

# F Xの利益を倍速させる 目標管理ワーク

F Xゴールドナビ 特典レポート

-推奨環境-

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader を無料でダウンロードしてください。

<http://get.adobe.com/jp/reader/>

-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。

下記の点にご注意いただきご利用下さい。

このレポートの著作権はFXゴールドナビに属します。

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。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートのご利用は自己責任でお願いします。このレポートの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・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この度は、FXゴールドナビ・メルマガにご登録いただき、誠にありがとうございます。

管理人の加藤ムネヒサと申します。

簡単に自己紹介しますと、  
FX歴9年、専業トレード歴5年の  
東京都江東区在住のFXトレーダーです。



専業に入る前は、保険会社で10年ほど、サラリーマンをしていました。

独立心は入社した時から強く、FXの世界に入ったのは、入社1年目のころに「大学生が株で3億円」のような本を読んで、投資に興味を持ったのがきっかけです。

資格勉強を夜な夜なしながら（金融業界1年目あるあるです。笑）、寝る前に投資本を読み、「ローソク足」や「MACD」などといった、初めて目にする投資の世界に、どっぷりとはまっていきました。

新社員なので、いかんせんお金がなく、実際のトレードは勉強を始めてから3年後になりました。

そして、またメルマガなどで紹介する機会もあるかと思いますが、始めたFXで大きく負けたんですね。笑

負けた理由は明白で、「楽な手法、ツールで勝つこと」に心がとらわれていたから。

そんなものは存在しない、自分の手でやることが大事と、ある F X 商材と出会ってから、取り組み方が変わりました。

F X を始めてから、4 年間ずっと負け続けましたが、徹底的な検証と、使えるロジックの発見により、最終的には、月収 80 万円を安定的に稼げるようになったため、サラリーマンを辞め、独立しました

そして、**サラリーマン時代に自分が悩んだこと、そして最終的に手に入れたことを広く伝えたい**という思いから、現在の活動として、F X の“正しい情報発信”を目的に、

- ・ F X サイト「F X ゴールドナビ」、
- ・ F X メルマガ「ケイゾク F X」
- ・ YouTube チャンネル「F X ゴールドナビ」

の運営を行っています。



当サイト、メルマガ、レポートなどを通じて、  
あなたの F X に資する情報を、提供していきますので、  
ぜひ今後とも宜しくお願いします！

今回登録いただいたアドレスの方に、定期的にメルマガや手法レポ  
ート、手法動画を配信していきますので、ぜひ学習のお役に立てて  
ください。

感想、ご質問なども、お気軽にお願いしますね。

## このレポートでお伝えするもの

さて、このレポートでは、

「**F Xの利益を倍速させる目標管理ワーク**」と題して、

あなたの夢を実現するための

“**目標管理術・モチベーション維持の方法**”をお伝えします。

この目標管理テクニックは元々、私が「コンサルタント養成のための高額塾」で習ったものがベースになっています。

そのコンサル塾は、サラリーマンを辞めたばかりの方が、次々と自分の得意分野で、月収 100 万円以上を稼ぐようになるなど、驚異的な成果が出た塾です。

そして、成功のためには「**マインドセットと目標管理**」が重要である、と参加者全員が、そのテクニックの必要性に深く納得した、という実績があります。

この考え方は、F Xをやっていく上でも、非常に重要であり、実際に役に立つ部分が多いので、今回、レポートとして提供させていただくことにしました。

テクニックを効果的に、活用いただくための**注意点**が1つ。

「～を実際書いてみましょう」というワークをいくつかはさんでいますので、ぜひ取り組んでみてください。

**実際に手を動かす**のは、成功に向けての大事な行動です。  
ぜひ習慣化もしていきましょう。

最初は、多分めんどくさいと思われるかもしれませんが、笑  
このワークをやっていただくことで、FXの利益にも直結します。

時間をとって、ぜひやってみてくださいね。

## 1. FXとゴールの設定

### ◆マインドは手法よりも大事

では、本題に入ります。

仕事やスポーツでも同じなのですが、FXにおいても、目標設定やモチベーションなど、マインド（メンタル）の果たす役割は、非常に重要です。

ある程度、FXに習熟された方は、  
「**マインドやメンタル、重要だね**」



と納得いただけるかもしれませんが、現時点では、そうでない方もいらっしゃるかもしれません。

「精神論で利益が獲れたら苦労しませんよ」

「儲かる手法があれば、ストレスなんかなくなるじゃないの？」

と、FXを始めた当初の私なら、言っているかもしれません。笑

しかし、マインドやメンタルは技術や手法に先立つもの、  
なんですね。

例えば、どんなに良い手法でも、必ず連敗する時期があります。  
どんなに優秀なトレーダーでも、足踏みする時期があるのですね。

もし、マインドやメンタルが整っていないトレーダーなら、稼げる正しい手法を手に入れているのに、そこで諦めて、他の非効率なトレードに走ってしまうでしょう。

### ◆マインドを正しく継続するために

正しい状態のマインドやメンタルを“継続して”保つには、  
具体的な目標やイメージを持つことが重要です。

- ・この先、どこに自分は進むべきか



- ・ そのために何を行動すれば良いか

指針を作ることで、一時的な感情のブレから、復帰することができるようになります。

人はイメージしていないことは、絶対に実現できません。  
達成困難なことであれば、なおさらです。

「独立する」「1億円稼ぐ」「社会貢献する」、

人によっていろんな目標があると思いますが、難しい目標になればなるほど、明確なゴールと、そこに向かっていく強い気持ちが必要になります。

「FXで成功すること」

これも、FXトレーダーの1割未満しか儲かってないと言われていることを考えると、非常にレベルの高い目標といえるのではないのでしょうか。

なので、まずは

- ・ **FXで成功する、というゴールを、  
自分の中でしっかりイメージする必要がある**

ということを、ここではおさえてください。

### ◆ゴールを達成するために、「明確」にする

さらに、「ゴールは具体的になっているものほど効果的」です。

漠然と、「F Xで成功」よりは、

- ・ 5年後までに1億円稼いで、海外で暮らす生活を実現したい
- ・ F Xで独立、F Xの本を出版して、スクールも開設したい

など、達成したいことが、「いつでも**目に浮かぶように、言葉で話せるように**」イメージできるとなお効果的です。

人間って、なんとなくでいいや、と思っている内は、絶対にやらないし、実現できませんから。

ここで、しっかり頭を使って、文字にできる目標にしてみましょう。  
というわけで、一つワークをはさみましょう。

**ワーク1：F Xであなた自身が達成したいこと（ゴール）を書いてみましょう。**

正解はありませんので、気楽に書いてみましょう。

レベル感も、無理に難しくしなくていいし、簡単にしなくてもいい。

一人一人、F Xで達成したいことは違うはずですからね。

本当に自分自身がF Xでお金を稼いだらやりたいことを、イメージして書きましょう。

．．．．．

達成したいことを書くことができましたか？

ちゃんと書いてくださいね。笑（念押し）

ちなみに私の目標は、

- ・ 3年後までに、F Xで稼いだ資金を元に、グループワークに特化したF Xスクール
- ・ 3年後から年 100 万円の児童養護施設への援助立ち上げ
- ・ 5年後に、日本一周して温泉入りまくり、料亭行きまくりの旅行

を敢行

・60 歳になったら、将棋漬けの生活、タイトル観戦

というものが出来上がりました笑

半分欲まみれなので、ちゃんとした目標の方に見せるのは恥ずかしいですけどね・・・笑

でも、これが自分の心に素直になって、人生で絶対にやりたいことでもあります。

F X を長期的にやっていくためには、このあなた自身の最終的なゴールをハッキリ持つておくことが大事です。

ここがしっかりしておけば、F Xにとって**大事なこと（勉強や正しいトレード）**も行いやすくなり、結果的に利益は上がります。

逆に、F Xで稼げていない方は、このような明確なゴールを持っていないことが多い、という特徴があります。

ただ単に「稼ぎたい」「お金が増えたらいいな」というゴールでは、本気になって行動をとることができません。

また、一時的な感情のゆらぎや、目先の楽なテクニック、ツールな

どに、心を奪われることになります。

**明確なゴールの設定が、最終的に稼げる利益を決める、**  
とここでは覚えてください。

ですので、今書いていただいたゴールは大事にしてくださいね。

※今は仮のゴールでも構いません。

本当にやりたいことが出来たら、その都度、アップデートして  
いきましょう。

繰り返えしになりますが、  
明確なゴールを持っているトレーダーは非常に強いです。

## **2. ゴール→目標設定**

さて、前段では、最終的なゴールを設定していただきました。

次は、これを達成可能にするために「**目標**」として落とし込む、  
ということをやりましょう。

ゴールはあくまでイメージでしたが、  
「目標」は期限、金額、ツールなどを具体化したもの、

と考えていただければ結構です。

私のゴール→目標の例を出しますと、

**【ゴール】**

「F Xで稼いだ資金を元に、グループワークに特化したF Xスクール（以下略）」



**【目標】**

「7年後に資産3億円を達成する。

利益ベースでは年2000pipsを稼ぎ、年率100%ペース。

デイトレ手法+スキャル手法の2刀流をベース。」

こういう感じで、ゴールまでに必要な期限や数値などを、根拠をもって設定します。

ここもやはり、具体的なものであればあるほど、良いですね。

1年目はこう、2年目はこう、というようにステップを分けるのもGOODです。

では、ワークとして、手を動かしてみましょう。

**ワーク2：**

**あなた自身の「ゴール」を、「目標」として設定しましょう。**

- ・ 達成する期限
- ・ 達成する金額、利益率
- ・ 達成する方法

などを明確に出来ればベストです。

．．．

「目標」を書くことができましたか？

これで、あなたの「ゴール」と「目標」を設定できました。

好きにイメージしてもらった「ゴール」ですが、  
「目標」に設定し終わると、やることが具体的になってきましたね。

これが正しい目標の設定の仕方です。

### 3. 目標→2週間ごとの行動目標へ

さて、定めていただいた「目標」を期限までに達成するために、  
さらに具体的な「**行動目標**」に落とし込みましょう。

この「行動目標」を立てる際のコツは、  
今の自分にできることで設定することです。



ここでもう不可能なレベルになってしまったら、  
目標まで絶対できませんからね。

今の自分でも達成可能なことを、行動目標として掲げます。

で、期間としては「**直近の2週間**」でやるべきことを書き出します。

「3ヶ月」や「1週間」でも良いのですが、「3ヶ月」だと目標を忘れそうだし、「1週間」だと、行動目標のメンテナンスがめんどくさい、となりそうなので、「2週間」としています。

ここは、慣れてきたら、個人のやりやすい期間で変えていただいて結構です。

行動目標の書き方の例としては、

### **行動目標**

- ・トレードノートを必ずつけるくせをつける
- ・ユーロドルの1時間足、2年分の過去検証
- ・FX商材・基礎編の視聴完了

こんな感じです。

できれば、「F Xの2週間の利益：〇pips」というように置ければいいのですが、相場次第というところもあるので、勉強や検証といった行動目標としています。

短期トレード主体でできそうな方は、利益目標をおいてもいいかもしれませんね。

目標→2週間ごとの、行動目標の設定の方法は、ご理解いただけましたでしょうか？

では、実際に書いてみましょう。

**ワーク3：「2週間ごとの行動目標」を設定しましょう。**

．．．．．

書き終わりましたか？

これで、「ゴール」⇒「目標」⇒「2週間ごとの行動目標」が設定できました。

#### 4. 成功までのプロセスの実践

FXにおける目標設定は、一旦これでOKです！  
シンプルですが、これで十分効果的です。

このあとは、目標設定にあわせて、  
プロセスをしっかりとまわしていただくだけです。

##### **成功までのプロセス**

- ① 2週間の行動目標を実践してみる
- ② 2週間の行動目標を実践し、できたこと・できなかったことを振り返る
- ③ できなかったことは原因を分析し、継続・中止を検討する
- ④ 新しい2週間の行動目標をたてる
- ⑤ 環境や実力の変化に応じて、「ゴール」「目標」の再設定

特に、2週間ごとに行動目標と結果を振り返ることが大切ですので、  
かかさずに！

出来たこと・出来なかったことをしっかり振り返って、  
出来なかったことの原因は、次回にはつぶせるようにしましょう。

この、できることの積み重ねで、遠くに思える「ゴール」に確実に到達することができます。

**成功はスモールステップの積み重ね**です。

それでしかありません。

他のビジネスやスポーツと同じように、FXもそうです。

また、ゴールまでどこまで近づいているのか、数値化された目標や行動目標で管理して、しっかりイメージをもっておくことが、すごく重要です。

ぜひ、この目標設定とプロセスを実践してみてくださいね。

## **5. モチベーションの維持のコツ**

目標管理テクニックという大事な部分は伝え終わりました。

知っていただくと、「なんだ、単純な方法だな」と感じられたと思います。

ただ、冒頭で述べたように、これをシンプルに続けた方（私も参加した塾の同期生の多く）が、サラリーマンを独立して、自分の事業や投資で、月 100 万以上稼ぐようになっています。

それも一人ではなく何人も達成しているので、ぜひノウハウとして取り入れていただきたいと思います。

**本当に小さな一歩**が、のちのちの成功を作ってくれますよ。

それは、多くの成功者が同じことを述べています。

このノウハウを継続して、やっていきましょう。

マインドやメンタルが、F Xで利益を出すためには重要。  
このことは、最初は分かりづらいと思います。

「それよりも手法！」という気持ちもあると思います。

（手法は、これからのメルマガで、これ！という成果の出ているものをお伝えしますので、ご安心ください）

ただ、今はなんとなく、

「目標設定してやっていけば、F Xうまくいきそう」  
ということを感じていただければ、それだけでも十分です。

本業の仕事で頑張られている方からすれば、

### 「期限設定と目標の数値化、仕組み化」

をすることの重要性が、すでに身にしみていると思いますので、ぜひFXにも取り入れましょう、ということですね。

正しく目標設定→正しい行動→FXで成果→さらに目標設定、と  
好循環にのって、FXの実力と成果を伸ばせるようになります。

### ◆モチベーションの維持

最後に、モチベーションの維持について。

今、目標設定など、正しい方法論を知ってもらいましたが、人間なので、やはりだんだんと記憶から離れていきます。

本業の仕事、お金のこと、家族のこと、生活のこと、・・・  
FXだけに集中することもなかなか難しいので、それはしょうがないことです。

なので、継続的に正しいFXの技術や、ゴール・目標を思い出し、強く動機付けできるように、

**モチベーションの維持**をテクニックとして実践していきましょう。

### テクニックその1.

**目の届くところに「ゴール」「目標」「行動目標」を置く**

これは必ずやって欲しいことですが、今回設定した目標は、必ず目の届くところにおいてほしいと思います。

机の前にはるのが、原始的ですが、一番効果的です。

また、「ゴール」をイメージし、実現する方法論として、「**ビジョンボード**」という方法もあります。

<http://taking-a-stand.jp/vision-board-2179>

引用：taking a stand

私もやっていますが、コルクボードになりたいもの・得たいものの写真を貼って、ゴールを意識する時間を毎日作るというものです。

やる前は「意味あるのかな」と思っていたんですが、実際に、習慣化するので効果ありますね。



（私は、お寿司、行きたい旅行先、将棋の羽生名人、目指すF Xトレーダーなどの写真を貼っています。笑）

ボードを眺めていると、「疲れているけど、過去検証、少しやるか」という感じで、行動が変わってきますよ。

好みはあると思いますが、おすすめできる方法ですね。

## テクニックその2：自分にごほうび

正しい行動が出来たときは、  
自分へのごほうびを、何か与えてください。  
（損切を正しく出来た時や、2週間ごとの振り返りなど）

**報酬効果**で、正しい行動が習慣化します。

## テクニックその3：他人に宣言・公開

正しい行動は、なぜか継続するのが難しいことが多いです。  
めんどくさいことが多いのですね。^^;

ですので、自分の中だけで、目標を管理せずに、人に言ってしまうというのも1つの手。

「FXで1億稼ぐまで絶対やる」

「損切ルールは絶対に守る」とかですね。

他人から見られているという意識があると、正しい行動は取りやすいです。

ブログにするのも、後から見返せられる自分の成長記になるので、かなり良い方法です。

## まとめ

成功するイメージを具体化・目標化・習慣化しよう！  
しっかりとイメージできたことを、  
これからあなたは達成することが出来ます。

- ・「ゴール」を具体的に思い描く
- ・「ゴール」を数値化した「目標」に設定する
- ・「目標」を、「2週間ごとの行動目標」で実践していく
- ・2週間ごとに状況を振り返る

これらを達成するために、  
**モチベーションの維持**も、方法を決めておく！

- ・目の届くところにおいておく
- ・できたら、ごほうび
- ・人に宣言する

ぜひ、目標管理術、モチベーション維持のテクニックを、  
あなたのFXにお役立てください。

人のやらないこと、小さいことの積み重ねが、あなたのお金を増や  
していってくれます。

今回、目標管理のレポートを提供いたしました。

地味な内容だったので、もしかしたら、ビックリされたかもしれません。

普通、F Xサイトのメルマガ登録プレゼントって、

- ・手法をプレゼント！
- ・E Aをプレゼント！

とかが多いですからね。

でも、私自身が専業トレーダーとして、継続して稼げている理由。

さらに、自分のやりたい事を叶え続けている方が、共通してあげる成功の理由、というのが、やはり

### **「目標管理の方法を知っていたから」**

なんです。

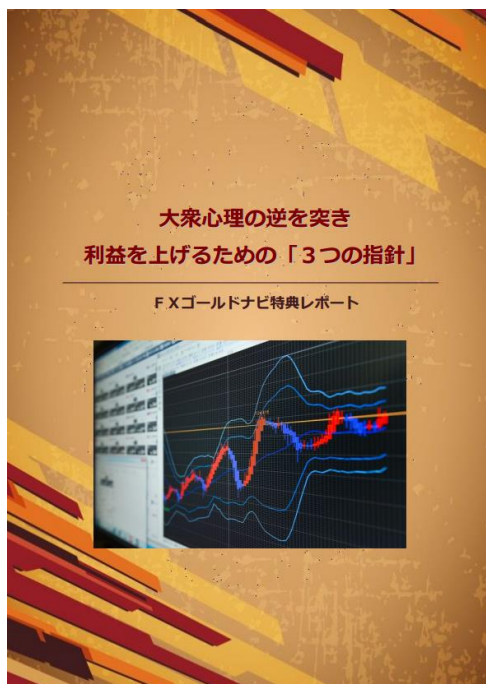
あなたがこれからF Xで大きく成功して、  
成功要因を振り返った時に、思い出していただけるものの1つに、  
この地味なレポートがある、かもしれません。

ぜひ、目標管理のしくみも実践していきましょう。

あ、その上で、**FXのノウハウ**もガッツリとお渡ししていきますのでご安心ください。笑

マインドが整った上で、本質のノウハウがどんどん身に付いていきますので、学びの効果も、今以上になること間違いなしです。

早速、メルマガ第2回目の講座では、私の手法などに関して記した「**3つの指針レポート**」をお届けします。



メルマガ読者さんから、特に好評の内容なので、ぜひお楽しみに！

※今回メルマガにご登録いただきましたが、  
ぜひ普段お使いのメールアドレスでのご登録をお願いします。

また、メルマガが迷惑メールボックスに入っていた場合は、迷惑メール解除の設定もお願いします。

昨年度は、メルマガの中で、テキスト 2 冊と動画 7 本を配布しています。

重要なノウハウがあなたに届いていない！ということを、ぜひ避けたいので、必要があれば**普段お使いのメールアドレスに再登録**もおすすめします。

それでは、最後までお読みいただき、有難うございました！  
今後とも当メルマガ、F Xゴールドナビを宜しくお願いします。

- ◆発行者：加藤ムネヒサ
- ◆メールアドレス：[longterm@fx-ltcm.info](mailto:longterm@fx-ltcm.info)
- ◆メルマガ：ケイゾク F X <http://fx-syuhou.biz/archives/5230>
- ◆サイト：F Xゴールドナビ <http://fx-syuhou.biz>
- ◆お問い合わせ：<http://fx-syuhou.biz/cast>