

金利が上がった日に、上がる資産と下がる資産

～ 同じ「金利上昇」でも中身が真逆だった ～

はじめに

「金利が上がるとニュースで見ると、持っている資産をどうすべきか迷う……」

「同じ週なのに、上がる資産と下がる資産があって理由が分からない……」

見るべきは「金利が上がったか」ではなく「なぜ上がったか」です。

この資料は、意見ではなく**実際の数字**だけを並べています。どう受け取るかは、読んだ方が決めてください。

この資料の中身

1. 金利上昇と同じ週に、ドルは下がっていた
2. その週、ゴールドは3週連続で上がっていた
3. ビットコインも同じ週に大きく上げていた
4. 金利が上がった理由は「アメリカへの不信」だった
5. 長期金利は19年ぶりの水準まで来ていた
6. アルトコインは「別の市場」として動いていた
7. 答え合わせの日付は、すでに決まっている
8. データ一覧
9. 自分で確認するチェックリスト

何が起きていたか

そう見えていたこと

金利が上がった＝リスク資産は売り

実際に起きていたこと

金利が上がった同じ週に、ドルは下がり、ゴールドとビットコインは上がっていた

1 金利上昇と同じ週に、ドルは下がっていた

金利が上がればドルが買われる、とは限りません。同じ週の実際の数字です。

✗ 金利が上がったのだからドルは強いはず

○ ドル指数 98.76（週間 -0.9%・3か月ぶりの安値）

出典: finance.biggo.com (2026-08-21)

2 その週、ゴールドは3週連続で上がっていた

金利上昇局面で下がるはずの資産が、上がっています。

✗ 金利が上がるとゴールドは売られる

○ ゴールド 週間 +3.6%/1オンス 4,537ドル（3週連続の上昇）

出典: CNBC (2026-08-21) ※報道により4,600ドル超とするものもあり水準に食い違いあり

3 ビットコインも同じ週に大きく上げていた

ドル安・ゴールド高と同じ週に起きています。

✗ 金利上昇はビットコインには逆風

○ ビットコイン 週間 およそ +20%（2024年3月以来の大きさ）

出典: Bloomberg (2026-08-21) ※報道は19%/20%/24%と割れている

4 金利が上がった理由は「アメリカへの不信」だった

国の借金が増え、国債を大量に発行し、買い手が上乗せ金利を要求した結果です。

✕ 景気が強いから金利が上がった

○ 米国債務 40.05兆ドル（8/18時点）。30兆ドルから約4年半、39兆ドルからはたった3か月

出典: NPR（2026-08-19）

1兆ドル増えるのにかった時間（短いほど加速している）

30→39兆



約4年半

39→40兆



3か月

5 長期金利は19年ぶりの水準まで来ていた

長く持つ分の上乗せ金利（タームプレミアム）が要求されています。

✕ 一時的なブレの範囲

○ 30年国債 利回り 5.31%（8/17）＝2007年以来・19年ぶりの水準

出典: The Fiscal Times（2026-08-18）

6 アルトコインは「別の市場」として動いていた

7日で見ると24時間で見ると、答えが逆になります。どちらも実際の数字です。

✗ 仮想通貨は全部まとめて同じ動きをする

○ 直近7日 XRP +47.2%/ETH +28.9%/SOL +25.5%/BTC +22.2% / 直近24時間 BTC -0.4%
/XRP -2.4%/SOL -2.3%

出典: CoinGecko (2026-08-24 昼前)

同じ銘柄でも、見る期間で答えが逆になる

直近7日（アルトが先行）

XRP	+47.2%
ETH	+28.9%
SOL	+25.5%
BTC	+22.2%

逆

直近24時間（アルトが先に緩む）

BTC	-0.4%
XRP	-2.4%
SOL	-2.3%

7 答え合わせの日付は、すでに決まっている

読めない材料は、日付で待てば判定できます。

✗ いつ答えが出るか分からないので不安なまま持つ

○ 8/25 2年債・8/26 5年債・8/27 7年債の入札 → 8/28 ジャクソンホール講演（日本時間23時ごろ） → 9/16 FOMC（利上げ織り込み 約1/3）

出典: TreasuryDirect / thefrontmonth.com / CNBC (2026-07-29 FOMC)

今週の3大イベント

金利の答えが出る3日間

1 国債の入札



8/25-27

- ✓ 2年債・5年債・7年債
- ✓ ちゃんと買われるか

2 ジャクソンホール



8/28 23:00

- ✓ FRB議長の基調講演
- ✓ 本人いわく「白紙」

3 FOMC



9/16

- ✓ 利上げ織り込み 約1/3
- ✓ 7月は3人が反対票

入札 → 講演 → FOMC

この3つだけ見る2週間

TreasuryDirect / thefrontmonth.com / CNBC

データー一覧

同じ「金利上昇」でも、中身で結果が真逆になる

	悪い金利上昇（国への不信）	普通の金利上昇（引き締め）
きっかけ	財政赤字 → 国債の大量発行	インフレ懸念 → 政策金利の引き上げ
ドル	下がる	上がる
ゴールド	上がる	下がる
ビットコイン	上がる	下がる
アルトコイン	上がるとは限らない	いちばん大きく下がる

数字はすべて一次ソースの実測値です。取得できなかったものは空欄にしています。

自分で確認するチェックリスト

確認すること	済
その金利上昇は「国への不信」か「引き締め」か、理由まで確認したか？	☐
同じ週のドル指数の向きを見たか？（下がっていれば不信side）	☐
ゴールドとビットコインが同じ方向に動いているか確認したか？	☐
7日の騰落率と24時間の騰落率を、両方見たか？	☐
アルトを「ビットコインと同じもの」として扱っていないか？	☐
次に答えが出る日付（入札・講演・FOMC）を手帳に書いたか？	☐
報道によって数字が割れている箇所を、割れたまま把握しているか？	☐

おわりに

金利のニュースは、上がったか下がったかだけが大きく報じられます。

けれど資産の行き先を決めていたのは、いつも「なぜ上がったか」のほうでした。

この資料に将来の見通し・売買の推奨は入っていません。過去の事実と現在の数字だけを載せています。

感想や、気づいたことがあれば

読んで思ったこと・違うと感じたところを、こちらまで送ってください。

どこが分かりにくかったかも、そのまま書いてもらえると助かります。

<https://line.me/ti/p/VKRgBGpEXZ>