

青牛式トレードマスター講座

技術・メンタル・人間力の調和

まず、はじめに要旨から言ってしまうと、トレードの世界で生き残っていくためには、徹底的に磨き上げられた技術が必要で、メンタル第一主義で勝てるほど甘くないということ。

私自身、メンタルが大切なのは重々承知していますし、今となっては、日々、自分の内面と向き合うことに集中していますが、なぜそんなことをするのかというと、

自分の技術を余すことなく発揮するため。

これは、卵が先か鶏が先かのような議論にもなるのですが、ことトレーディングに関する私の明確な考えは、

メンタルとは、持っている技術を最も自然な形で発揮するために必要な要素であるということ。

青牛式トレードマスター講座

例えば、形式的に「素晴らしい人間力」と表現できる人がいた場合、それはつまりメンタル的にも成熟していると言い換えることができるわけですが、では、そういった人が一般的に「それなり」のトレーニングや技術の習熟が必要とされることに取り組んだ時に、いきなり結果を出すことができるのでしょうか。

つまり、瞑想やメンタルコントロールだけのエキスパートが

プロ野球の投手の球を打つ。

プロボクシングの選手と互角に戦う。

プロ棋士と対局する。

ミシュラン3つ星店の厨房に立つ。

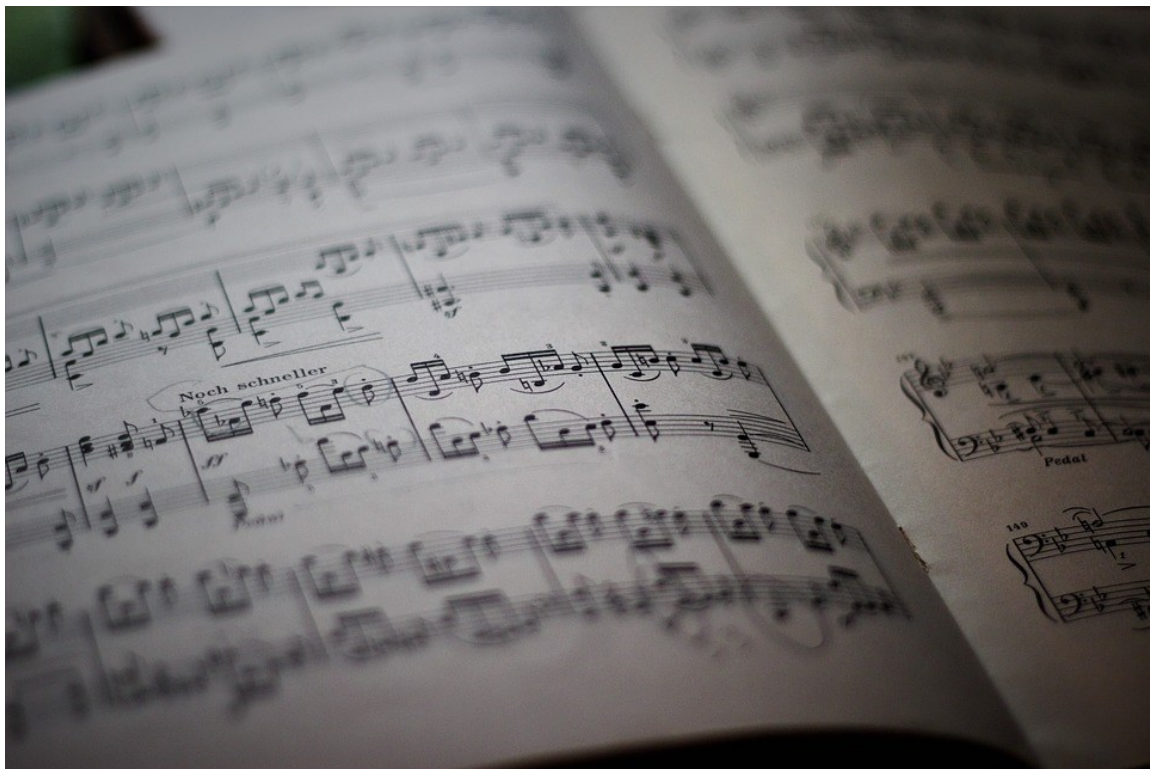
伝統工芸の職人と同じ物を作る。

これらのことを、ちょっとかじった程度でその道の人が求められる結果を導き出すことができないのは自明ですね。

青牛式トレードマスター講座

イギリスのベストセラー作家、マルコム・グラッドウェルは、「技術の修練に 10,000 時間を費やせば、その道の一流の領域に入ることができる」という仮説を提唱したのが好例で、結果的にこの仮説には賛否両論やオフィシャルになった要旨とは若干ニュアンスが異なる点もあるのですが、平たく言えば

「固有の技術が必要とされる分野で結果を出すためには、『一定』の時間が必要。」だということ。



青牛式トレードマスター講座

ここで本題に話を戻しますが、相場の世界は決して甘いものではなく、むしろ厳しいものだということを、あなたは身をもって嫌というほど理解しているはず。

そして、「上がりそうだから買う」、「下がりそうだから売る」という「直感的な浅はかな感覚」が相当な確率で命取りになるということも。

それに対し、いわゆるプロや常勝トレーダー達が同じように「上がりそうだから買う」、「下がりそうだから売る」と同じような表現で売買をしても、当然のように利益を出すことができるのは何故なのか。

その違いを分けるには様々な要因があり、一概に全体最適な結論を出すことは難しいのですが、定性的に表現するのであれば、

数多の実践とトレーニングによって磨かれた堅牢な技術があるからだと私は明確な答えを持っています。

目的を持ち徹底的に行ったトレーニングによって裏打ちされた技術。

それを実戦で使うことによって積み重ねた経験。

これらを持って「初めて」メンタルというピースが必要になってくるのです。



大した技術も身に付いていないうちからメンタルばかりに傾注し、瞑想だの自己啓発だのに限られた時間を割くのは論点がずれている。

青牛式トレードマスター講座

何を隠そう私自身、瞑想や自己啓発に勤しんだ頃もありましたが、今何らかの形となって私に貢献しているものは残念ながら何もありません。

ただ、自分が磨いてきた技術というものに一定の自信を持つ現在であれば、瞑想をやる価値は、少なくとも以前よりはあります。

ここまでの話を踏まえ、家という建築物に例えるならば、技術は骨格となる構造材、メンタルはその空間を澁みなく整える空調、そして、これから解説する人間性は、家を建てる土地・土壌であると考えています。

私のトレードバイブルでも記載していますが、私は生きる上で「本質的な丁寧さ」というものを確固たる信念としています。

優秀なトレーダーに必要な資質として、規律、客観性、不屈の精神、絶対的な自信、リスクを取る度胸、意欲・情熱、向上心、など様々な要素が挙げられますが、あまり言われない要素であるにもかかわらず、私が最も重要だと感じ

青牛式トレードマスター講座

ているのは、まさにこの丁寧さであり、しかも、形式的な丁寧さではなく「**本質的な丁寧さ**」です。「**緻密さ**」と表現してもよいかもしれません。

「丁寧な」コミュニケーションというのは単に「言葉遣いが丁寧」なことではないし、「本を読む」ことは、単に「字を眺める」ことではありません。

そして、この講座を少数精鋭のコアコミュニティにしたいという理念の根底には、一人一人と向き合い、丁寧な講座運営をしていきたいという想いがあります。



青牛式トレードマスター講座

話を戻しますが、いかなる物事にも丁寧に向き合う姿勢というのは、極めて高い自己規律が要求される在り方だと信じています。

何故なら、トレードの時だけ、ルールを守ろう、自制しよう、厳格に振る舞おうなどといったワガママは一切通用しないから。

自分という人間の全てが、相場という鏡を通してありありと映し出されるのです。

適当に返事をする人は、安易にエントリーするでしょう。

安易に他人に同調する人は、簡単に飛び乗るでしょう。

自分の頭で考えない人は、溢れる情報に振り回されるでしょう。

歩く、食べる、話す、読む、寝る。

あなたの日常を形作る「全ての行動の水準」が、トレーディングに対象を変えただけで、そのまま全て反映されるということです。

青牛式トレードマスター講座

前段の話と結び付けて考えるならば、人間力の高さと技術を発揮することの関連性は低いですが、**人間力の高さと技術習得の密度については、明確に意味を持っている**ということ。

私の概念では、本質的な丁寧さとは、必然的に人間力の高さを表していると考えていますが、本質的な丁寧さであらゆる事象に向き合うことができるのであれば、トレーディングスキルの習得も当然の結果として密度の高い過程を辿るでしょう。

注いだ時間というのは、一つの要因ではあっても決定的な問題ではないのです。

大切なことは、質の高い学習対象に対して、いかに丁寧に向き合い、密度の濃い時間を経験することができるか。

これまでのことを整理すると、トレーダーとして大成していくための過程としては、**「メンタルは重要な要素ではありつつも、最も優先されるべきは、一**

貫性と継続性を併せ持つ堅牢なトレーディングスキルの習得であり、また、その技術を高い水準で培っていくためには人間力の高さが要求される。」ということになります。

ガタガタの柱の家で、いくら優れた空調設備を取り付けようが住める状態ではない。

ぬかるんだ土壌の上に、いくら素晴らしい家を建てようが住めるわけがない。

しっかりと固められた土壌の上に、骨太な構造材でできた家。

そして、室内空間を清らかな空気で満たしてくれる空調。

全てが整ってはじめて、全体が個々を、個々が全体を成立させ得るのです。

イチローが現役時代に瞑想をしていたかどうかは分かりませんが、その崇高な技術を発揮するために、日々のルーティンワークとして基本技術の反復に注力していたことは有名ですね。

青牛式トレードマスター講座

要はそういうことです。

イチロークラスになれば瞑想の効果を存分に発揮するでしょう。

ただ、そのイチローでさえ、幼い頃から何千、何万回とバットを振るという地道な動作を丁寧に、丁寧に積み重ねてきたのは周知の事実。



同じ数だけ、いやイチロー以上にバットを振ったことがある選手はいるかもしれない。それでもイチローがあれほどの高みに上がることができたのは、まさに本質的な丁寧さを持って野球人生を、何よりその技術を磨くことに全てを捧げてきたからに他ならないと私は認識しています。

青牛式トレードマスター講座

技術、メンタル、人間力。

この3つは、本来どれが最も大切かということではなく、全てが相互補完的に結びついて調和を作り出すことが目指すべき在り方です。

そして私は、トレードで生き残る方法として、技術の習得に全てを捧げてきましたし、どこまでも技術を高めていきたいという想いは、今でも変わりませんし、もっと技術を高めていったその先に、メンタルコントロールを求めるフェーズがあるのだと思っているので、その時は、ありのままの感情を受け入れて瞑想に励むでしょう。

まだまだ磨く余地ばかりですが、日々、己と向き合い遥か彼方の高みを目指して、これからも与えられた限られた時間の中で、本質的な丁寧さを追求していきます。

ありがとうございました。

あをうし