



資産形成の学校

投資の基本講座

積立投資と一括投資 使い分ける方法

Q1

余裕資金があっても、
積立投資でコツコツと
毎月投資をした方がよい
のでしょうか？

Q2

ボーナスで余裕資金が
できました。一括か積立
か方法を悩んでいます。
どうすべきでしょうか？

A

余裕資金があるならば、
すべてを積立投資で
やる必要はありません。
使い分けが大切です。

A（つづき）

原理原則は、早い時期に
まとまった金額を投資
することなので、一括投資
は有効な投資方法である。

よくある間違い

- ・ 積立の方が一括投資より、利益がふえやすい
- ・ 一括投資はリスクが高いため絶対にやってはいけない。

正しい考え方

投資成績は投資対象の値動き次第であって一括投資は悪い方法ではありません。

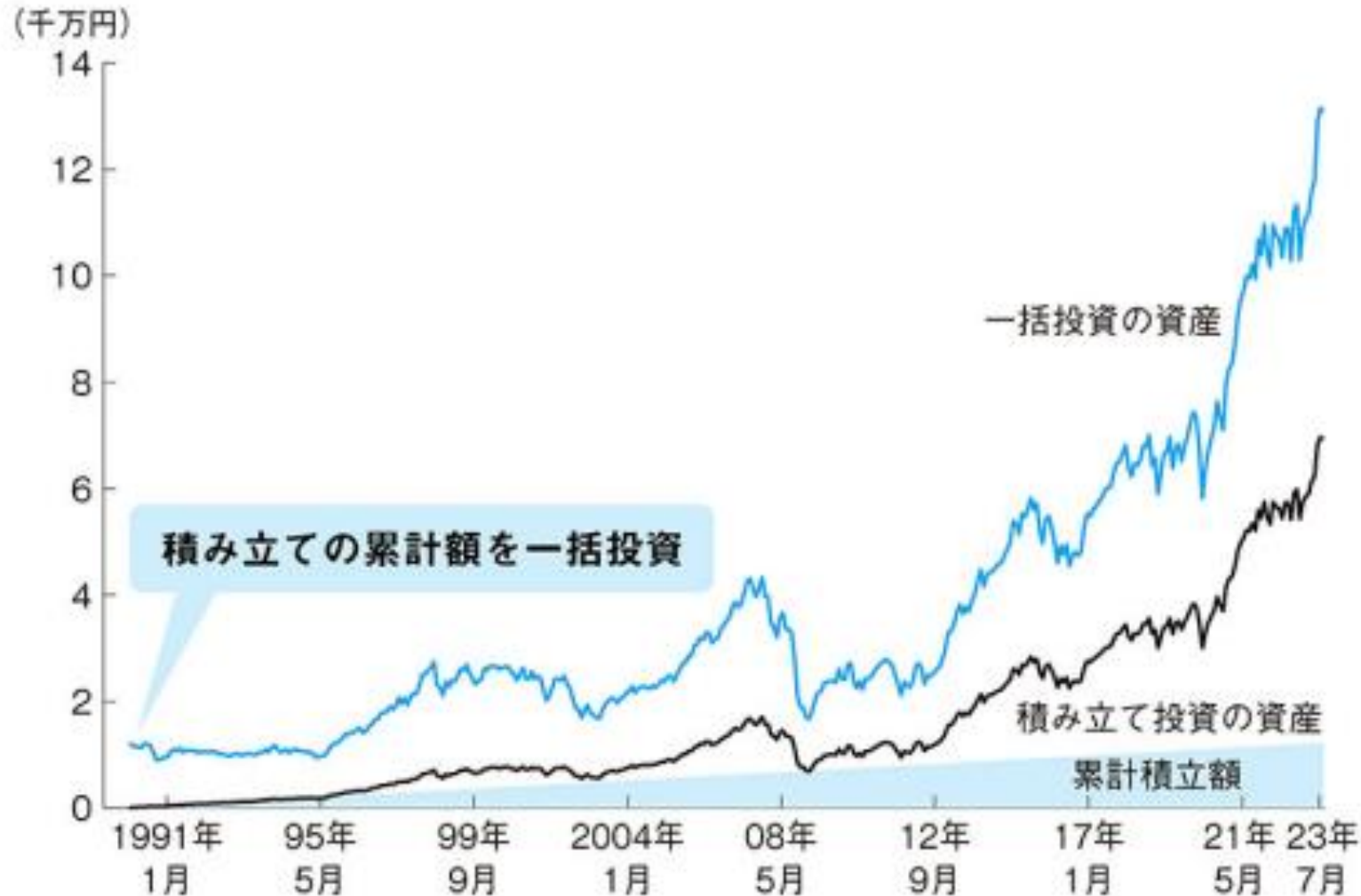
一括投資の方が長期では元本割れしにくい可能性が高い。

【まとめ】一括投資と積立投資

	メリット	デメリット
一括投資 商品を1度に まとめて買う方法	・上昇し続ける場合にリターン大 ・将来の値上がりを期待できる商品に投資をするなら、資産を賢くふやすことができる ・リスクは非常に高くなるが、資産を短期間で増やせる可能性もある	・売却時の価格で損益が決まる ・投資タイミングが成果に左右 ・一括投資なので心理的な不可が大きい ・極端な高値掴みがありえる ・まとまったお金がなく実行不可能
積立投資 一定間隔で 一定金額ずつ 商品を買う方法	・クレカ積立でポイントがもらえる ・投資タイミングを分散されるので、成果も平均化され、投資タイミングに左右されにくい ・長い時間をかけて、安心して確実に資産を増やしていける ・日々の価格変動が気にならない	・下がり続けた場合は損をする可能性も ・資産をつくるのに時間がかかる ・どんな場合でも積立投資が有利ではない

全世界株式の長期投資における、積立投資と一括投資の比較

図表1-59 ● 全世界株の投資成績



注：対象はMSCI ACWI（配当込み、円ベース）、積み立ては月3万円

出典：間違いだらけの新NISA・イデコ活用術

（図の説明）

20年間、全世界株式に一括投資をした場合に、積立投資と成績を比較した場合。

- ・黒線：毎月3万円の積立投資
- ・青線：1989年に一括投資

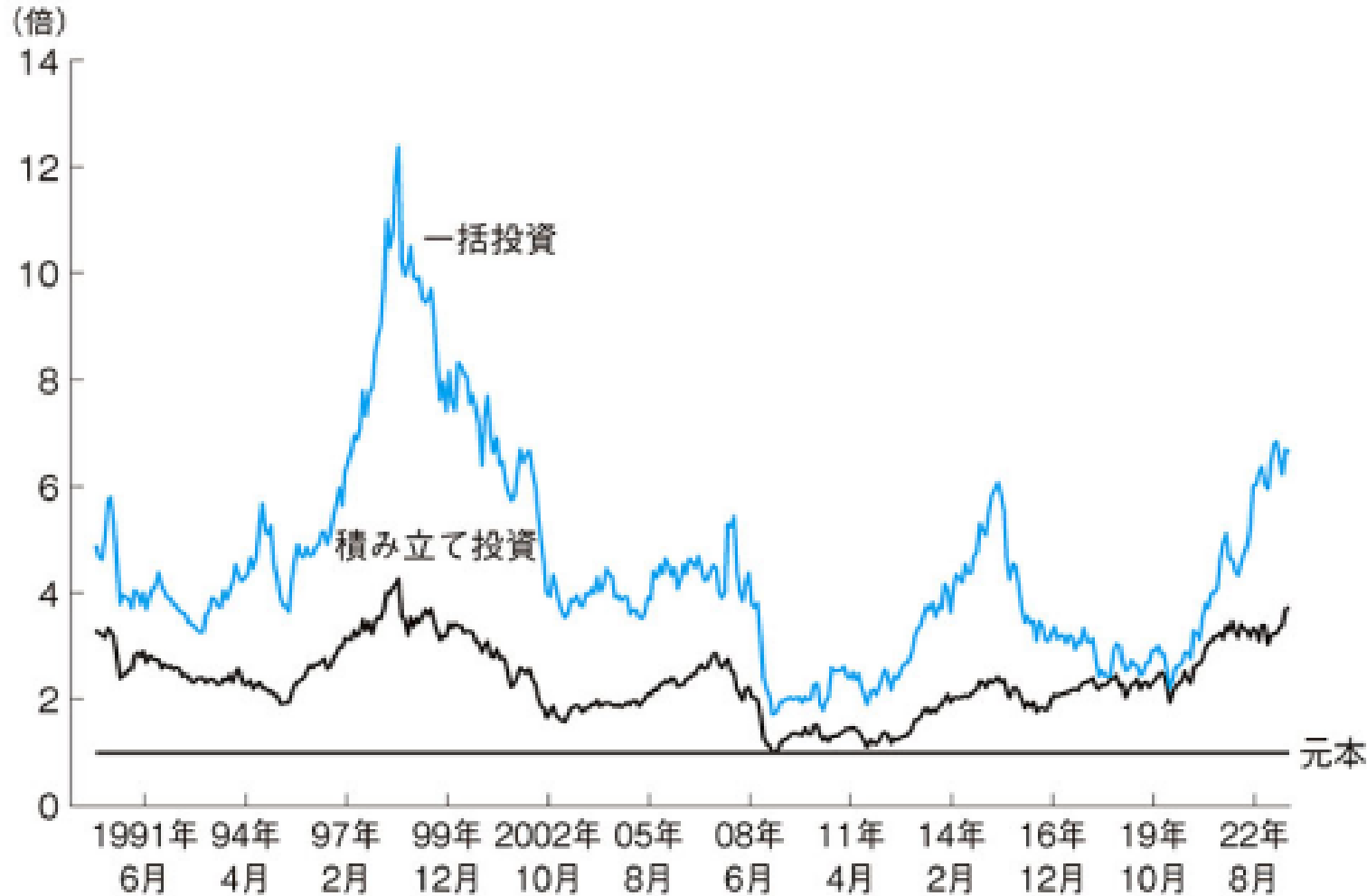
※どちらも20年で累計720万円

一括投資の方が圧倒的に資産増

長期で右肩あがりなら一括投資は有効

全世界株式の長期投資における、積立投資と一括投資の比較

図表1-60 ● 各時点まで投資したら投資額の何倍に？



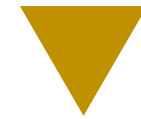
注：対象はMSCI World指数（配当込み、円ベース）

（図の説明）

20年間、全世界株式に一括投資をした場合に、積立投資の何倍になっているか集計。

- ・黒線：毎月3万円の積立投資
- ・青線：1989年に一括投資

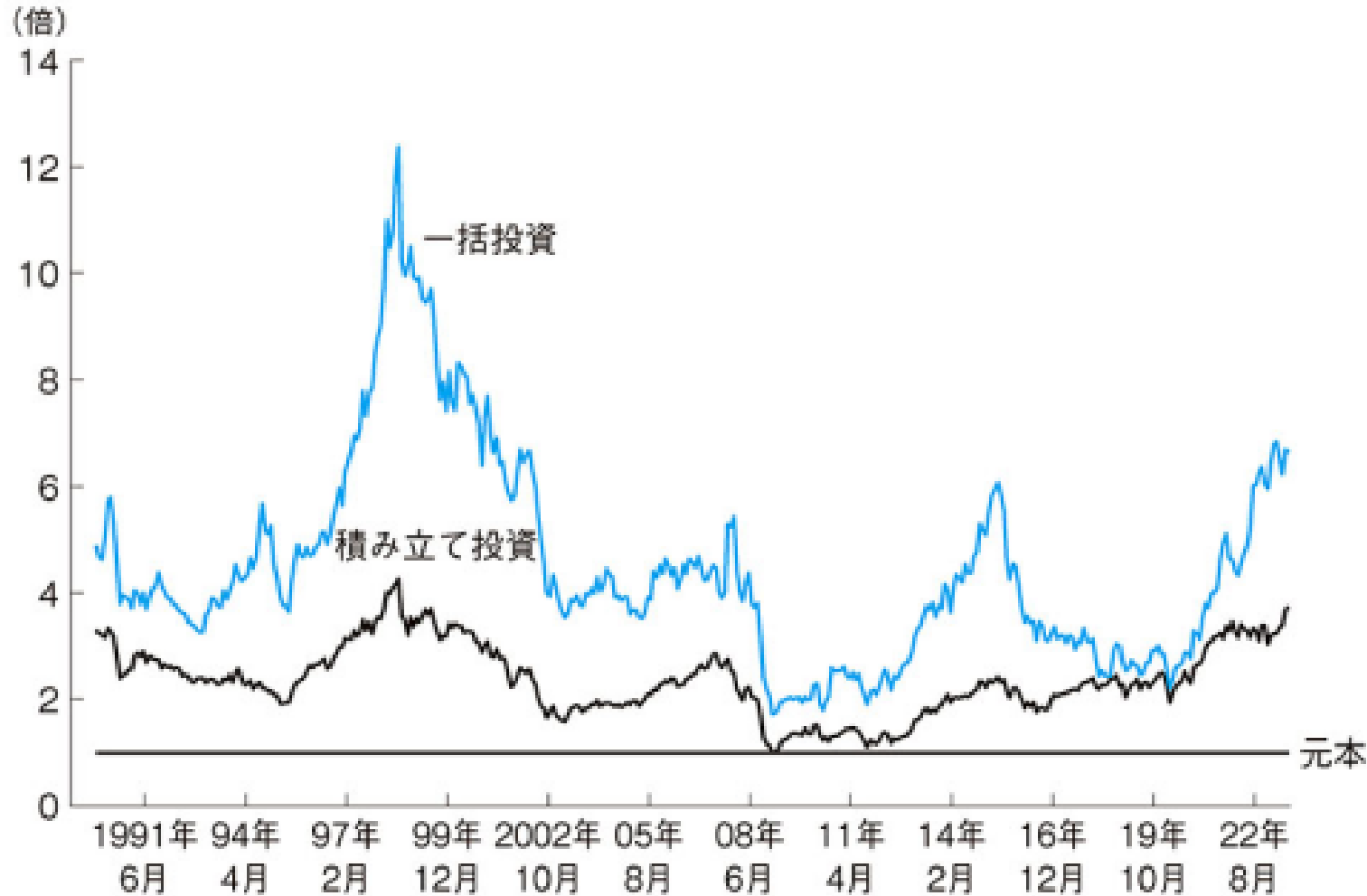
※どちらも20年で累計720万円



すべての期間で一括投資の方が積立投資よりも増えている。
全体をならしていくと、約2倍の資産

全世界株式の長期投資における、積立投資と一括投資の比較

図表1-60 ● 各時点まで投資したら投資額の何倍に？



注：対象はMSCI World指数（配当込み、円ベース）

どうして、一括投資の方が
積立投資よりも約2倍の資産に
なっていくのか？

積立投資の場合は、じわじわと
投資金額が増えていく投資なので、
最終的に積立金額が同じでも、
運用できているお金が少ないから。

一括投資は最初から720万円分、
すべて20年間投資ができるけれど、
積立投資はほとんどが運用できない

積立投資の 根本的なデメリット

積立投資の根本的なデメリット

例) 積立投資と一括投資の金額を具体的に比較して、累計投資金額が同じでも、運用金額が小さくなるという積立投資の根本的なデメリットを理解する。
毎月3万円、年利4%で2024年、2025年、2026年で投資をした場合の資産比較

開始年	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
2022																						
2023																						
2024																						
2025																						
2026																						

一括投資

2024年1月に36万円×3年分=108万円を一括投資をする

積立投資

2024年1月から毎月3万円を3年間、累計108万円を積立投資をする

積立投資の根本的なデメリット

一括投資

3年後の資産額: 約 121 万円

運用利回り (年) (%)

初期投資額

万円

毎月の積立金額

万円

積立期間

年



計算する

将来の運用資産額

1,217,454円

積立投資

3年後の資産額: 約 114 万円

運用利回り (年) (%)

初期投資額

万円

毎月の積立金額

万円

積立期間

年



計算する

将来の運用資産額

1,145,447円

将来成長が右肩あがりの場合、理論的には、積立投資は一括投資に勝てない

積立投資の根本的なデメリット

一括投資

2024年1月に36万円×3年分=108万円を一括投資をする

開始年	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
2022																						
2023																						
2024																						
2025																						
2026																						

一括投資をした108万円がすべて3年間年利4%で運用できている

積立投資

2024年1月から毎月3万円を3年間、累計108万円を積立投資をする

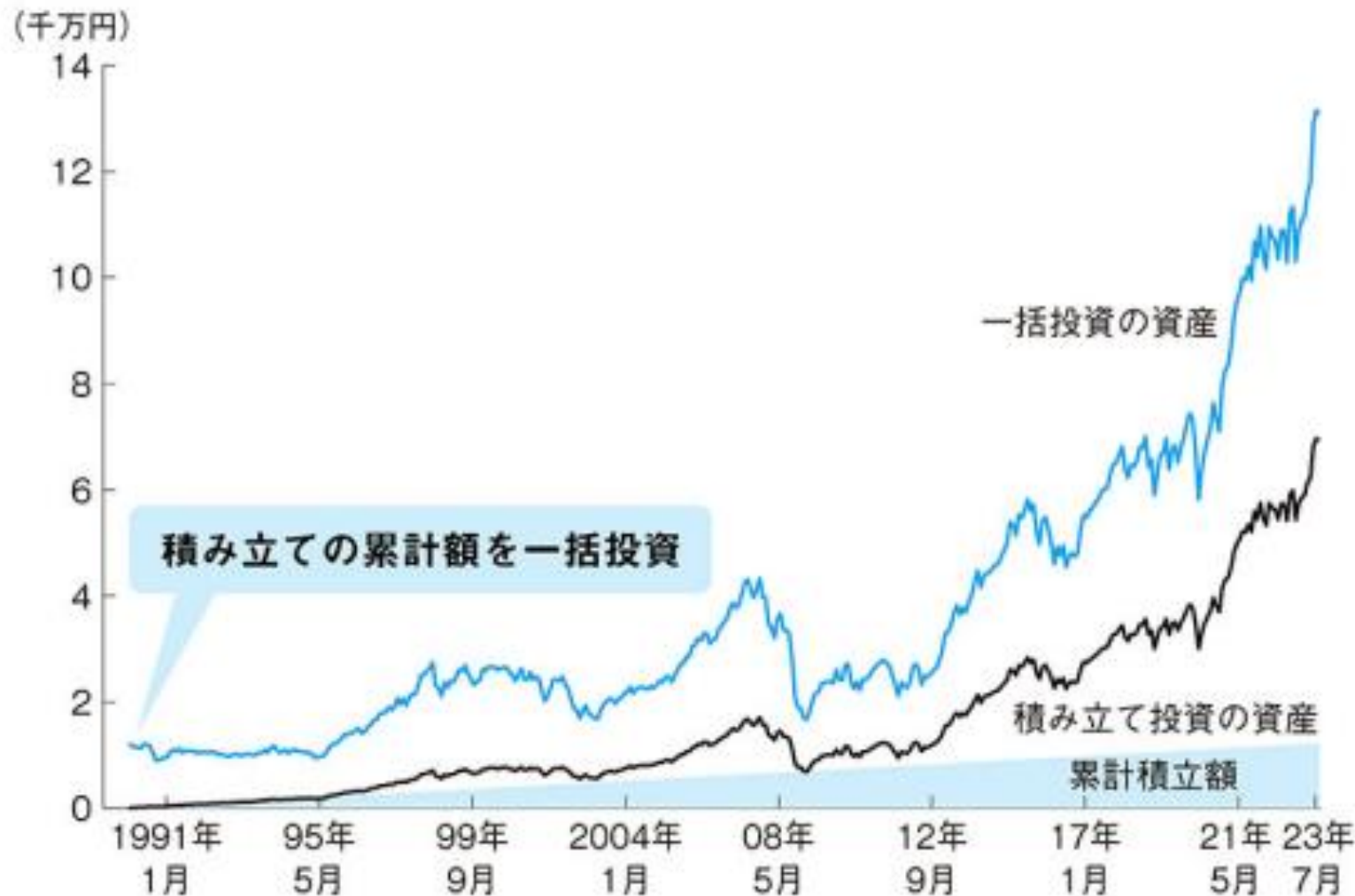
開始年	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
2022																						
2023																						
2024																						
2025																						
2026																						

3年間年利4%で運用できているのは、2024年一括の3万円のみが積立投資

もう1度
先の図を確認する

全世界株式の長期投資における、積立投資と一括投資の比較

図表1-59 ● 全世界株の投資成績



注：対象はMSCI ACWI（配当込み、円ベース）、積み立ては月3万円

出典：間違いだらけの新NISA・イデコ活用術

（図の説明）

20年間、全世界株式に一括投資をした場合に、積立投資と成績を比較した場合。

- ・黒線：毎月3万円の積立投資
- ・青線：1989年に一括投資

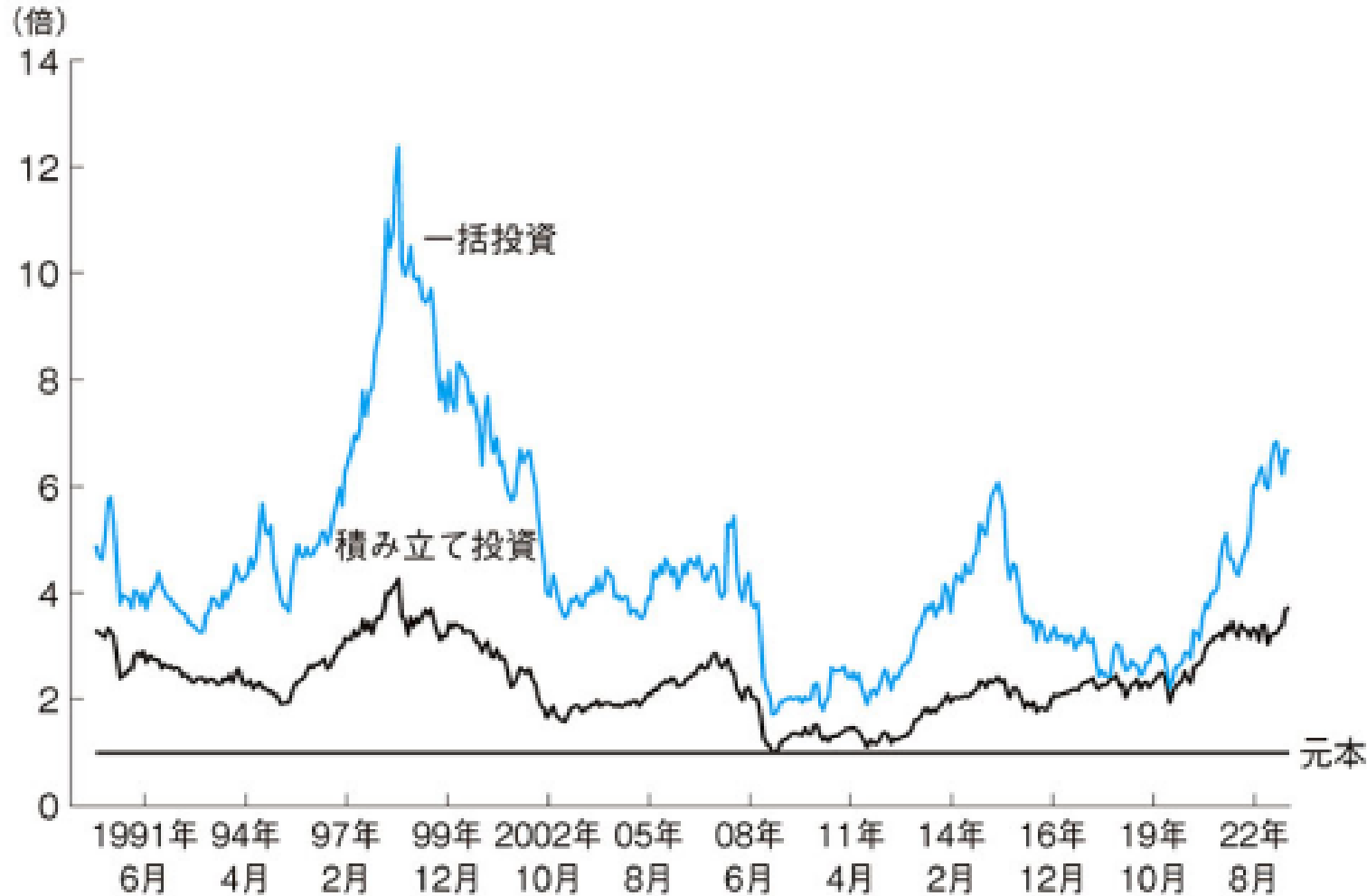
※どちらも20年で累計720万円

一括投資の方が圧倒的に資産増

長期で右肩あがりなら一括投資は有効

全世界株式の長期投資における、積立投資と一括投資の比較

図表1-60 ● 各時点まで投資したら投資額の何倍に？



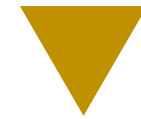
注：対象はMSCI World指数（配当込み、円ベース）

（図の説明）

20年間、全世界株式に一括投資をした場合に、積立投資の何倍になっているか集計。

- ・黒線：毎月3万円の積立投資
- ・青線：1989年に一括投資

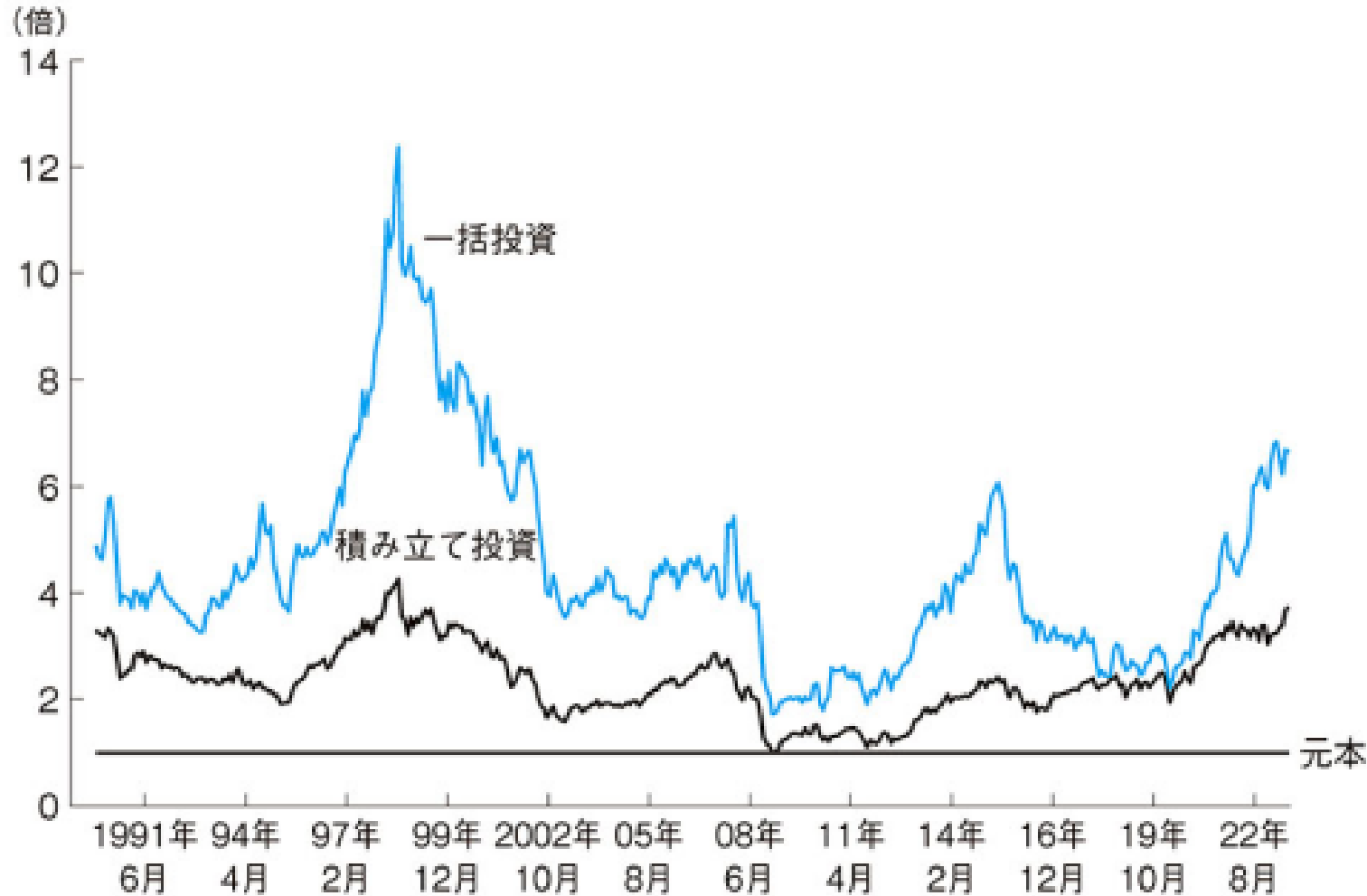
※どちらも20年で累計720万円



すべての期間で一括投資の方が積立投資よりも増えている。
全体をならしていくと、約2倍の資産

全世界株式の長期投資における、積立投資と一括投資の比較

図表1-60 ● 各時点まで投資したら投資額の何倍に？



注：対象はMSCI World指数（配当込み、円ベース）

どうして、一括投資の方が
積立投資よりも約2倍の資産に
なっていくのか？

積立投資の場合は、じわじわと
投資金額が増えていく投資なので、
最終的に積立金額が同じでも、
運用できているお金が少ないから。

一括投資は最初から720万円分、
すべて20年間投資ができるけれど、
積立投資はほとんどが運用できない

一括投資をしても
よいか判断する方法

(参考) 積立金額の基本的な考え方

基本的には、

生活防衛資金(生活費の6か月分)+直近5年以内
に使うお金を確保した上で、それ以外の金額は投資に回す

直近5年以内に
すぐ使うお金
(近い将来使う)

◇すぐ使うお金は暴落を考慮し、手元に置いておく
例)

- ・教育費に300万円かかる
- ・車を3年後に乗り換える
- ・家の修繕や家電製品を買い替える

生活防衛資金
(生活費の6か月分)

◇ケガや病気等のいざというときの当面の生活費のお金
また、暴落時に短期で売らないようにするためのお金

例) 毎月の生活費が約30万円であれば、約180万円

(参考) 一括投資は高値掴みの注意が必要



出典:ダイヤモンド・ザイ

日経平均株価の史上最高値は、
1989年12月29日
につけた3万8957円。

もしも、たまたま最高値で
一括投資をしてしまった場合...

右肩上がりに成長していないので
30年以上たった今でも、マイナス
のままになっている。

つまり、一括投資には
高値掴みの注意が必要

一括投資をする場合の条件

質問です。

生活防衛資金（生活費の6か月分）＋直近5年以内に使うお金を確保はできていますか？

NO



一括投資はしないでください

確保できていないならば、
少額で積立投資をしながら、
貯金を優先してください。

一括投資は余裕資金でやるもの。
途中で引き出す必要があると損をしてしまう可能性のある投資方法です。

YES



一括投資しても大丈夫です。

確保できているなら、
一括投資をしてもよいと思います。

ただし、一括投資は1度に投資をしてしまうと高値掴みをしてしまうため、何回かにわけて投資をする方法を推奨します。

一括投資をする場合 推奨の投資方法

一括投資をする場合の推奨の方法

極端な高値づかみを避けるために、一括投資をする場合は、複数回にわたる

新NISAの上限は年間360万円

成長投資枠

年240万円（生涯上限1200万円）

上場株式・投資信託等

※高レバレッジ型や毎月分配型の投資信託や信託期間20年未満の投資信託は除外

つみたて投資枠

年120万円

**長期分散積立に適した
一定の投資信託**

※現行のつみたてNISAと同じ

例) 1000万円の余裕資金があった場合

1年目、2年目の場合毎月30万円を投資（計720万円）
3年目は残りの280万円を毎月約24万円で積立投資



この例の場合は、1000万円を約3年にわたり、
36分割して積立投資を行った。このように**複数回に
わけて投資をする方が、高値づかみを避けられる**



新NISAの場合は年間上限があるため、数年かかる
可能性も高いが、**積立のポイントももらえるのでお得。**

一括投資をする場合の推奨の方法

極端な高値づかみを避けるために、一括投資をする場合は、複数回にわたる

新NISAの上限は年間360万円

成長投資枠

年240万円（生涯上限1200万円）

上場株式・投資信託等

※高レバレッジ型や毎月分配型の投資信託や信託期間20年未満の投資信託は除外

つみたて投資枠

年120万円

**長期分散積立に適した
一定の投資信託**

※現行のつみたてNISAと同じ

例) 100万円の余裕資金があった場合

100万円を12ヶ月で割って、約8.4万円を毎月積立すると、1年間で100万円を投資できる。

例) 50万円の余裕資金があった場合

50万円を12ヶ月で割って、約4.2万円を毎月積立すると、1年間で50万円を投資できる。



回数を12分割するのは、なるべく高値掴みを避けるため

Q1

余裕資金があっても、
積立投資でコツコツと
毎月投資をした方がよい
のでしょうか？

Q2

ボーナスで余裕資金が
できました。一括か積立
か方法を悩んでいます。
どうすべきでしょうか？

A

余裕資金があるならば、
すべてを積立投資で
やる必要はありません。
使い分けが大切です。

A（つづき）

原理原則は、早い時期に
まとまった金額を投資
することなので、一括投資
は有効な投資方法である。

よくある間違い

- ・ 積立の方が一括投資より、利益がふえやすい
- ・ 一括投資はリスクが高いため絶対にやってはいけない。

正しい考え方

投資成績は投資対象の値動き次第であって一括投資は悪い方法ではありません。

一括投資の方が長期では元本割れしにくい可能性が高い。