたら考えを撤回するかを決済前に残す。

04-07 売買計画

Entry _____	Stop Loss _____	Take Profit _____	想定RR 1 : _____
----------------	--------------------	----------------------	-------------------

想定RR = TPまでの価格差 ÷ SLまでの価格差。スプレッド、手数料、スリッページ、通貨換算は含みません。

エントリー前の最終チェック

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 日足の状態 | ☐ 4時間足の構造 | ☐ 重要価格帯 |
| ☐ 実行・無効化条件 | ☐ Entry・SL・TP | |

決済後の結果と振り返り

勝ちも負けも、判断と改善の過程を同じ順序で残す。

保有中はこのページを空欄にします。本人の確定情報を確認してから追記し、1ページ目の当初計画は書き換えません。

決済日時 _____	決済価格 _____	結果 勝ち / 負け / 建値 _____
損益円 _____	損益率 _____	実現R _____

08 決済結果と実現R

決済価格、損益、実現R、当初計画との差を確定値で記録する。

09 良かった点

勝敗だけでなく、守れたルール、再現したい判断や行動を書く。

09 間違えた点・反省

判断ミス、損切り、ルール違反、見落としを結果と分けて振り返る。

10 次回改善すること

次のトレードで実行できる改善を一つに絞る。

最終確認

- ・想定値と実現値を分けたか
- ・結果に合わせて当初の判断を書き換えていないか
- ・次回に実行できる改善になっているか

Entry・SL・TP 変更履歴

勝ちも負けも、判断と改善の過程を同じ順序で残す。

変更前の値を消さず、変更日時・情報提供日時・変更後の値・本人が示した理由を追記します。変更がなければ空欄で構いません。

CHANGE 01

記録番号 _____	変更日時 _____	情報提供日時 _____	変更項目 _____
変更前 _____		変更後 _____	
本人が示した理由 / サイト反映日時 _____			

CHANGE 02

記録番号 _____	変更日時 _____	情報提供日時 _____	変更項目 _____
変更前 _____		変更後 _____	
本人が示した理由 / サイト反映日時 _____			

CHANGE 03

記録番号 _____	変更日時 _____	情報提供日時 _____	変更項目 _____
変更前 _____		変更後 _____	
本人が示した理由 / サイト反映日時 _____			

週次レビュー

勝ちも負けも、判断と改善の過程を同じ順序で残す。

決済済み件数と保有中件数を分け、勝率より先に記録完了・ルール遵守・次週の改善を確認します。

週開始 _____	週終了 _____	新規件数 _____	決済件数 _____
保有中件数 _____	勝ち _____	負け _____	建値 _____

01 記録の完了とルール遵守

未記入のトレード、当初計画の保存、変更履歴、決済後記録を確認する。

02 今週守れたこと・見直すこと

勝敗と行動を分け、再現したい判断と判断ミスをそれぞれ書く。

03 次週に実行する改善

次のトレードで確認できる行動の一つに絞る。

月次レビュー

勝ちも負けも、判断と改善の過程を同じ順序で残す。

保有中の取引は件数だけを分け、損益・勝率・実現R・反省へ混ぜません。未確認の実績値は空欄にします。

対象月 _____	新規件数 _____	決済件数 _____	保有中件数 _____
勝ち / 負け / 建値 _____	損益円 _____	損益率 _____	実現R合計 _____

最大ドローダウン（確認できる単位を明記）

01 今月守れたこと

結果ではなく、記録・計画・実行で守れた判断と行動を書く。

02 判断ミス・損切り・反省

本人が確認した事実だけを使い、勝敗とルール遵守を分けて振り返る。

03 翌月に実行する改善

翌月に確認できる具体的な行動を一つ選ぶ。
