

## 【22\_094/思考系メルマガ】『仕事(トレード)』のパフォーマンスを最大化するための基本動作

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

仕事でもスポーツでも、自身のパフォーマンスを最大限発揮するには

日々の心身の健康状態に気を遣うことが欠かせませんが

こと、トレードになると何故かその意識が希薄になりがちです。

今回のメルマガでは、トレードを『仕事』として捉える僕の視点から

『パフォーマンスの最大化(≒効率化)』を考えるうえで大事だと思うことをまとめてみます。

□  
■ なんといっても基本は『健康第一』  
└──────────────────┘

といっても、より良いトレードのために「こんな食事を取りましょう」とか

「野菜は全部有機野菜を！」などといった、オーガニックでスピリチュアルな何かを推奨するわけ  
ではありません(笑)

僕はどちらかというと、ケミカルサイエンス出身ということもあり

その点に関しては管理栄養学とか、分子栄養学といった分野での知見を重視するので

これまた少し立場が異なります。

今回の話はそこが焦点ではなく、もっと日々の生活に根差した基本的なポイントです。

その辺に関しては、先週のモーニングライブでも軽くテーマとして扱ったので

復習していただけると良いかと思います。

▼当日のYouTubeアーカイブ▼

<https://youtu.be/RikT7eXy9dl>

なお、当日は後半から妹者が泣きまくって收拾つかなくなったので

要点は改めて以下のツイートにまとめました(汗)

[https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1509700084958695428?s=20&t=6CK7\\_FUKvvh9\\_hqQQbVv8g](https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1509700084958695428?s=20&t=6CK7_FUKvvh9_hqQQbVv8g)

結局のところ、自分の普段の生活サイクルを破壊するようなトレードの仕方は

「長続きしない(継続性がない)」という事実を認識するのが重要ということですね。

僕の中にある理想的なトレードの在り方というのは

『最適化されたリスク管理の下、“一貫性”のあるトレードを継続すること』です。

つまり、どんなに(利益的な意味での)パフォーマンスが優れていたとしても

エントリーポイントを探し、決済するまでチャートの前から離れられないような

トレードのやり方を、本業と兼ねてやり続けることが可能か？

そこまで意識しながらトレードスタイルを深掘り出来ているか？と聞かれて

自信をもって「YES」と答えられる人は少ないと思います。

僕は、日々のこういったトレードに関する情報発信だけでなく、トレードとは関係ないビジネスや

日々の家事育児にも自分のリソース(労力)を分ける必要がある

トレードに全神経、持てる時間を集中させるわけにはいきません。

(というか、やりたくはない 笑)

ですから、最大限パフォーマンスは維持しながらも、チャートの分析・監視は極力効率化する必要があります。

そのために『この形が出来たら』『これだけのリスクを取って』『これだけの利益を狙う』

という細かい”決めごと”を『型』として設定し、常に同じ動作を繰り返し、利益を挙げる仕組みを作る事に心血を注いできたわけです。

小さいお子さんがいる人は理解していただけるのではないかと思います

子供が「遊んでほしい」と自分のところに来た時に、親(自分)がチャートの前にかじりついて相手にもしない、という様子を想像してみてください。

僕が、そんな自分を想像したとき「(なんだか余裕がなくてダサイよな)」

と、率直に思いました。

だから、そうせざるを得ないようなトレードスタイルにならないように工夫しないといけない

そう考えながら、試行錯誤の末に今のスタイルに行きつきました。

本当に基本的な事なのですが、なるべく規則正しい食事、十分な睡眠、適度な運動

そして、家族との健全なコミュニケーション。

これらを軽視することなく、無理のない範囲でトレードを生活の中に溶け込ませる。

そうする事で、経済的な面だけでない自分にとってのQOL(生活の質)を高めていけるのではないのでしょうか。

これを読んでくれている皆さんの中にも、トレードで実現したいセルフイメージがそれぞれあるはず

その実現のために、自分のトレードが生活の中にどう組み込まれていくべきなのか

よく考えながら『型』の構築と確立を目指して行ってほしいと思います。