

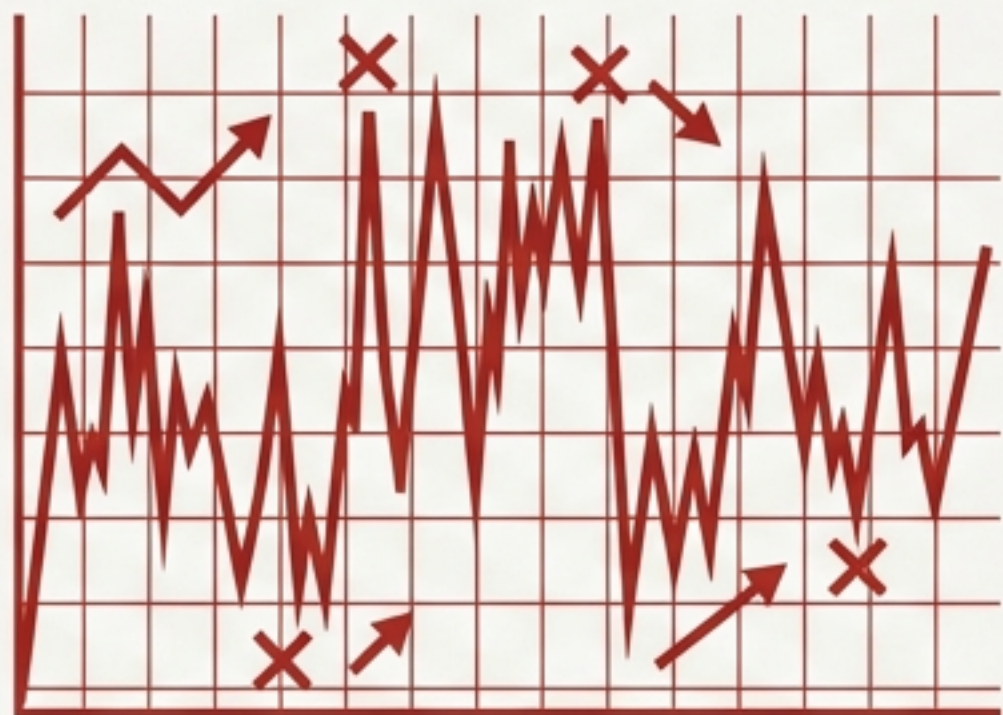


FXトレーダーが最後に辿り着く「4時間足」の正体

なぜ多くの勝ってるトレーダーは、この時間軸を選ぶのか？

永遠の課題：「どの時間足でトレードすればいいの？」

短期足 (Short-term)



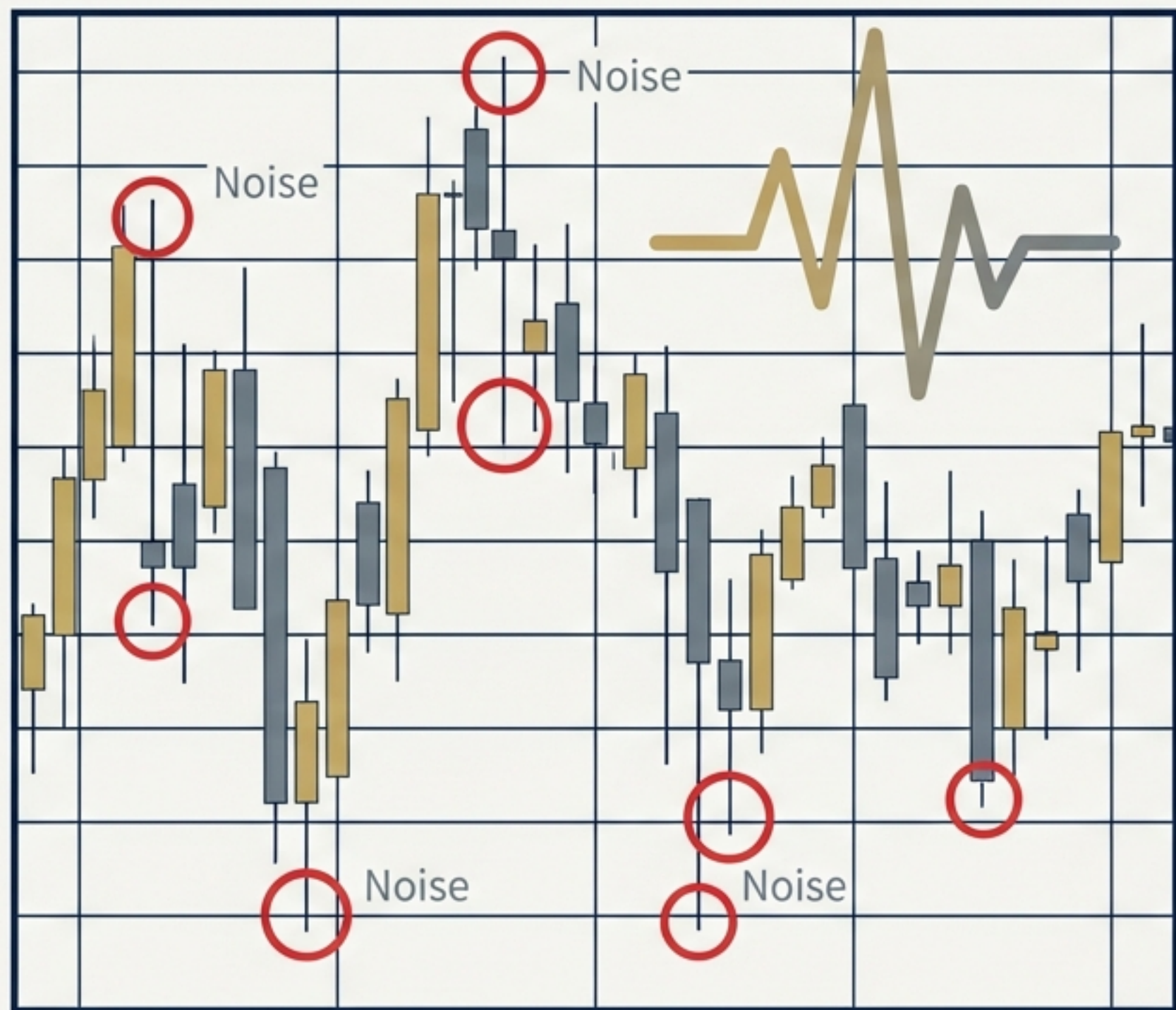
日足 (Daily)



FXをやっていると、誰もが一度は悩めます。
「5分足でガンガン回数をこなすべきか？」
「それとも日足でどーんと構えるべきか？」

結論：一番多くのトレーダーに選ばれているのが「4時間足」です。

短期足の罫：ノイズと焦燥感



5分足のストレス（Stress of 5-min）

- **張り付きのストレス:** チャートから目が離せず、トイレに行く隙もない。
- **ノイズへの恐怖:** 急なヒゲ（Wicks）で損切りにかかり、その直後に思惑通りに動く。
- **メンタル消耗:** 「あ！見逃した！」 「もう逆行してる！？」と心臓に悪い。

**「5分足はマジで
ノイズ多すぎ！」**

日足の落とし穴：退屈と資金効率



日足の弱点（Weakness of Daily）

- **待ちすぎる:**「今週は一度もエントリーポイントがない」という日が続く。
- **手持ち無沙汰:**暇すぎて、つい余計なトレードをしてしまう。
- **リスク管理の難しさ:** 損切り幅が広すぎて、ロットを極端に落とさなければならない。

方向性はあるが、具体的な「行動」に移しにくい。

「ゆったり」なのに「退屈じゃない」 絶妙なリズム

4時間足 (The Sweet Spot)

短期足 (Panic)

日足 (Boredom)

ちょうどいい塩梅

日足ほど待ちすぎず、短期足ほどバタバタしない。

適度なチャンス

1日に2〜3回のチェックで十分だが、「やることがない」ほど暇ではない。

集中力

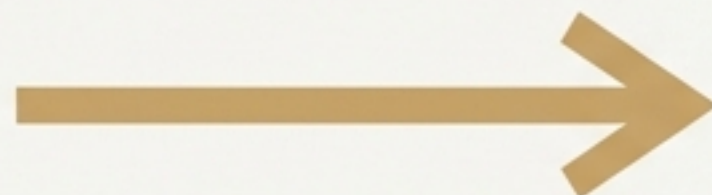
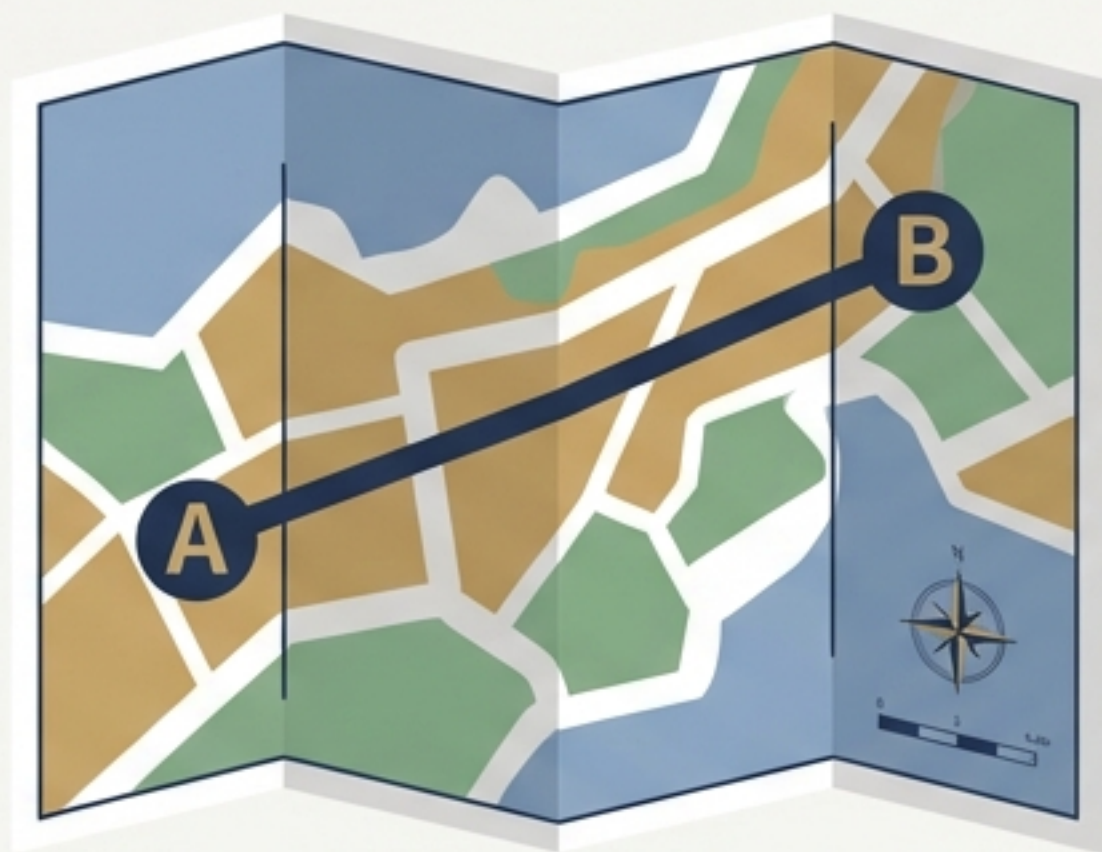
人間の生活リズムと集中力の限界にマッチする。

会社員・兼業トレーダーの最強の武器



睡眠や家族との時間を犠牲にせず、主要市場の切り替わりを捉えることができる。

「地図」と「ルート」の関係性



日足 (Daily) = 地図 (Map)

トレンドの方向と、市場の大きな意図（買い優勢か？）を見る。

4時間足 (4H) = ルート (Route)

具体的な「入る場所（エントリーポイント）」を見つける。

日足で方向を決め、4時間足でタイミングを計る。この役割分担でトレードは劇的にシンプルになる。

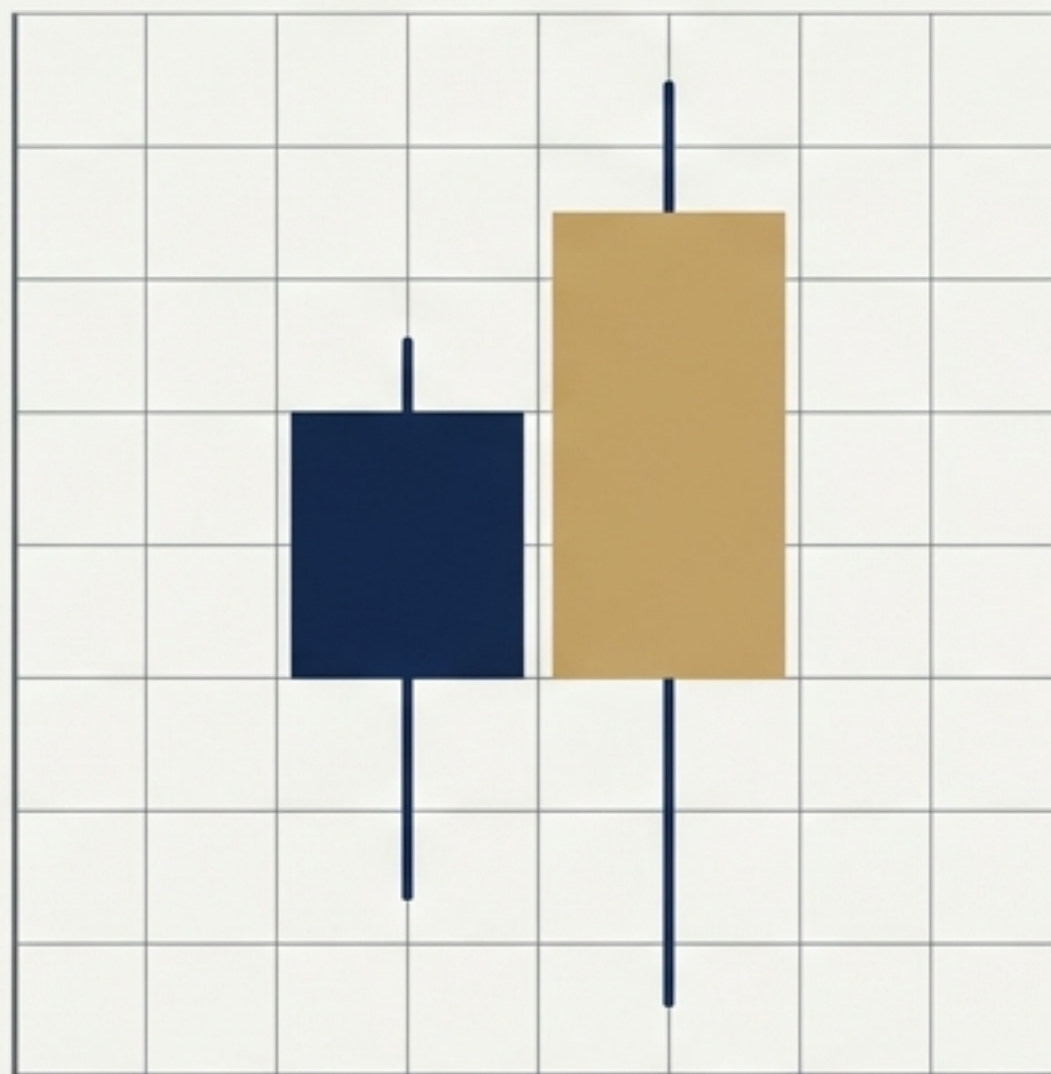
メンタルを消耗しない構造

5分足 (5-min)



ノイズで損切り
(Stopped out by noise)

4時間足 (4H)



ノイズが吸収される
(Noise is absorbed)

- 一時的な逆行やヒゲに一喜一憂しなくなる。
- 無駄なエントリーが激減し、冷静さを保てる。
- 「メンタルが強くなる」のではなく、「ストレス場面に遭遇しなくなる」。

理論と現実が噛み合う資金管理

資金設定とリスク

資金例: **10万円**



1回のリスク: **2% = 2,000円**

計算の流れ



現実的なメリット

- リスクリワード: **1:2以上**を狙いやすい
- 短期足は損切り貧乏になりやすく、日足はロットが小さくなりすぎる。
4時間足はその中間。

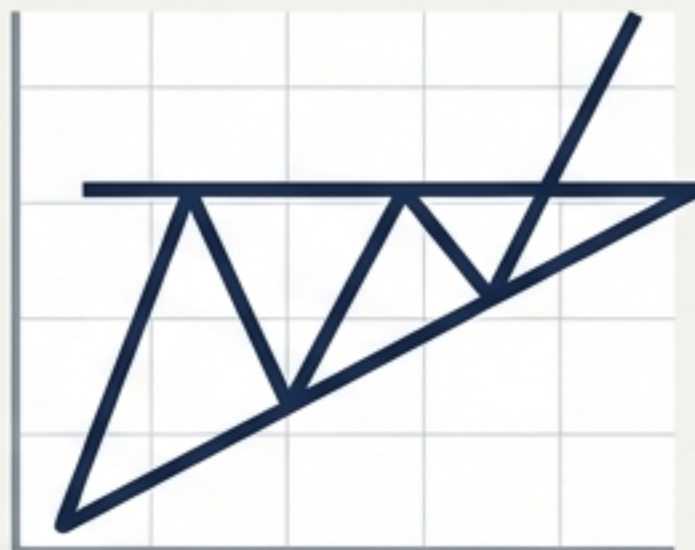


ギャンブルから「運用」へ



検証のしやすさ

1分足はデータが多すぎて検証不可能。
日足はデータが少なすぎて不安。



再現性の確保

4時間足なら、過去1年分のチャートで
十分な「勝ちパターン」が見つかる。

「なんとなく勝った」を卒業し、勝因を説明できるようになる＝成長速度が上がる。

「勝とうとしない人」ほど勝てるパラドックス



待つ技術: 初心者は「毎日トレードしたい」と思うが、上級者は「チャンスまで待てる」。
重要なスキル: 「今日はチャンスがない」と判断すること自体が、立派なトレード技術。
4時間足は、この「待つ姿勢」を自然に身につけさせてくれる。

無理をしないから、走り続けられる



- ✓ 生活リズムを壊さない
- ✓ ノイズに振り回されない
- ✓ 資金管理が適正
- ✓ 再現性が高い

FXは短距離走ではなく、長距離走です。
「4時間足」というペースメーカーと共に、着実に資産を積み上げましょう。