



FX専門トレーダーの生活!!

FXトレード上達の法則

あつとないと

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

このレポートの著作権はあつとないに属します。
著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。
著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

【その他】

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

1. FXで上達させる技術とは何か？

FXトレーダー全員の目的は「利益を出すこと」です。

1回のトレードで利益を出すこと自体は決して難しいことではありませんが、「安定して利益を出す」ということは決して簡単ではありません。

トレードでの損益は、その時の相場の状態やボラティリティに依存することが多く、勝てる時は笑ってしまうほど勝てる一方で、負ける時は夢を見ているのかと思うほど負けてしまうということもあります。

この「相場の状況やボラティリティ」にはどうしても成績が左右されてしまうものの、安定的に利益を出すためには、**トレード技術を上達させる**ことが必要不可欠です。

では、トレード技術とは何でしょうか？

トレード自体は基本的にマウスをクリックするだけですので、野球やサッカーと違って特に身体的な技術は必要ありません。

むしろ、囲碁将棋に近いものだと言えます。

トレードの技術を具体的に言うと、

1. チャートを見て、相場の状況を自分のやり方で判断すること
2. 自分のエントリーポイント&エグジットポイントをしっかりと把握していること
3. 自分のエントリーポイントとエグジットポイントが来たときに物怖じせず注文を執行できること
4. 自分の精神状態を理解し、トレードできる状態でないときにはトレードを避けることができること
5. 自分の手法にあった資金管理でトレードできること

こんな感じでしょうか。ここでは以上を**トレードの技術**とします。

これらのトレードの技術は、誰にでも実行できるようにも見えますし、実際に多くのトレーダーが実行しているように思えますが、トレーダーの技術によって大きな差があり、これが利益やトレードの安定性の差として出てくると考えられます。

そしてトレードの技術を上達させることができれば、自分自身のトレードポイントだけで効率よくトレードが出来て、そして安定的な利益を出すことができるようになるのです。

2. トレードの上級者と初級者の違い

トレードの技術というものはなかなか「目」に見えるものではないのでイメージしにくいのですが、確かにそれはあります。
ここでは、上級者と初級者における技術の違いについて考えてみたいと思います。

私もこれまでに、決して多くはないもののある程度数のトレーダーと実際に出会いそしてブログの方でも多くの方々と交流してきました。

そんな方達との交流で得られたことや、私自身の初級者の頃と今の自分（決して上級者ではありませんが・・・）を比較して、トレードの上級者と初級者におけるトレード技術の違いについてまとめてみました。

1) チャートを見ることにおける初級者と上級者の違い

チャートの判断方法に絶対はありません。

ですので、絶対に正しい判断というものはないのですが、それでも一つの考え方でチャートを見ていく場合、初級者と上級者とでは見えてくるモノが違ってきます。

例えば私の場合、今のトレードの考え方や手法に行き着いて結構な年月が過ぎました。その間、チャートの見え方がずっと同じだったわけではありません。
検証と実践の繰り返しの中で、段々と「視野」が広がって、それまでは全く意識しなかったポイント、意識しないと気づけなかったポイントが自然と目に入って、それらの情報を統合させて、「**今現在、どういう状況なのか？**」を把握できるようになりました。

もう少し具体的に挙げてみましょう。

かつての自分

- ・チャートの一番右のローソク足やインディケーターの向きだけしか見えなかった
- ・色々なポイントに注目してチャートを見ようとすると時間がかかったり、しっかり見ても、それらの情報から相場の状況を読み取れなかった。

- ・2時間足と15分足を全く別物のチャートとして見ていた。
- ・チャートの判断において、インディケーターが中心だった。

現在

- ・インディケーターだけでなく、ローソク足そのものの動きにも注目している。
- ・2時間足を見れば15分足がどんな動きをしているのか、逆に15分足を見れば、2時間足はどんな動きをしているのかがだいたいわかる。
- ・2時間や1時間足の状態によって、15分足でこれからこういった動きになりやすいのか予測が立てられる。
- ・以上のことが短時間でできる。

このように、全く同じ方法で全く同じチャートを見たとしても、熟練度によって見え方が違ってきます。また、上達してくると、チャートから得られた情報を適切に処理することができるようになってくるのです。

2) エントリー&エグジットポイントの認識おける初級者と 上級者の違い

裁量トレードの場合、同じトレーダーが全く同じルールでトレードしていたとしても、その技術によって利益の差は出てきます。

これは、エントリーポイントとエグジットポイントを見極める力の違いです。初級者の場合は、このエントリーポイントやエグジットポイントについてあまり理解しておらず、それまでの曖昧な相場分析と、その時の気分や感情に任せてトレードを仕掛けます。

そして含み益がではじめるとソワソワして利益を確定し、逆に含み損が出てくると希望を持ってホールドをします。

一方で上級者はエントリーポイントやエグジットポイントを熟知し、その時の相場の状況と照らし合わせて、エントリーポイントの中でも「どのタイミング」が一番おいしいのかを考えながらじっくりと待って仕掛けていきます。

そして、トレードルールや前もって決めていたことに従って利益を確定します。損切りの場合は、スパッとひと思いに切ります。

チャートやエントリー&エグジットポイントの把握の仕方について、上級者と初級者には大きな違いがあることがわかりました。
では、どうしてそんなことが起こるのかを「上達の法則」より得た知識を元に解説していきたいと思います。

まず私たちがチャートをパッと見ると、チャートは映像として脳の「**アイコニックメモリ**」に入ります。上達の法則によると、

「アイコニックメモリは、見たまま、聞こえたままの「生の記憶」をほんの数百ミリ秒だけ貯蔵することのできる記憶である。ただし、アイコニックメモリは、持続時間が短い上にあとから次々に新しい事象が入ってくるので、記憶内容がすぐに揮発してしまう。」

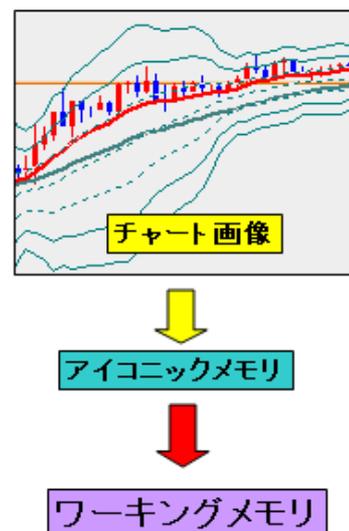
というものだそうです。

つまり、チャートをパッと見ただけではその瞬間に頭に入っても、すぐに忘れてしまうということです。しかしチャートを見続けると、このチャートの映像は、頭の中の**ワーキングメモリ**に入ります。

ワーキングメモリとは「**短期記憶**」にも近い概念で、パソコンで言うところの「**メモリ**」相当し、**情報を一時的に保ちながら操作するための領域**で、暗算や会話、何かを思考している時などに頻繁に利用されます。

右の図の様に、チャート画像の情報はアイコニックメモリを経てワーキングメモリに入り、そこでチャートについて色々分析していくことになるのです。

しかし、ワーキングメモリもアイコニックメモリほどではありませんが、**すぐに記憶内容が揮発してしまいます。その上、容量もあります。**

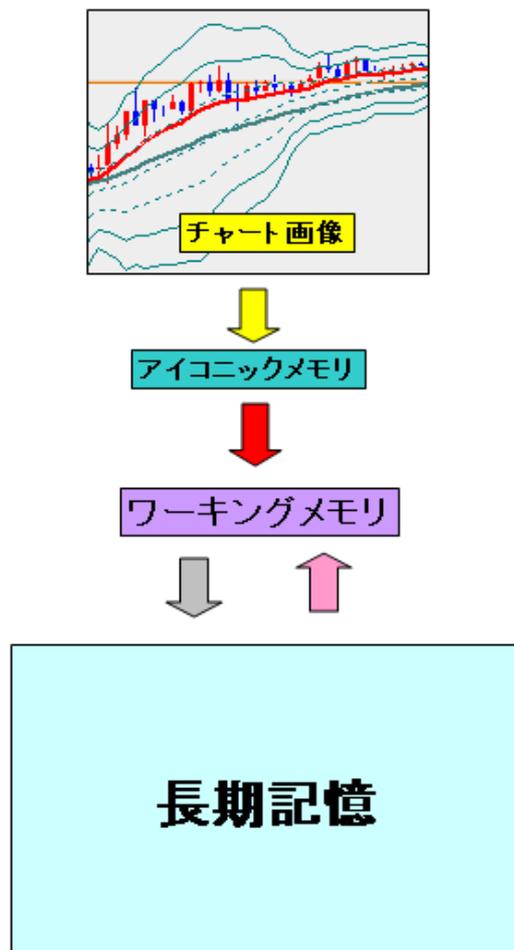


初級者がチャート見て色々と考えようと思っても上手にできないのは、チャート画像に対して馴染みがないために、チャートを見るだけで多くのワーキングメモリを消費してしまい、チャートの情報を処理するためのワーキングメモリの領域が残されていないからだと考えられます。

当然ながら、チャートについて色々考えるためにはより多くのワーキングメモリを消費しますから、無理をしてしまうと頭の中がパソコンで言うところの「**ビジー状態、フリーズ状態**」となってしまうのです。

逆にチャート分析に慣れた上級者はというと、チャートは見慣れていきますからワーキングメモリの中でも少しの容量しか使用しません。また、チャートについて考える場合も同様に、ワーキングメモリを多くは消費しません。つまり、**ワーキングメモリに余裕があるのです**。

これに加えて、上級者は頭の中にある「**長期記憶**」（パソコンで言うハードディスク）から、今見ているチャートと近いチャートを検索して引っ張り出し、比較検討することができます（ここでもワーキングメモリを消費します。）



上級者になればなるほど長期記憶の中にはチャート画像が豊富にありますし、検索能力も高くなります。そして、検索したデータをワーキングメモリ上で有効に使うことができるのです。

その上ここまで情報を処理しても、ワーキングメモリには余裕があります。だから落ち着いて素早くチャート分析ができるようになります。

エントリー・エグジットポイントの把握についても全く同じことが言えます。

初級者の場合は、自分自身の明確なエントリーポイントが定まっておらず、チャートを見てあれこれ考えようにも、すぐにメモリがいっぱいになります。そうなると感情に任せて「よし、行けそうな感じがするからエントリーしてみよう」となりがちです。またエグジットについては、ポジションを保有しているおかげで、もっともっと決断における感情の割合が高くなります。

しかし上級者は、自分のチャートの見方をしっかりとした技能として持っており、エントリーポイントが近づいてきたとかんじると、ここが本当に「**美味しいポイントかどうか**」を長期記憶の中の過去のデータと照らし合わせて考えて処理していきます。そして、OKが出ればエントリー、何か気に入らないのなら見送りとなるのです。

ここに感情の占める割合は非常に小さいのです。

以上をまとめると、技能に上達した状態とは以下のような状態となります。

(上達の法則より抜粋)

1. 技能に必要な知識が豊富に長期記憶に蓄えられていること
2. 必要な知識が、必要に応じて長期記憶から検索できること
3. 検索できた長期記憶が、ワーキングメモリで有効に用いられること

以上がトレードの技術の中でも、相場における背景の判断とエントリー&エグジットポイントにおける初級者と上級者の違いです。

他にもまだ3つトレードの技術を成す項目がありますので、引き続き考えていきましょう。

3) 自分のエントリー&エグジットポイントが来たときの初級者と上級者の違い

自分なりにしっかりと相場分析をして、いいポイントだと思っても、何故か約定するためのクリックができなかったという経験はないでしょうか？

この状態に陥るのは、初級者というよりも、相場で痛い思いをした経験を持つ中級者に多いように感じます。こうになってしまう理由は、トレードで損失を出すことに恐怖心を抱いているからです。

損切りをする場合も「もしかしたらここからトレンド方向に一気に動いて助かるんじゃないだろうか？」という淡い期待を持ってしまいがちです。

しかし上級者は、それまでのトレードと検証によって蓄積した長期記憶の中にあるチャート画像を、適切に検索してワーキングメモリで比較検討できるので、大きな迷いはなくズバズバと約定をしていくことができます。

エグジットについてもダメならダメですぐに損切り、利益確定についてはルールと長期記憶のチャートと検討しながら柔軟に判断することができます。

4) 自分がトレードできない精神状態の時の初級者と上級者の違い

初級者は、自分の精神状態がどういう時に、どういったトレードをしてしまうのかすら知りません。これは経験がないのですから仕方ありませんね。

しかし、「**自分の精神状態がおかしい、通常ではない**」という自覚があってもトレードをしてしまうことがあります。

こんな精神状態でトレードすると負け越してしまうことが多く、最後に残るのは後悔と自己嫌悪です。自分でわかっているのにも関わらず、ズルズルとトレードを続けてしまうのです。

しかし、上級者は過去の繰り返した痛い経験から、「**この精神状態になったらヤバいかもな**」という状態を自分の中で客観的に理解しており、そうなる前にできる限りトレードから遠ざかろうとします。

トレードしないことが最良のこともあることを十分理解しているわけですね。

5) 資金管理における初級者と上級者の違い

資金管理というのは、トレードの中でもかなり重要なことではありますが、経験が浅い人ほどこれを軽視します。早く負けを取り戻したいがために、無計画なナンピンやマーチンゲールなどを行ったことがある人も多いのではないのでしょうか？

資金管理は突き詰めていくと数学になってしまいますが、数学ができないと資金管理が理解できないというわけではありません。

多くのトレーダーの採用するのが1回のトレードリスクを口座資金のX%以内に抑えるという非常にシンプルなものです。

上級者は、**トレードリスクを守ること**に対して非常に敏感です。

「リスクに対してどれくらいのリターンがあるのか」という考えを重要視します。R倍数評価に近い考え方で自分のトレードを評価し、資金管理戦略を組み立てます。

一方で初級者はリスクのことは考えず、勝つことばかりを考えます。

pipsの絶対値だけでトレードを評価しようとしています。

「トレードは負けてしまうことがある」という事実をないがしろにしているために技術やメンタルでは支えきれないほどのロットでトレードして、自分自身を苦しめるのです

3. FXトレード上達の方法

1) 一つのトレード手法を精密に検証する。

トレードをやっていて少し調子が悪くなってくると、「ほかにもっといい手法があるんじゃないか？」という疑問が沸き起こります。

そしてネットを見ると、それに応えるかのように様々な手法がトレーダーを誘惑してきます。トレード手法をコロコロと変えることは良い事なのでしょうか？

そんなわけがありませんよね。

私の知る限り、安定的に利益を出す人は長いこと同じ手法で取引している方が多いです。では、手法をコロコロ変えることが悪い理由を挙げておきましょう。

1. 手法をコロコロ変えることで、特定のトレード手法に慣れることができず、トレード中にワーキングメモリを多く使用してしまう。
2. 特定の手法において、確固たる長期記憶の形成ができないために、自信のない行き当たりばったりの一貫性のないトレードになる。
3. 結果、思ったような結果が得られずにルールを破り、口座に見合わないロットでトレードを仕掛けて破滅する。

今現在のトレード手法では回数が少ないと不満に思って、新たな手法を採用したいと考えている方もいると思います。もし、既に現在の手法を十分検証して、安定した利益を出しているのであれば、新しい手法を探すのは結構なこととなりますがまだ利益を出せていないのにも関わらず、他の手法を欲したりするのは危険です。

なぜなら、多くのトレード手法を持つということは、それだけトレード中に使用するワーキングメモリの使用量が上がることを意味するからです。

(これと同じで通貨ペアを増やしたり、時間軸を小さくするほどワーキングメモリの使用量は増加します)

ですからまずは1つのトレード手法について追求し、精密に検証していくことが大切なのです。それでは、一つの手法を精密に検証することによって得られるメリットを考えましょう。

1. **トレード手法のクセなどがわかることで、チャートを監視するときのワーキングメモリの使用量が格段に減る。**
2. **長期記憶の中に沢山のトレードポイントのチャートインデックスを作れる。チャートインデックスが蓄積すると、トレードの効率が上がるだけでなくトレードポイントを中心として、周りが見えてくるようになる。**
3. **トレードに余裕を持って臨むことができ、動揺が減り、結果的にルールが守れる。**

特に2が重要です。

一つの手法や考え方について精密に検証を続けていくと、チャートに対する理解が進んで、トレードポイント以外の値動きについても、少しずつわかって来るようになります。視界が広がっていくイメージですね。

他に手法を追加しようとするのは、この状態になってからでも遅くはないのです。自分がコレと選んだ手法について徹底的に掘り下げて理解することがトレード上達の近道なのです。

2) **トレードノートをしっかり書き、定期的に読み返す。**

トレードノートは、自分自身のトレードについてインプットとアウトプットの両方を行うことができます。知識を仕入れ、それを自分の考えにまとめて出すというこの重要性は、今では広く認識されています。

毎日のトレードについて、自分の反省点や、改善すべき点、新しいアイデアや目標を何かに記録しておくことで、そのことが自分の記憶により深く刻み込まれます。

そしてトレードノートを定期的に見返すことで、自分のや問題点、やりたいこと、自分がすべきことがより明確になります。

自分に必要なことは何なのかが自ずとわかってきます。

これを続ければ、段々と意識が変わっていきます。

今までただ何となく、思うがままにトレードしていただ頃の自分を恥ずかしく思うようになります。トレードについて色々考えることが面白くなってきます。

- ・今の自分はチャートの中のどこをを検証すべきなのか？
- ・トレードを一旦休止して検証だけをした方がいいのか？
- ・実はトレードルールが曖昧すぎるんじゃないか？
- ・エントリーばかり気にして、エグジットについての考えが甘くないか？
- ・冷静にトレードをするにはロットが大きすぎではないか？

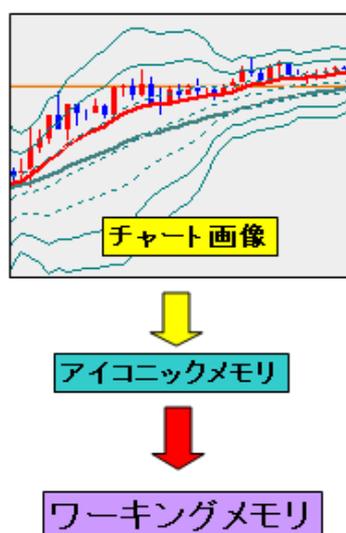
などなど、今の自分について何をすべきなのか色々なヒントが得られるでしょう。もちろん自分が何をすべきか分かっているだけでは全然駄目で、トレードノートから得られたことを実践していかないと意味がありません。

そして、実践してわかったことをノートにまとめて再び読み返して、更にこれからどうするのかを考えていくのです。

自分自身を出来るだけ客観的に見つめて、次以降に進む道を決め、その方向に向かって実際に進む。この繰り返しを楽しめるかがトレードの上達において重要なポイントになるでしょう。

3) 長期記憶の中から効率的にワーキングメモリにチャート記憶 を出し入れできるようにする

上でアイコニックメモリ、ワーキングメモリ、長期記憶の話をしました。



技能に上達した状態となるためには、**長期記憶の中に必要な知識が蓄積されておりそれを検索して引き出せなくてははいけません。**

これを上手くやっていくためにはどうすればいいかを考えていきたいと思います。

(1) 同じチャートを反復して見る。

長期記憶の中に、上手くトレードするのに必要な情報＝チャートを効率的に入れていくためには、まずチャートを繰り返し見る必要があります。しかし、単に過去のチャートをボーッと眺めるだけでは効果は薄いのは言うまでもありません。

一番いいやり方は、MT4やFT2で過去チャートを動かしつつ色々と考えながら見ていくというものです。こうすることで、チャートに対する集中力が高まりますし、色々な発見もあります。

そして、しっかりと長期記憶に入れるためには、このチャートを見るという行為を毎日続けなくてははいけません。「**継続は力なり**」です。

(2) 気になるチャート、覚えておきたいチャートを手書きする。

自分のチャートに対する考え方やトレード手法が固まってくると、気になるチャートや、トレードを狙うためや避けるために覚えておきたいチャートが出てきます。

こういう時に効果的なのが**チャートの手書き**です。

チャートを目で見て、それを手書きするというのは脳に深く印象づけることができますし、チャートの細かなところまでチェックすることができます。

手書きの方法ですが、方眼紙にローソク足からインディケーターまでを正確に模写するというやり方から、ローソク足とインディケーターの特徴を見て大まかに書くだけのやり方もあります。

私は主に後者の方が多いですが、それでも記憶に残りますし役に立っています。特徴をしっかりと意識するというところに念頭をおいてやれば、効果は高いと思います。

(3) チャートを自分の手法に合わせて分類する。

自分の考えや手法に合わせてチャートを分類するというのも非常に有効なやり方です。例えば私の場合、「トレンド」の定義を決め、そのトレンドの特徴によって客観的に3種類に分類しています。（レポート第2弾を参照）

こうすることで、パッとチャートを見ただけでどのトレンドかを把握でき、その特徴に合わせてどうに狙っていけばいいのかがすぐにわかるようになります。つまり、トレード中のワーキングメモリの使用量を大幅に削減できるのです。

ワーキングメモリの使用量が削減できれば、トレード自体も楽になって精神的な負担も減ります。負担が減った分、トレード手法を追加したり、通貨ペアを追加したりすることも可能となります。また、チャートを分類することができたら、長期記憶のチャートの中から効果的に検索して引き出すことも容易になります。私もこのチャートの分類を2014年から続けていますが、本当に良い事づくめです。

(4) 資金管理シミュレーションをする

FXにおいて大切なのは手法だけではありません。

どれだけのリスクをとって取引するか「**資金管理**」も重要です。

きっとほとんどの人がこれからロットを増やしていきたいと思っているはずです。そうであるならば、手法と同じく資金管理についても前もって色々とシミュレーションしておく、資金の増減の仕方がイメージしやすくなります。

シミュレーションのやり方は簡単で、自分の実際の取引履歴や理想とするトレード成績を元にエクセルを使って、口座資金のどれくらいを1回のトレードリスクとして設定するかを色々と数字を変えてやっていきます。

私はこの資金管理シミュレーションが大好きで、過去にサイコロを転がしてどれだけ資金が増えるのかをやったことがあります。(参考)

こうやって資金の変動の仕方を見てイメージすることで、同じ手法でトレードするにしても、晒すリスクによって全く違った結果になることがよくわかりますし、イメージもしやすくなります。

また、順調に勝てるようになっている人にとっては、これからどうやって複利で資金を伸ばしていくかを考える上で、資金管理シミュレーションは必須です。勝ちトレードが続くばかりならばいいですが、負けが連続することもあります。自分の手法の特徴を考慮に入れて、資金管理をしていかないといけないのです。

しっかりとシミュレーションをしておくことで、トレードで自我が崩壊して途方もないロットで仕掛けるということも減るかと思います。リスクを取りすぎることが必ずしも正解にはならないと言うことを予め知っておいたなら、こんな愚行は働かないはずですから。

最後に

色々長くりましたが、これでFXトレード上達の法則は終わりです。
FXは簡単に勝てるという広告は未だに多く見られます。
しかし私の知る限りこれは事実ではありません。

特に裁量トレードの場合はトレーダーの自由度が高い分「技術」が求められます。
もちろんシステムトレーダーであっても、どのシステムを選び組み合わせるかに
ついての「技術」が求められます。

つまり、どんなやり方であってもFXで勝てるようになるには「**技術**」が必要です。

「技術」を身につけるには、どうしても努力する必要があります。
その「努力」の中にも効率の良い努力があり、それを積み重ねていくことで段々と
トレード技術が磨かれていくのだと思います。

トレードが難しいのは技術がなくても大勝ちすることがあり、逆に技術があっても
負けることがあるということです。
しかし、どちらにしてもそれは短期的なものであって、長期的に見れば勝ち残る
のは技術のあるトレーダーの方であるのは間違いありません。

奇跡に賭けるな (山崎種二)

まぐれ当たり、塩漬けポジションの復活…そんなことを期待してはいけません。
自分の技術を上達させることに集中し、その過程を楽しめるようになれば、自ず
と結果はついてくるものだと思います。

ここで纏めた上達の方法を参考に実践してみてください。

【参考資料】

岡本浩一 (2005) 上達の法則—効率のよい努力を科学する (PHP新書)