

U's UP LIST

取 扱 説 明 書



1. U's UP LISTとは？
2. 事前準備で何を確認する？
3. 日足トレンドチェック
 - ー ダウ理論
 - ー 移動平均線
 - ー RSI（相対力指数）
4. 上値抵抗・下値支持水準
5. 時間帯の重要性
6. 日経平均株価をチェック
7. 取引時に何を確認する？
8. 今日のトレンドチェック
 - ー ダウ理論
9. 通貨強弱で取引通貨ペア選択
10. エントリーポイントを探る
 - ー チャートパターン
 - ー 直近高値＆安値ブレイク
11. 利益確定＆損切りの考え方
12. 取引事例集

U's UP LISTとは？

外為どっとコム総研の宇栄原がFXトレードを実践する際に何を元に売買の判断しているのか？
その考えをまとめたリストである。

要約して言えば、取引をする前に必要となる「事前準備分析」と取引時に必要となる「取引時分析」に分けて考え実践することで、冷静に取引を行うことができるようになるリストであり、私は取引の際、必ず実践活用することで取引の勝率を向上させてきている。

ただ、内容をお読みいただければお分かりいただける通り、私にしかできないような特別な取り組みを実施している訳では一切なく、きっと読者の皆様も今日から取り入れていただける内容だと自負している。

その為、この度「U's UP LIST」（ユーズアップ リスト）を必要とする全てのトレーダー方々へプレゼントさせていただく企画に至った次第である。もともとは「U's UP(宇栄原が向上するためのリスト)」であったものが、
「U(You)'s UP(皆様が向上するためのリスト)」となり、「U(ユメ)'s UP(皆様の夢が広がるリスト)」として、ご活用いただければ心より幸いであり、この上ない喜びである。本LISTを手にしていただいた皆様のFXトレード能力の向上を切に願っている。なお、「U's UP LIST」はあくまでも宇栄原の考え方であり、実際の投資判断はご自身で行ってください。

事前準備

- ① 日足トレンドチェック
(日足チャートで通貨のトレンドチェック)
- ② ダウ理論でのトレンド形成
- ③ 移動平均 (10-20-80)
- ④ RSI
- ⑤ 上値抵抗・下値支持水準
- ⑥ 時間帯
- ⑦ 日経平均 (東京市場)

取引時

- ① 5分足チャートをチェック
- ② 今日のトレンドチェック
- ③ ダウ理論
- ④ 通貨強弱で取引通貨ペア選択
- ⑤ チャートパターン
- ⑥ 直近高値&安値ブレイク
- ⑦ 利益確定&損切り

事前準備で何を確認するのか？

事前準備

◇まずは事前準備として、トレンドをチェックし『買い目線か？売り目線か？』を考える！相場を捉える、と言ってもいい。

◇そして、基本は順張りトレード

- ・ **上昇トレンドの場合** ⇒ 買い目線
- ・ **下落トレンドの場合** ⇒ 売り目線
- ・ レンジ相場の場合 ⇒ 状況次第

◇最後に今後、意識される可能性がある重要な水準（上値抵抗・下値支持）を探っていくことが最低限事前準備として必要となる。

事前準備

- ① 日足トレンドチェック
(日足チャートで通貨のトレンドチェック)
- ② ダウ理論でのトレンド形成
- ③ 移動平均 (10-20-80)
- ④ RSI
- ⑤ 上値抵抗・下値支持水準
- ⑥ 時間帯
- ⑦ 日経平均 (東京市場)

取引時

- ① 5分足チャートをチェック
- ② 今日のトレンドチェック
- ③ ダウ理論
- ④ 通貨強弱で取引通貨ペア選択
- ⑤ チャートパターン
- ⑥ 直近高値&安値ブレイク
- ⑦ 利益確定&損切りの考え方

【事前準備】 ①日足トレンドチェック

◇Trend is your friend (トレンド イズ ユア フレンド)

⇒「トレンドは友達」という言葉があるように相場の流れに沿った取引をすることで優位性が高まりやすい

◇基本は順張りトレード (トレンドに沿った取引)

- ・ **上昇トレンド** ⇒ 買い目線
- ・ **下落トレンド** ⇒ 売り目線
- ・ レンジ ⇒ 安値圏で買い、高値圏で売り

◇以上のことから相場の流れ (トレンド) を確認することが重要である

⇒以下テクニカル指標などを使って相場の流れや勢いを読み取っていく。

②ダウ理論 ③移動平均線 ④RSI

【事前準備】 ②ダウ理論でのトレンド形成(トレンドチェック)

◇ダウ理論のトレンドの定義

- ・ **上昇トレンド**：高値と安値が切り上がっている状態
- ・ **下落トレンド**：高値と安値が切り下がっている状態
- ・ **トレンドレス**：高値と安値が切り上がったり切り下がったり、バラバラな状態



◇日足チャートに移動平均線を3本表示

- ・ 短期：10日線
- ・ 中期：20日線
- ・ 長期：80日線

◎ポイント

- ・ **強気のパーフェクトオーダー**（強い上昇トレンド）
⇒並びが**上から**短・中・長期の順番。かつ、3本とも**上向き**
- ・ **弱気のパーフェクトオーダー**（強い下落トレンド）
⇒並びが**下から**短・中・長期の順番。かつ、3本とも**下向き**
- ・ 短・中・長期の順番や向きがバラバラの場合は明確なトレンドではない

<強気のパーフェクトオーダー>



<弱気のパーフェクトオーダー>



◇ RSI（相対力指数）で相場のモメンタム（勢い）を見極める

※設定パラメーター：「14」

①モメンタム

- ・ 50ライン上で上向き ⇒ 上昇の勢いが強まっている（**上昇トレンド**）
下向き ⇒ 上昇の勢いがやや弱まっている（調整局面）
- ・ 50ライン下で下向き ⇒ 下落の勢いが強まっている（**下落トレンド**）
上向き ⇒ 下落の勢いがやや弱まっている（調整局面）

②上昇・下落再開の可能性

- ・ 上昇再開 ⇒ 下落して50ラインにタッチした後に反発したタイミング
- ・ 下落再開 ⇒ 上昇して50ラインにタッチした後に反落したタイミング

【事前準備】 ④-2 RSIで相場の状態をチェック

<上昇基調 (50ライン上) >



<下落基調 (50ライン下) >



【事前準備】 ④-3 RSIで相場の状態をチェック

<反落調整（50ライン上で下落）>



<反発調整（50ライン下で上昇）>



<上昇トレンドの中、50ラインで反発>



<下落トレンドの中、50ラインで反落>



◇**上値抵抗（レジスタンス）**：上値を抑える水準であり、上値抵抗に到達後は伸び悩んだり反落する可能性がある

◇**下値支持（サポート）**：下値を支える水準であり、下値支持に到達後は下げ止まったり反発する可能性がある

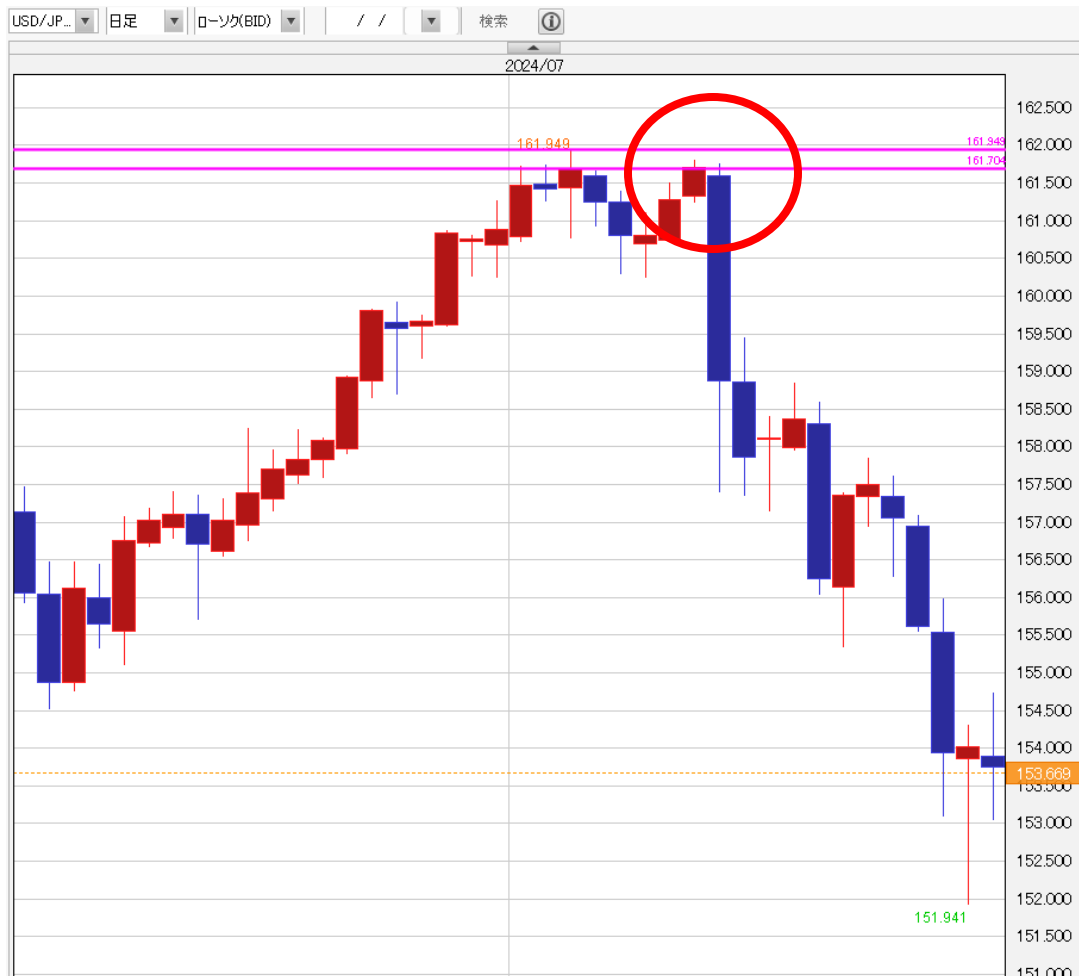
◎ 上値抵抗、下値支持を探すポイント

- ・ 過去の高値・安値
- ・ 心理的節目
- ・ フィボナッチリトレースメント
- ・ 過去の値動きから同じ水準で何度も反落・反発している水準

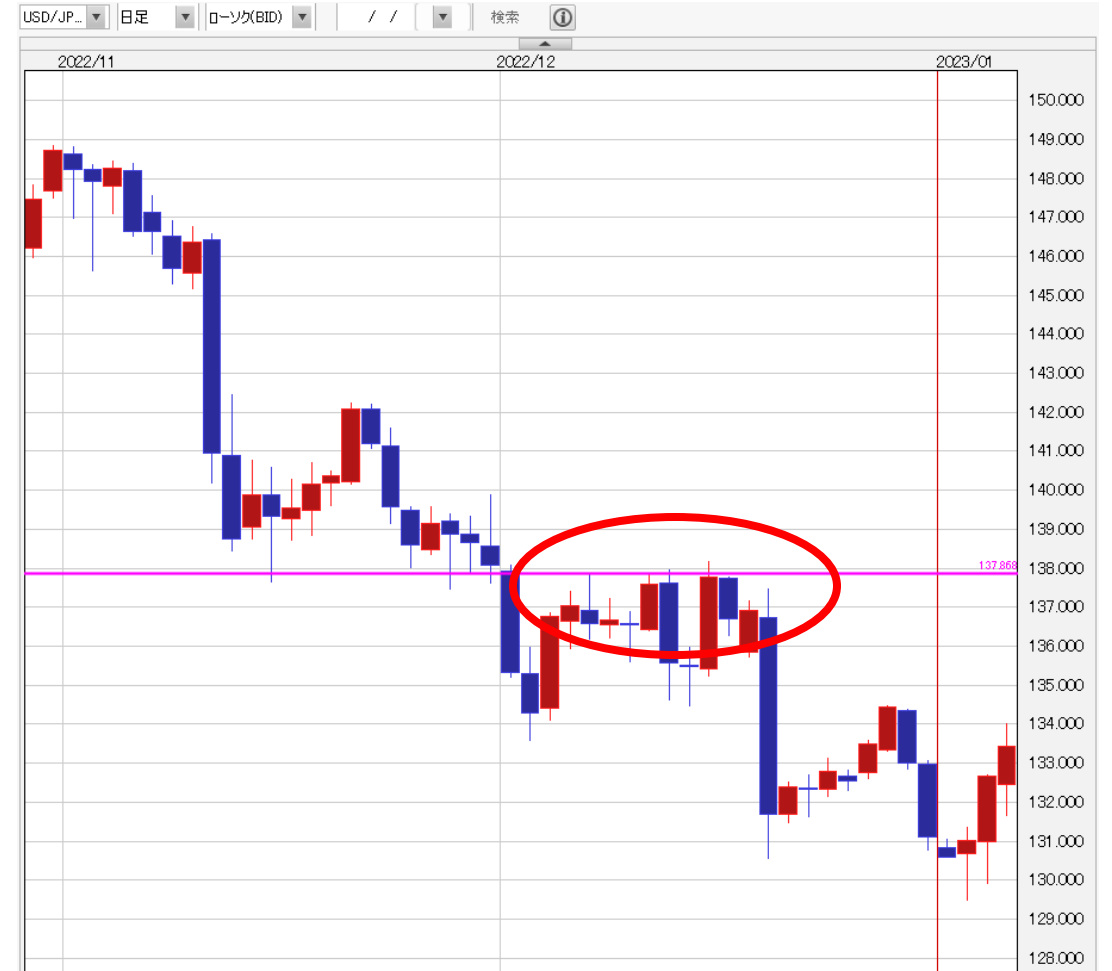
上記のうち**複数のポイントが重なる水準**は今後も意識される可能性があるため、事前に把握しておく！

【事前準備】 ⑤-2 上値抵抗水準

- ・ 過去の高値水準
- ・ 心理的節目162.00円手前
- ・ 過去何度も**上値抵抗**となっている



- ・ 過去の安値水準
- ・ 心理的節目138.00円付近
- ・ 過去何度も**上値抵抗**となっている



【事前準備】 ⑤-3 下値支持水準

- ・ フィボナッチ 61.8%
- ・ 心理的節目152.00円
- ・ 過去何度も下値支持となっている



- ・ 過去の高値水準
- ・ 心理的節目145.00円-146.00円
- ・ 過去何度も下値支持となっている



【事前準備】 ⑥-1 時間帯の重要性

◇FX市場は大きく分けて「東京市場」「欧州市場」「NY市場」に分けることが出来る。時間帯で市場参加者や取引高に変化が出る。そのため市場ごとの特徴を抑えておこう！

☆東京市場（8時～17時）

特徴 ⇒ レンジ相場になりやすい

☆欧州市場（夏：16時～26時 冬：17時～27時）

特徴 ⇒トレンドが出やすい

☆NY市場（夏：21時～6時 冬：22時～7時）

特徴 ⇒トレンドが加速、反転することも

東京市場からNY市場にかけて取引参加者が増える傾向にあるため、大きな値動きが出やすくなる。特に21時から24時頃は最も市場参加者が多く取引が活発な時間帯となっている。

【事前準備】 ⑥-2 時間帯・東京市場、欧米市場（夏時間）

- ・ 9時00分 . . . 日本株式市場オープン
- ・ 9時55分 . . . 仲値公示
- ・ 10時15分 . . . 中国人民銀行、人民元基準値発表
- ・ 11時30分 . . . 日本株式市場 前場クローズ
- ・ 12時30分 . . . 日本株式市場 後場オープン
- ・ 15時30分 . . . 日本株式市場クローズ

※2024年11月1日までは15時00分クローズ

- ・ 16時00分 . . . 欧州株式市場オープン
- ・ 21時00分 . . . 米経済指標
- ・ 22時30分 . . . 米株式市場オープン
- ・ 24時～25時 . . . ロンドンフィキシング
- ・ 24時30分 . . . 欧州株式市場クローズ
- ・ 29時00分 . . . 米株式市場クローズ

※欧米市場の冬時間は1時間後ずれします

・ **左記の時間は相場に変化が起こりやすい時間となっている。トレンドが加速したり反転する可能性があり注目すべき時間帯だ！**

・ **同時時間帯を目安にエントリータイミングを計ったり、相場が変化する前に決済のタイミングとするなどの検討が有益となる！**

【事前準備】 ⑥-3 時間帯の重要性

◇時間帯によってメインの通貨が変わってくる

☆東京市場（8時～17時）

通貨 ⇒ **円、豪ドル**（ドル円、ユーロ円、ポンド円、豪ドル円など）

☆欧州市場（夏：16時～26時 冬：17時～27時）

通貨 ⇒ **ユーロ、ポンド**（ユーロ円、ポンド円、ユーロ米ドル、ポンド米ドル）

☆NY市場（夏：21時～6時 冬：22時～7時）

通貨 ⇒ **米ドル**（ドル円、ユーロ米ドルなど）

基本的にどの時間帯も「ドル円」をメインに見るが、通貨の強弱などから取引の優位性があると分析した通貨ペアの取引を検討することが重要！

なお、東京市場ではドル円の動きが重要となる。特にユーロ円、ポンド円はドル円の動きに連れやすい。ドル円が上昇すれば上昇、下落すれば下落というパターンが多い。ただ、豪ドルもメイン通貨のため豪ドル円は別の動きになることがある。 **（※次のページ）** 19

【事前準備】 ⑥-4 時間帯の重要性

ドル円

東京市場



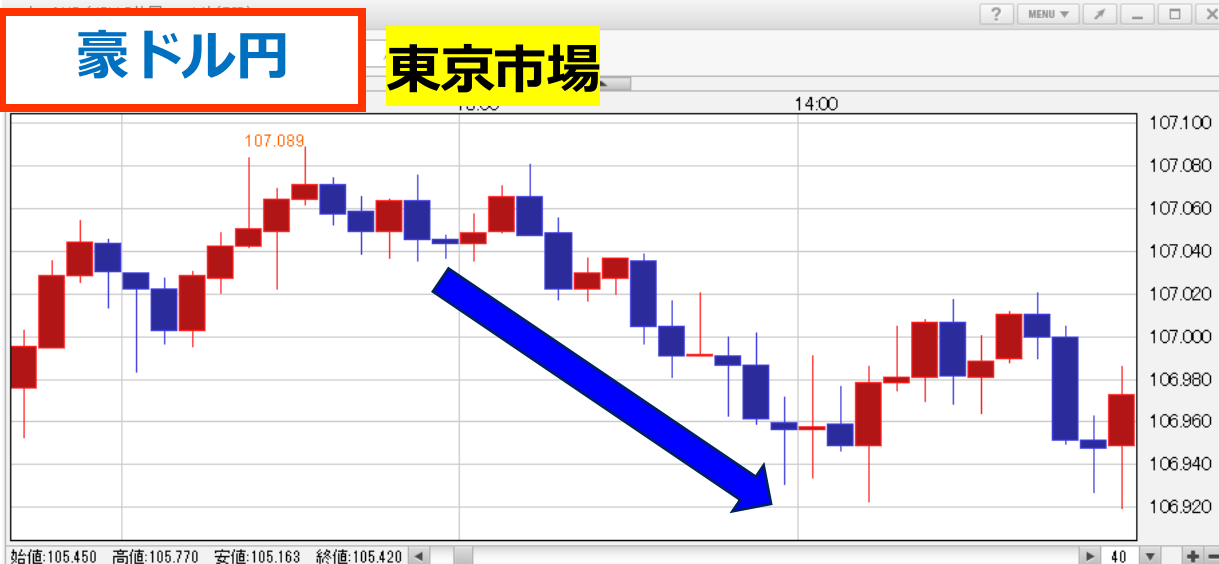
ユーロ円

東京市場



豪ドル円

東京市場



ポンド円

東京市場



【事前準備】 ⑦日経平均株価をチェック

◇日経平均株価の動向をチェックするのは主に東京市場での取引の場合である！

傾向として『**日経平均株価が上昇**』していれば**円安**へ、**下落**していれば**円高**に振れることがある。そのため、9時以降に日経平均株価が上昇する中で円安に動いていたなら円売り取引を考える。また、日経平均株価が下落する中で円高に動いていれば円買い取引を考える。

ただ、日経平均株価が上昇しているのに円高、下落しているのに円安になることもある。その場合は、別の視点で現在の相場状況进行分析が必要がある。特に月曜日（週明け最初の営業日）はこれにあたることが多いと感じている。

- | | | | | |
|--------------------|---|-------------|---|--------------|
| ● 日経平均株価が上昇 | ⇒ | 円安反応 | ⇒ | 円売り取引 |
| | ⇒ | 円高反応 | ⇒ | 再分析 |
| ● 日経平均株価が下落 | ⇒ | 円高反応 | ⇒ | 円買い取引 |
| | ⇒ | 円安反応 | ⇒ | 再分析 |

取引時に何を確認する？

取引時

- ◇基本は順張りトレード
⇒事前準備や当日のトレンドを把握して売買方針を定める
- ◇取引通貨ペアの選択
⇒基本はドル円
⇒通貨強弱などから値動きが大きくなりそうな通貨ペアを選択
- ◇エントリーポイントを想定し、そこまで到達するのを待つ
- ◇エントリー前に利確&損切り場所を決める

事前準備

- ① 日足トレンドチェック
(日足チャートで通貨のトレンドチェック)
- ② ダウ理論でのトレンド形成
- ③ 移動平均 (10-20-80)
- ④ RSI
- ⑤ 上値抵抗・下値支持水準
- ⑥ 時間帯
- ⑦ 日経平均 (東京市場)

取引時

- ① 5分足チャートをチェック
- ② 今日のトレンドチェック
- ③ ダウ理論
- ④ 通貨強弱で取引通貨ペア選択
- ⑤ チャートパターン
- ⑥ 直近高値&安値ブレイク
- ⑦ 利益確定&損切りの考え方

① 5分足チャートで取引タイミングを判断

- ◇ 1分足だと細かい動きに惑わされてしまう
- ◇ 30分毎に動きに変化がある気がする(ローソク5分足を6本チェック))
⇒ローソク5分足30分ごとに垂直線を引いた下記チャートを見ると、ライン前後の値動きに変化が起こることがあるように見受けられる。つまり、変化が起こる時間帯を新規・決済の取引タイミングとして意識することが出来る。

<東京市場>



<欧州市場>



【取引時】 ②今日のトレンドチェック ③ダウ理論

②今日のトレンドをチェックする

- ◇東京市場 ⇒ 前日NY市場からのトレンドをチェック
- ◇欧州市場 ⇒ 東京市場からのトレンドをチェック
- ◇NY市場 ⇒ 東京市場からのトレンドをチェック

※今日のトレンドについては③ダウ理論で判断する

③ダウ理論

- ・上昇トレンド：高値と安値が切り上がっている状態
- ・下落トレンド：高値と安値が切り下がっている状態
- ・トレンドレス：高値と安値が切り上がったり切り下がったり、バラバラな状態

【取引時】 ④-1 通貨強弱で取引通貨ペア選択

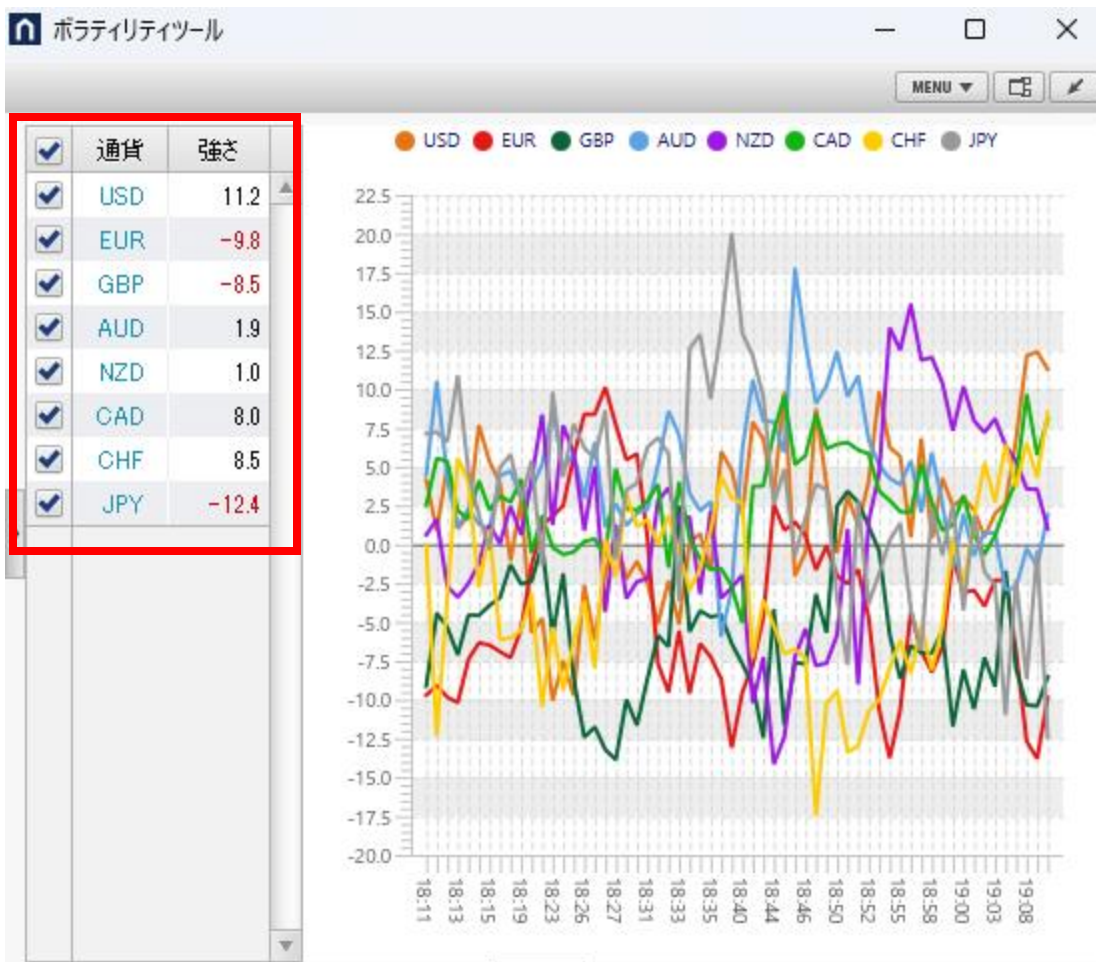
◇メインの取引通貨ペアはドル円だが、ドル円の動きやチャート形状などから今は取引できないと判断した場合は、別の取引通貨ペアを探すのも一つ

◇取引の基本として、**強い（買われている）通貨を買って、弱い（売られている）通貨を売る**という考え方がある。

例えば、一番強い通貨がドル、一番弱い通貨が円だとするとドル円を買うということになる。

そのような通貨ペアは、トレンドが発生・継続する可能性があり売買のタイミングになることがあるため注目される

◇ボラティリティツール



◇通貨強弱を判断するのに外為どっとコムが提供するボラティリティツールを使うと早い

赤枠の「強さ」が「0」以上だと買われている通貨、「0」以下（マイナス）だと売られている通貨と見る

画像では、最も強い通貨がUSD（米ドル）、弱い通貨がJPY（円）のため、米ドル円が上昇しやすいとみて、買い場を探るきっかけとなる

◇ボラティリティツールを使えない場合は、複数通貨ペアの値動きを見ながら通貨の強弱を見極めることもできる

例えば、以下の相場状況であれば「ドル>ユーロ>円」の順に強いとわかる

- ・ドル円 : 上昇 (ドル買い・円売り)
 - ・ユーロ円 : 上昇 (ユーロ買い・円売り)
 - ・ユーロドル : 下落 (ドル買い・ユーロ売り)
- ⇒ドル (買い2つ)、ユーロ (買い1つ、売り1つ)、円 (売り2つ)

このため、ユーロ円よりもドル円のほうが上昇する可能性があるとしてドル円の買い取引を検討すると考えることが出来る！

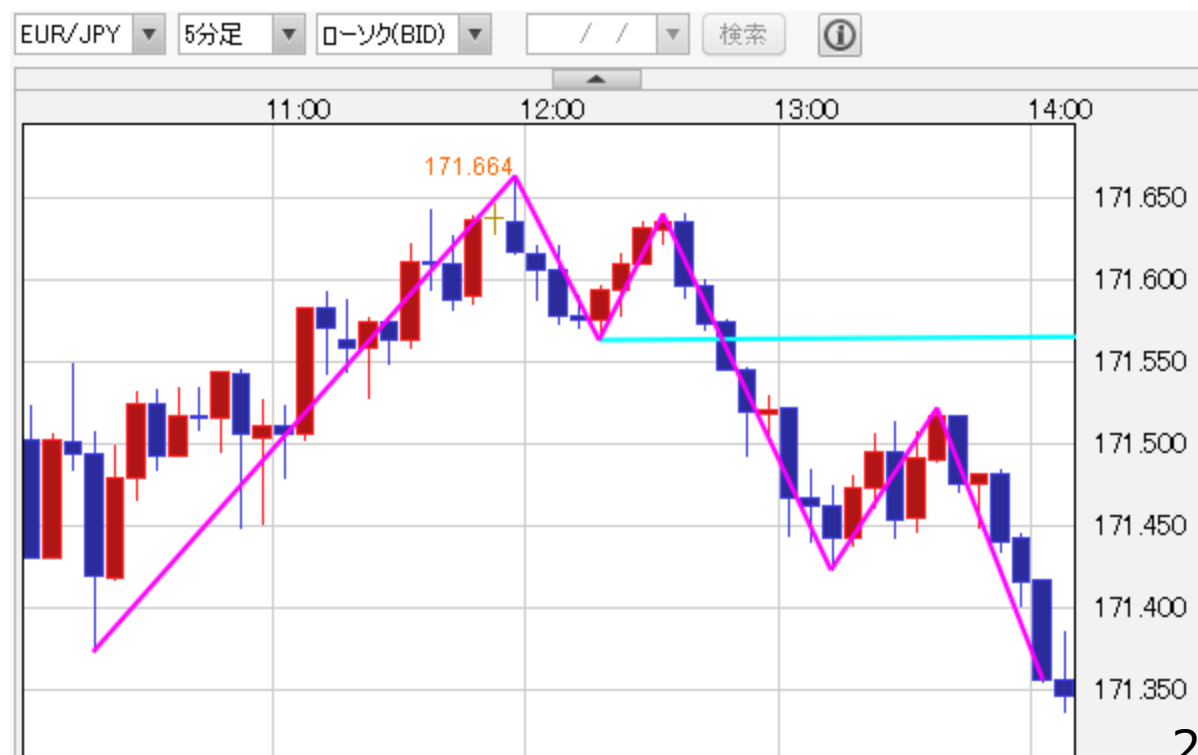
【取引時】 ⑤-1 チャートパターンのポイント

◇チャート上に、過去と同じようなチャート形状が出現することがある。それをチャートパターンという。チャートパターンの種類は複数あるが、特に注目しているチャートパターンを紹介する

<ダブルボトム>



<ダブルトップ>



<ダブルボトム>



◇同水準に2度安値を付けて反発するパターン

2つの安値の間にある高値水準をネックラインといい、ネックラインを明確に上抜けたら買いのタイミングとなる可能性がある

図の場合だと矢印で示した陽線あたりが買い場と判断できる

<ダブルトップ>



◇同水準に2度高値を付けて反落するパターン

2つの高値の間にある安値水準をネックラインといい、ネックラインを明確に下抜けたら売りのタイミングとなる可能性がある

図の場合だと矢印で示した陰線あたりが売り場と判断できる

◇直近の**高値**（**安値**）を**上抜ける**（**下抜ける**）ということは、**上昇**（**下落**）の勢いが強まったと判断できる。

<ポイント>

- ①トレンドチェックによって確認できたトレンド方向に動きが出た場合に取引タイミングとして判断する！
トレンドとは逆方向に動きが出た場合は、一時的な値動きですぐに切り返す可能性があるため注意が必要！
- ②高値（安値）が過去に2度3度と意識されている水準であれば、突破した後の勢いは加速しやすい傾向がある！
- ③早朝などの動きが出にくい時間帯は一時的な値動きになる可能性があるため注意が必要！

<高値ブレイク>



◇○印の安値水準で数回、上値が抑えられている

安値を切り上げる流れのため、上昇しやすい形状となっている

高値水準を明確に突破したことで上昇の勢いが増すとみて新規買いの判断につながる

<安値ブレイク>



◇○印の安値水準は156.00円付近で過去に数回反発している

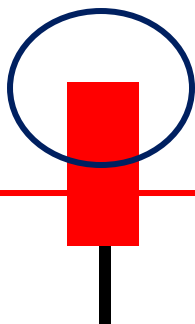
当日のトレンドは下落基調であり
チャートからも高値を切り下げて上
値が重いことが見受けられる

安値水準を明確に割り込んだことで
下落の勢いが増すとみて新規売りの
判断につながる

【取引時】 ⑥-4 直近高値 & 安値ブレイクのポイント

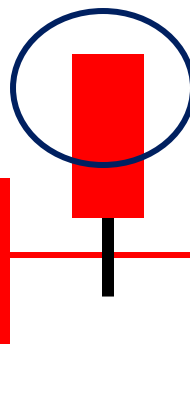
<買いエントリー判断 3パターン>

①

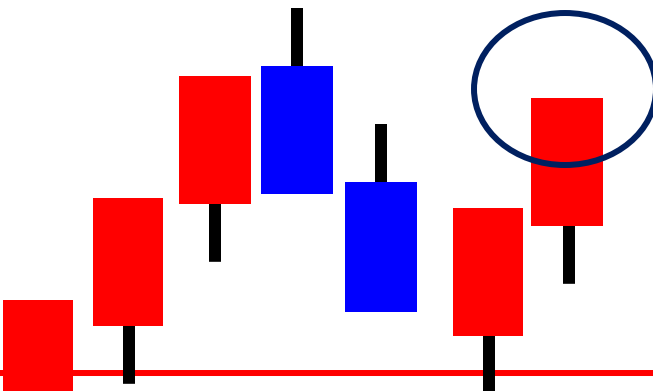


直近高値

②



③



◇ 高値を上抜けたらすぐに買い

<メリット>

- ・ 素早く上昇の流れに乗れる

<デメリット>

- ・ 買った後にすぐに下落する可能性も

◇ 終値で高値を上抜けて、次の足が陽線だと買い

<メリット>

- ・ 瞬間的な上昇ではないことを確認できる

<デメリット>

- ・ 終値で大きく上昇したら損切り幅が大きくなるため一旦様子見となることも

◇ 高値を上抜けた後、同高値を支持に反発を確認して押し目買い

<メリット>

- ・ 目先の上昇トレンド形成中であり、大きな波に乗れる可能性あり

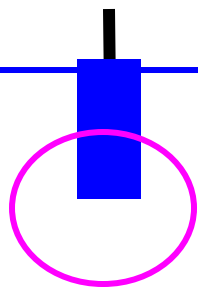
<デメリット>

- ・ 押し目待ちに、押し目無し(上昇相場に乗り遅れる可能性がある)

<売りエントリー判断 3パターン>

直近安値

①



◇安値を下抜けたらすぐに売り

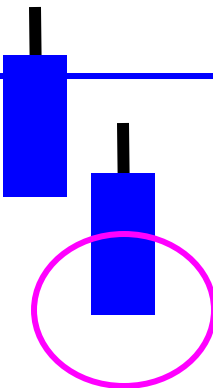
<メリット>

- ・素早く下落の流れに乗れる

<デメリット>

- ・売った後にすぐに上昇する可能性も

②



◇終値で安値を下抜けて、次の足が陰線だと売り

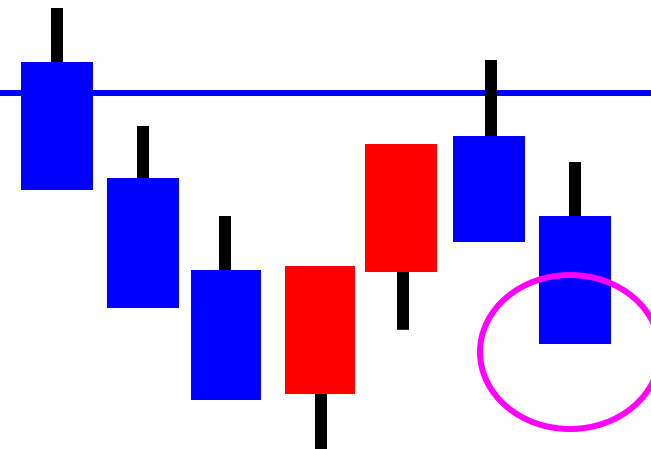
<メリット>

- ・瞬間的な下落ではないことを確認できる

<デメリット>

- ・終値で大きく下落したら損切り幅が大きくなるため一旦様子見となることも

③



◇安値を下抜けた後、同安値を抵抗に反落を確認して戻り売り

<メリット>

- ・目先の下落トレンド形成中であり、大きな波に乗れる可能性あり

<デメリット>

- ・戻り待ちに、戻り無し(下落相場に乗り遅れる可能性がある)

【取引時】 ⑦-1 利益確定&損切りの考え方

☆決済タイミングは、エントリー時に決めておくことが重要。特に損切りポイントについては必ず決めてからエントリーするべきと考える！

<利益確定タイミング>

- ◇直近の高値・安値がターゲット
- ◇長めのヒゲを伸ばしたり、ヒゲが連続するなど勢いが衰えた場合は利確検討
- ◇値動きに変化が出やすい時間を前に利確検討

<損切りタイミング>

- ◇エントリー根拠が崩れた場合
 - ⇒例) 高値ブレイクで買い注文を発注した後、同水準を割り込んだ
- ◇想定とは異なる動きになった場合
 - ⇒例) 買いポジション保有後に一気に上昇すると思ったが、上ヒゲが連続し長い時間伸び悩んだ
- ◇新規注文と同時に原則200Pipsの損切り注文を同時発注する！
 - ⇒突発的なニュースなどで大きな損失を避けるために設定しておく ※例外あり

<例> 利益確定



◇ エントリー根拠

- ・ 朝方、143円台から146円台へ上昇した後に145円台を割り込んだ
- ・ その後、145円台への上昇を確認後にエントリー

◇ 利益確定ポイント

- ・ 直近高値を探すと、**○印**の上ヒゲが目立つ水準がある。そこが145.50円付近だったため、同水準をターゲットに利確実行

<例> 損切り



◇ エントリー根拠

- ・ 146円台から下落の流れが続いている
- ・ ○安値が位置する145.00円を上値抵抗に陰線が形成されたため売りエントリー

◇ 損切り理由

- ・ エントリー後の陰線が下ヒゲを伸ばした
- ・ エントリー根拠の上値抵抗145.00円を明確に突破してしまった

ここからは
実際に取引した事例を解説

事例集① 東京市場での取引(獲得Pips:109)

◇2024年6月14日 (金)

- ・ドル/円 5Lot 買い
- ・新規：158.103 (14:54)
- ・決済：158.212 (15:08)
- ・Pips：109 損益：+545円



<新規>

- ・日銀金融政策決定会合。事前報道であった国債買い入れ減額について「次回会合で具体的な減額計画を決定」するとして失望の円売り
- ・上値抵抗であった158.00円を突破したため買いエントリー

<決済>

- ・15時30分の日銀総裁記者会見を前にスプレッドが開いたり変動が大きくなる状況だったため利確した

事例集② 東京市場での取引(獲得Pips:179)

◇2024年7月23日 (火)

- ・ドル/円 10Lot 売り
- ・新規：156.579 (12:16)
- ・決済：156.400 (12:24)
- ・Pips：179 損益：+1790円



<新規>

- ・7月以降、161円台から155円台へ下落するなど短期的な下落基調と見れる形状となった
- ・日銀への利上げ警戒から円買いが強まる場面が増えてきた
- ・当日も157円を割り込み下落優勢の状態。11時台に大きめの陰線が出て戻りが入った後に下向きの移動平均線に上値を抑えられたため、そのタイミングで売りエントリー

<決済>

- ・当日安値を割り込み下落の勢いがついたことで前日の安値付近を目安に決済

事例集③ 欧州市場での取引(獲得Pips:50)

◇2024年6月20日 (木)

- ・ユーロ/ドル 10Lot 売り
- ・新規：1.07310 (16:39)
- ・決済：1.07260 (16:58)
- ・Pips：50 損益：+791円



<新規>

- ・当日は下落基調のため、売り目線
- ・欧州市場に入り直近安値を割り込んだため売りエントリー

<決済>

- ・前日NY市場での安値付近で決済
- ・下落の勢いがあったが、17時から値動きが変わる可能性もあったため決済

事例集④ 欧州市場での取引(獲得Pips:53)

- ◇2024年6月21日 (金)
- ・ドル/円 10Lot 買い
 - ・新規：158.886 (18:30)
 - ・決済：158.939 (19:12)
 - ・Pips：53 損益：+530円



<新規>

- ・上昇トレンド継続中、158.50円を上抜けたことで160円を試す可能性
- ・158.60円台でダブルボトムとなった。ネックラインを上抜けたところでエントリー

<決済>

158.95-159.00がレジスタンスゾーンになっていたため付近で決済

『投資 = 筋トレ』

資産も筋肉もコツコツ増やす！
ことが重要

●免責事項

本資料の情報には十分に注意を払っていますが、その内容について保証するものではありません。また本内容は、投資判断の参考となる情報の提供を目的としたものであって、投資勧誘を目的として提供するものではありません。投資方針や時期選択等の最終決定はご自身で判断されますようお願いいたします。なお、本内容を参考にしたことによって生じたいかなる損害につきましても、株式会社外為どっとコムならびに株式会社外為どっとコム総合研究所は一切の責任を負いかねますことをご了承ください。