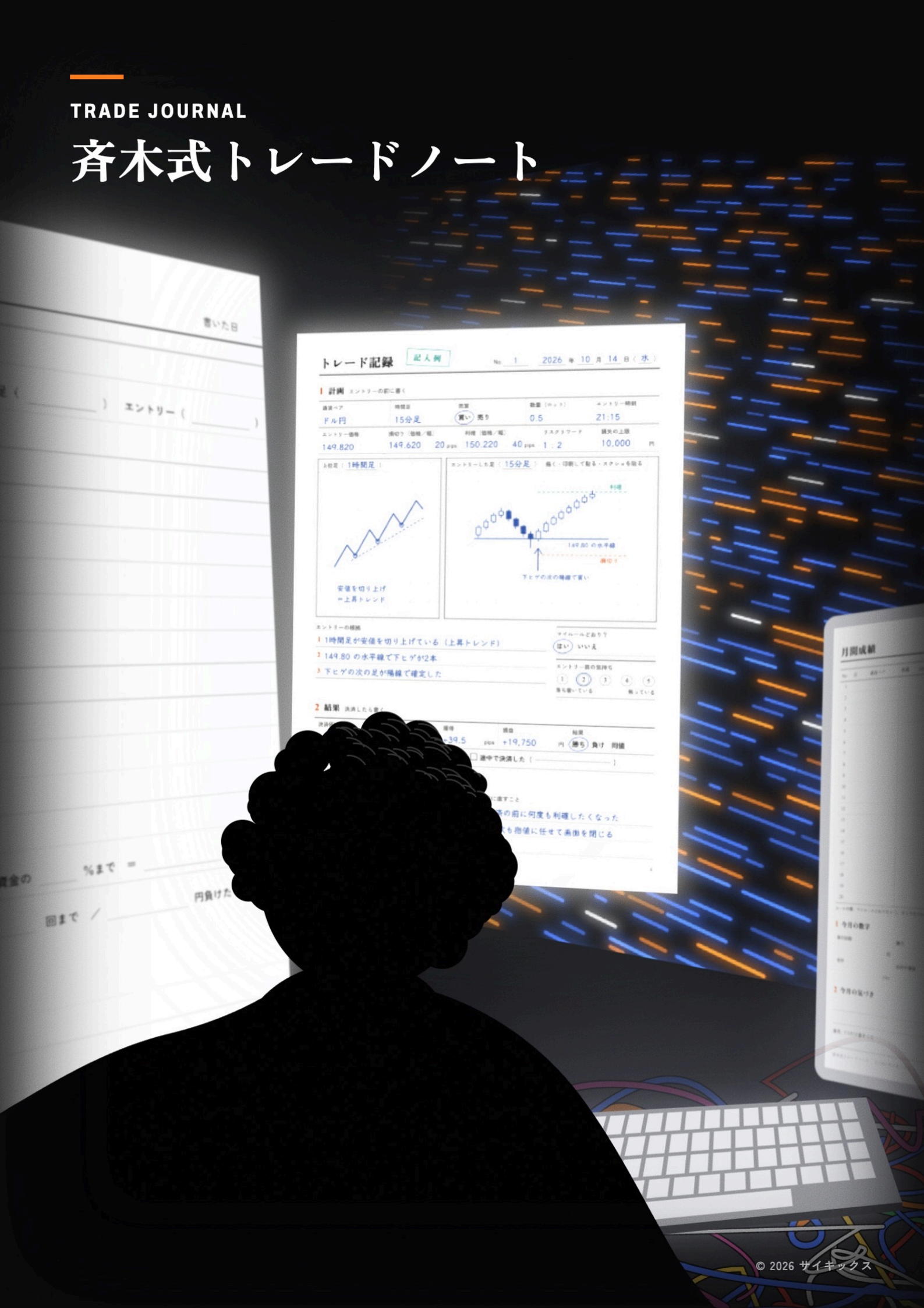
TRADE JOURNAL

# 斉木式トレードノート




© 2026 サイキックス

# 使い方

## 1回のトレードに、1ページ。

**1** **マイルール**
3ページ

トレードを始める前に、エントリー・損切り・利確の決まりを1枚に書きます。決まりが無いと、あとで「ルールどおりだったか」を振り返れません。

**2** **トレード記録**
5〜64ページ

エントリーの前に「計画」、決済したら「結果」と「振り返り」を書きます。チャートは手で描いても、印刷して貼っても、スクショを貼っても構いません。

**3** **月間成績**
65〜76ページ

月末に、トレード記録の結果を1行ずつ写して、勝率と合計の損益を出します。

**4** **年間成績**
77ページ

毎月の合計を写して、1年の累計の損益を線でつなぎます。

**印刷して使う**

A4・縦で印刷します。記録ページは、使う分だけ印刷してください。

**iPadで使う**

手書きできるノートアプリ（GoodNotes・Notability など）に読み込み、ページに直接書き込みます。

> エントリーした時のチャートをプリントアウトして、実際にペンで書き込む。これだけで同じミスはかなり少なくなります。
>
> 斉木勇一

# マイルール

書いた日　＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

| | |
|---|---|
| **取引する通貨ペア** | |
| **見る時間足** | 上位足（　＿＿＿＿　）　エントリー（　＿＿＿＿　） |
| **取引する時間帯** | |
| **エントリーの条件**<br>全部そろったら入る | □<br>□<br>□<br>□<br>□ |
| **損切りの置き方** | |
| **利確の置き方** | |
| **1回の損失の上限** | 資金の　＿＿＿　％まで　＝　＿＿＿＿＿＿　円 |
| **1日の上限** | ＿＿＿　回まで　／　＿＿＿＿＿＿　円負けたら、その日は終わり |
| **やらないこと** | |
| **見直した日** | ＿＿＿＿年＿＿月＿＿日　＿＿＿＿年＿＿月＿＿日 |

# トレード記録　記入例

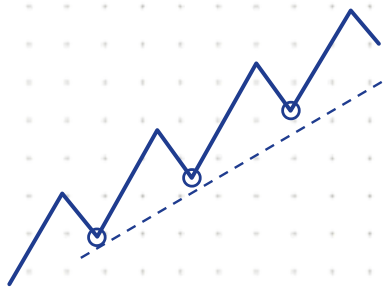
No. 1　2026 年 10 月 14 日（ 水 ）

## 1 計画　エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| ドル円 | 15分足 | (買い) 売り | 0.5 | 21:15 |

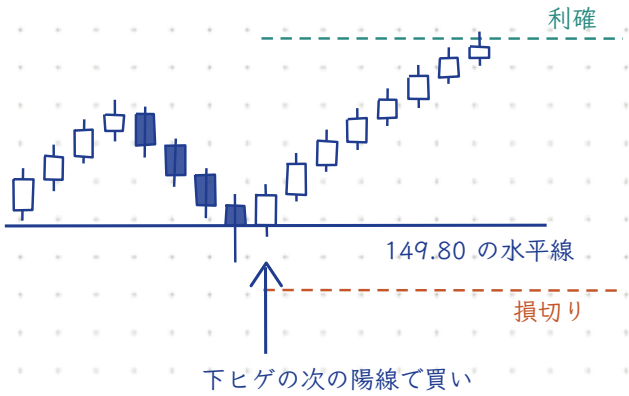
| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| 149.820 | 149.620 ／ 20 pips | 150.220 ／ 40 pips | 1 : 2 | 10,000 円 |

上位足（ 1時間足 ）



安値を切り上げ
＝上昇トレンド

エントリーした足（ 15分足 ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る




エントリーの根拠

1 1時間足が安値を切り上げている（上昇トレンド）

2 149.80 の水平線で下ヒゲが2本

3 下ヒゲの次の足が陽線で確定した

マイルールどおり？

(はい)　いいえ

エントリー前の気持ち

(1)　(2)　3　4　5

落ち着いている　焦っている

## 2 結果　決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| 150.215 | 23:40 | +39.5 pips | +19,750 円 | (勝ち)　負け　同値 |

決済の理由　☑ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

損切りと利確を先に決めてから入れた

利確まで触らずに待てた

次に直すこと

決済の前に何度も利確したくなった

→ 次も指値に任せて画面を閉じる

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月 ＿＿＿ 日（ ＿＿ ）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（ ＿＿＿＿ ）

エントリーした足（ ＿＿＿＿ ）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# トレード記録

No.＿＿＿＿　＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿）

## 1 計画 エントリーの前に書く

| 通貨ペア | 時間足 | 売買 | 数量（ロット） | エントリー時刻 |
|---|---|---|---|---|
| | | 買い　売り | | |

| エントリー価格 | 損切り（価格／幅） | 利確（価格／幅） | リスクリワード | 損失の上限 |
|---|---|---|---|---|
| | ／ pips | ／ pips | 1： | 円 |

上位足（＿＿＿＿）

エントリーした足（＿＿＿＿）　描く・印刷して貼る・スクショを貼る

エントリーの根拠

1

2

3

マイルールどおり？

はい　いいえ

エントリー前の気持ち

① ② ③ ④ ⑤

落ち着いている　焦っている

## 2 結果 決済したら書く

| 決済価格 | 決済時刻 | 獲得 | 損益 | 結果 |
|---|---|---|---|---|
| | | pips | 円 | 勝ち　負け　同値 |

決済の理由　☐ 利確に届いた　☐ 損切りに届いた　☐ 途中で決済した（＿＿＿＿＿＿＿＿）

## 3 振り返り

よかったこと

次に直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

来月、1つだけ直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

来月、1つだけ直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

来月、1つだけ直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

来月、1つだけ直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

来月、1つだけ直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

来月、1つだけ直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

来月、1つだけ直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

来月、1つだけ直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

来月、1つだけ直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

来月、1つだけ直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

来月、1つだけ直すこと

# 月間成績

＿＿＿＿年＿＿月

| No. | 日 | 通貨ペア | 売買 | pips | 損益（円） | ルール | ひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ルールの欄：マイルールどおりなら ○、そうでなければ ×

## 1 今月の数字

| 取引回数 | 勝ち | 負け | 勝率 勝ち÷回数×100 |
|---|---|---|---|
| 回 | 回 | 回 | % |
| 合計 | 合計の損益 | ルールを守った回数 | いちばん大きな負け |
| pips | 円 | 回 | 円 |

## 2 今月の気づき

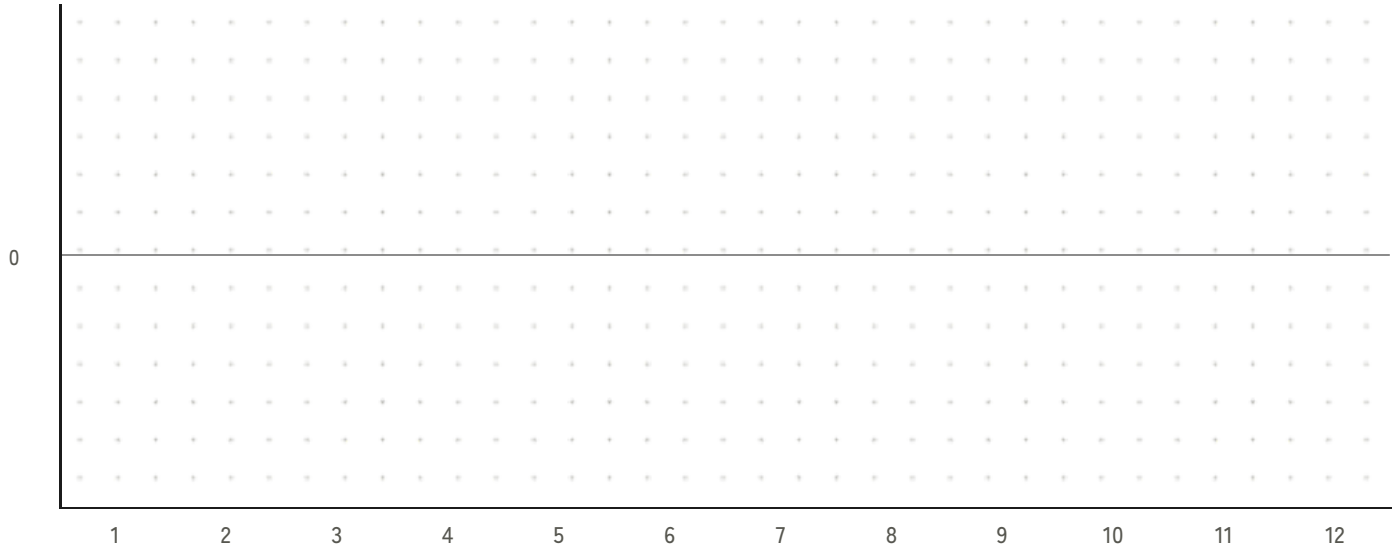
来月、1つだけ直すこと

# 年間成績

＿＿＿＿年

| 月 | 取引回数 | 勝率（%） | 合計pips | 損益（円） | 累計の損益（円） | ルールを守った回数 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1月 | | | | | | |
| 2月 | | | | | | |
| 3月 | | | | | | |
| 4月 | | | | | | |
| 5月 | | | | | | |
| 6月 | | | | | | |
| 7月 | | | | | | |
| 8月 | | | | | | |
| 9月 | | | | | | |
| 10月 | | | | | | |
| 11月 | | | | | | |
| 12月 | | | | | | |

## 1 累計の損益 毎月の「累計の損益」に点を打って線でつなぐ




## 2 1年の振り返り