

週間 / 月間振り返りシート					
成績サマリー		トレードの傾向		改善・振り返り	
月初残高		よく使った通貨ペア		うまくいったこと（3つ書く）	
月末残高		よく使った時間足		1	
総トレード数		エントリー理由		2	
勝ちトレード数		ルール遵守率（%）		3	
負けトレード数		メンタル面		うまくいかなかったこと（3つ書く）	
勝率（%）		トレード中に感情でルール破りをした回数		1	
総損益（円/pips）		損切り後に「やけトレード」した回数		2	
平均リスクリワード（RR）		エントリー後に不安で利確を早めた回数		3	
PF（プロフィットファクター）		今月のメンタル自己評価（1～5段階）		来月（来週）意識する改善点（3つ書く）	
最大ドローダウン（%/円）				1	
平均保有時間				2	
期待値（Expectancy）				3	