

アクションリスト

- 目標設定をする(紙とペンで記入)
 - 理想の女性像を具体的に書き出す
 - 達成期限を設定する
- LINEにて配信中の「オトコの魅力養成講座」を視聴
 - 1本目「他の男性と圧倒的な差をつけ魅力的になる方法」
 - 2本目「最速で魅力的な男性になる3STEP」
 - 3本目「恋愛屋が本質的な男の魅力を獲得したアクションプラン」
 - 4本目「本能的魅力を獲得する方法」
- 生活習慣を改善する
 - 睡眠時間を7-8時間確保
 - 1日2リットルの水分摂取開始
 - ジャンクフード食べないようにする
 - 1日1万歩を目標に、なるべく徒歩で移動する
- 髪型を変える
 - メンズ専門美容室(5000円以上)を予約
 - カット実施(マッシュorセンターパート)
 - ヘアアイロン購入
 - ワックス購入
 - ヘアスプレー購入
- ヘアセットを練習する
 - 美容師からセット方法を学ぶ
 - 毎朝のセット習慣化を身につける
- 眉毛を整える
 - 眉サロンを予約
 - 眉毛を週一回のペースで眉毛キットで整える
- スキンケアを始める
 - 洗顔料購入
 - 化粧水購入
 - 乳液購入
 - 日焼け止め購入
 - 毎晩洗顔、化粧水、乳液をやるようにする
- コンタクトに変更する(※メガネの方のみ)
 - 眼科受診
 - コンタクト購入
- 口周りのケア
 - 歯医者でクリーニングを予約する
 - 歯間ブラシを購入・使用開始
 - 舌ブラシを購入・使用開始
- 鼻毛カット
 - 鼻毛カッター購入
 - 週1回のケア習慣を身につける
- 爪のケア
 - 爪切り・爪やすり購入
 - 週1回のケア習慣を身につける
- 匂い対策
 - 制汗剤を購入
 - 柔軟剤を購入
 - 香水の選定
- 下着の見直し
 - カルバンクラインの下着購入
- ファッションの改善
 - オーバーサイズTシャツ購入
 - パンツ購入
 - スニーカー購入
- 現在の体重・体型チェック
 - 体重を測定
 - 身長を測定
 - BMI値を計算(体重÷身長÷身長)
 - 目標体重設定
- 食事内容の見直し
 - 一日2食にする
 - ジャンクフードを食べないようにする
 - お菓子や油モノなど、糖質と脂質をとりすぎない
- マッチンアプリ完全解説の動画を見る
- アプリの選定と準備
 - メインアプリの選定(Pairs、with)
 - アプリのインストールと初期設定
 - 有料会員への登録
- プロフィール写真の準備
 - トップ写真(1枚目)の撮影
 - 骨格の良いところが引き立つアングルで撮影
 - スマートフォンのポートレートモードを使用
 - デート時の一場面を想像させる自然な表情で
 - サブ写真(2枚目)の撮影
 - ファッションが分かる全身写真
 - 自然な表情での横顔や斜め向き
 - 趣味写真(3-4枚)の準備
 - カフェでの写真
 - 旅行先での写真
 - 女性が興味を持ちそうな趣味の写真
 - プロフィール文の作成
 - 始めた理由(ポジティブな理由を記載)
 - 仕事(やりがいや目標を中心に)
 - 趣味(女性と共通点になりやすいものを選定)
 - CTA(Call To Action)の設定

- 被いいね数を増やす戦略実行
- ブースト機能の活用 (Pairsの場合)
- 登録後24時間のボーナスタイム活用 (withの場合)
- 足跡からのいいね送信の実施
- 効率的ないいね送信
- 人気会員は避ける (長期利用者は避ける)
- 顔写真なしプロフィール
- マッチング率の測定と改善
- いいね送信数の記録
- マッチング数の記録
- マッチング率の計算 (目標20%以上)
- 写真の効果測定 (A/Bテスト)
- メッセージテンプレートを送信
- 1通目を送る: 挨拶
「はじめまして!〇〇です。
よろしくお祈いします!」
- 2通目を送る: 好意提示&デート場所のヒアリング
「~~が素敵でいいねしました!
ご飯行くのどのあたりが多いですか?」
- 3通目を送る: デート打診
「~~だったら僕もよく行きます!
〇〇ちゃん気になっているので
タイミング合う時ご飯行きましょう!」
- メッセージ戦略の確立
- 3日以内に飯の約束を取り付ける
- メッセージは短文で簡潔に
- 返信は2-3時間以内を目安に
- 絵文字は使わない
- 王道デートプランの動画の動画を見る
- デートプランの設計
 - エリアのリサーチ (駅近で使いやすい場所)
 - カフェ・レストランのリストアップ (10店舗)
 - 席の配置をチェック (カウンターかL字)
 - 予算設定 (1回のデート1万円以内など)
 - 動線の確認 (1軒目→2軒目→家orホテル)
- デートでのエスコート練習
 - 車道側を歩く
 - 歩く速度を合わせる
 - エスカレーターは男が下
 - エレベーターは女性が先
 - 椅子を引いてあげる
 - メニューは女性向き
 - 店員さんは男が呼ぶ
 - おしぼりは先に女性に
 - 注文は男が決める
 - お水、お茶の注文
 - トイレの間に会計する
 - 改札まで送る
- デート中の会話準備
 - 【仕事】 職種・辛いこと・なぜその仕事を選んだか?
 - 【趣味】 映画・カフェ巡り・旅行
 - 【過去】 学生時代あるある・部活・幼少期どんな子供だったか
 - 【恋愛】 初恋の相手・好きなタイプ・元彼の特徴
- 話題マップの作成
 - 紙に会話の展開パターンを事前に書き出す
 - 女性との会話を想定して、実際に声に出して読み上げる
- 身だしなみをチェック
 - ヒゲ剃り
 - 眉毛を整える
 - 髪はセット
 - 鼻毛処理
 - 汗対策
 - 口腔ケア
 - 唇の乾燥ケア
 - 爪切り
 - 服はシワを伸ばす
 - 靴と鞆を磨く
 - 財布の中身整理
- 1回目のデートに行く
 - ランチorカフェに行く
 - 横並びorL字
 - 仕事、趣味、過去、恋愛の順番で話す
 - 所要時間45分~60分
- 2回目のデートに行く
 - お店の予約をする (1軒目)
 - 恋愛話の深掘り (褒め、逆脈サイン)
 - 2軒目の打診をする「もう帰る?」
 - 2軒目: カラオケorバー
 - 未来トークと特別感 の演出
 - 告白「付き合ってや」
- 関係性構築の強化
- セットアップ項目
 - 会う頻度
 - 連絡頻度
 - さみしくなったり、会いたくなったらどうするか?
 - 友達や仕事の予定が被ったらどうするか?
 - お店などはどうやって決めるのか?
 - どういうデートがしたい?
 - 何をしたら嫌なのか?何をしたら怒るのか?
 - 浮気のラインは?
 - 喧嘩したらどうするか?
 - なにをしている時に一番愛情を感じる?
 - どんなカップルの関係性が理想か?
 - いつまでに結婚したいのか?
 - 何人くらい子供がほしい?
 - どんな家庭を築きたいのか?
 - 人生どういう人生にしたいとかある?