FXトレード記録シートの使い方

このシートは、日々のトレード結果を記録し、取引の振り返りや改善に役立てるための管理ツールです。

取引結果を記録するだけでなく、勝率・損益・期待値などを確認することで、自分のトレードの傾向を把握しやすくなります。

1. 使用前の準備

1. 配布されたGoogleスプレッドシートを開きます。
2. メニューから「ファイル」→「コピーを作成」を選択します。
3. 自分用のファイル名を付けて保存します。
4. コピーしたシートを使って、取引記録を入力します。

※ 元のシートを直接編集しないように注意してください。

2. トレード記録の入力方法

「①トレード記録」シートに、1回の取引につき1行ずつ入力します。

項目	入力内容
日付	取引した日付
通貨ペア	USD/JPY、EUR/JPYなど
売買	買い、または売り

時間足	取引判断に使用した時間足
エントリー時刻	新規注文を行った時刻
決済時刻	ポジションを決済した時刻
エントリー価格	新規注文の価格
決済価格	決済した価格
損益（pips）	自動計算
数量（通貨）	取引した通貨数量
実損益（円）	自動計算
損切り（pips）	エントリー時に設定した損切り幅
利確目標	エントリー時に設定した利確幅（pips）
RR	自動計算
トレンド	上昇、下降、レンジ、不明から選択
エントリー条件	取引を開始した根拠
決済理由	利確、損切り、ルールによる決済など
相場状況	トレンド、レンジ、急変動、指標発表、不明から選択
メモ	気づいたことや反省点

3. 自動計算について

次の3項目は自動計算されます。

* 損益（pips）
* 実損益（円）
* RR（リスクリワード比）

これらの計算式を誤って消さないよう、保護設定を行っています。

J列・L列・O列には、原則として直接入力しないでください。

4. 月別集計・年間集計の見方

「シート4」では、記録した取引結果をもとに、次の項目を確認できます。

* トレード数
* 勝ち数・負け数
* 勝率
* 総損益（pips）
* 平均利益・平均損失（pips）
* 期待値（pips）
* 成績判定
* 実損益（円）

取引記録を入力すると、対応する集計欄に結果が反映されます。

5. 記録を続けるためのポイント

* 勝ちトレードも負けトレードも記録する
* エントリーした根拠を具体的に書く
* 決済した理由を記録する
* 週末や月末に取引を振り返る

* 一時的な勝率だけでなく、損益や期待値も確認する

このシートは、利益を保証するものではありません。記録を継続し、自分の取引ルールを検証するための補助ツールとしてご活用ください。

年間集計の使い方

「シート4」には、月別集計に加えて、年間のトレード成績を確認できる機能があります。

集計する年を変更する方法

1. 「シート4」を開きます。
2. 年間集計の「集計対象年」を確認します。
3. 右側の黄色いセルに、集計したい西暦を入力します。

たとえば、黄色いセルに「2026」と入力すると、2026年の年間成績が表示されます。「2027」に変更すると、2027年の年間成績に切り替わります。

確認できる項目

* 年間トレード数
* 年間勝ち数・負け数
* 勝率
* 総損益（pips）
* 平均利益・平均損失（pips）

* 期待値（pips）

* 年間成績判定

* 年間実損益（円）

活用のポイント

月別の成績だけでなく、年間を通した結果も振り返ることで、取引の傾向や改善点を確認しやすくなります。

勝ち負けの結果だけで判断せず、エントリーの根拠や決済理由も併せて振り返りましょう。

※このシートは取引記録と成績の振り返りを補助するものであり、利益を保証するものではありません。実際の取引では、損失が発生する可能性があります。