使い方

1回のトレードに、1ページ。

1 **マイルール**

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**

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**

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**

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。トレード記録のページは、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 全部そろったら入る	□ □ □ □ □
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

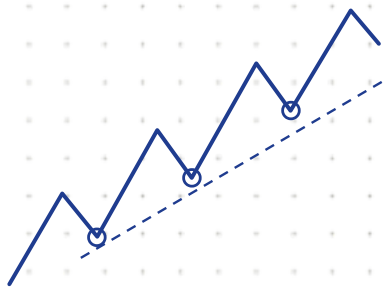
No. 1　2026 年 10 月 14 日（ 水 ）

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

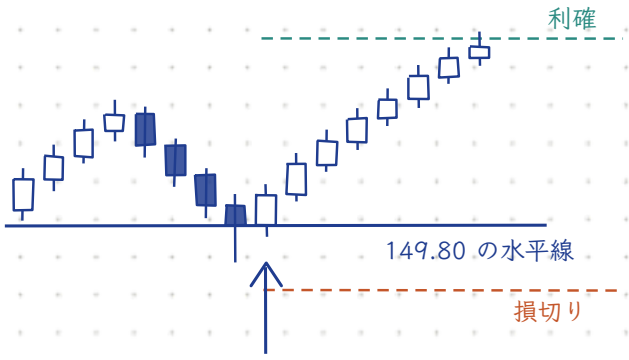
エントリー価格	損切り（価格／幅）	利確（価格／幅）	リスクリワード	損失の上限
149.820	149.620 ／ 20 pips	150.220 ／ 40 pips	1 : 2	10,000 円

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

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

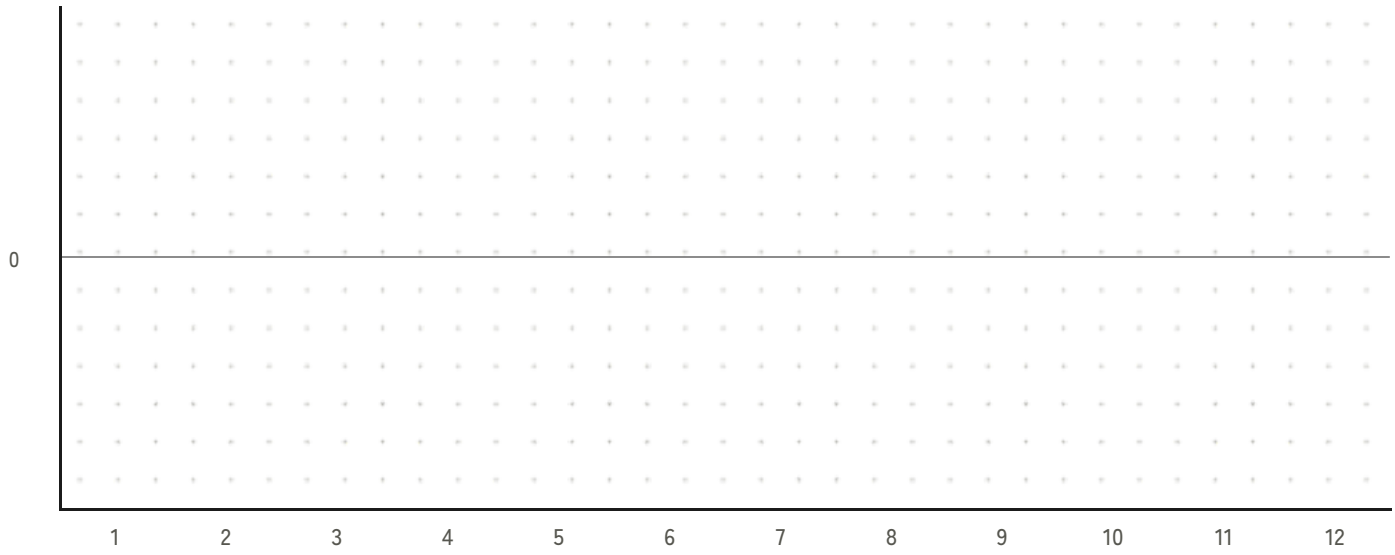
来月、1つだけ直すこと

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