

学習・改善チェックシート項目（例）

① 学習記録	
学習日付	
学習内容（本・動画・ブログ・コミュニティなど）	
学んだポイント（要点3つ）	
1	
2	
3	
自分のトレードにどう活かせるか？	
② 改善点の抽出	
今週／今月のトレードでうまくいかなかった点	
原因（感情／ルール無視／手法の問題／相場環境 etc.）	
改善方法（具体的な行動）	
③ 次回へのアクション	
来週／来月に意識すること（3つ）	
1	
2	
3	
守るべきルール（再確認）	
チェック方法（どうやって守れたか確認するか）	
④ 振り返り（後追い確認）	
改善点を実際に実行できたか？	
実行した結果どう変わったか？	
新たに見えた課題は？	