

補習 | マッチングアプリ攻略法 写真の重要性と撮り方

マッチングアプリ成功の鍵

「写真の質でマッチング率の8割が決まる」

写真の基本構成

メイン写真

上半身メイン



- 最初に表示される1枚
- 一番カッコよく映る写真
- あなたの魅力が伝わるもの写真

彼氏感

サブ写真

全身



- メイン写真と異なる構図
- 全身とファッションが見えるもの
- 雰囲気が伝わる1枚

ロケーションは
オシャレ
デートスポット

趣味写真



- 共通点を作るための写真
- デートしたくなる内容
- 1~3枚程度

写真の質が低ければ、どんなに文章を頑張っても効果は薄い。メイン写真とサブ写真の2枚で勝負が決まる！

写真選びの 重要性

- 写真はあなたについての最大の情報源
- 「写真が微妙だけど文章を頑張ろう」はNG
- 自分の雰囲気や人となりを伝えるための最適な手段
- 女性は「この人とデートしたらどんな感じ？」を想像する

補習 | マッチングアプリ攻略法 写真の重要性と撮り方

写真の4つの絶対ルール

基本原則

女性は「この人とデートしたら？」「付き合ったらどんな感じ？」をイメージして判断する

1

髪型のセット

瞬間最大風速の自分を見せる。後天的な努力が見える。美容室で整えてから撮影するのも◎

2

服装の季節感を正確に

現在の季節に合った服装で撮影。女性がデートをイメージしやすく。夏に厚着、冬に半袖はNG

3

他人に撮ってもらう

自撮りはナルシスト感が出る。友達がない印象を避ける。正面ではなく斜め30度から撮影

4

生活感のない写真にする

背景が人の印象に影響する（ハロー効果）。汚い自宅、安い居酒屋、チェーン店はNG

補習 | マッチングアプリ攻略法 写真の重要性と撮り方

趣味写真の選び方

趣味写真の基本原則 「共通点×憧れ」

共通点	「私も好き」「私も知ってる」と共感できるもの
憧れ	「私もこんな体験したい」と思わせるもの

マッチングアプリの趣味写真は「ありのままの自分」を出す場所ではない。女性との共通点を作るための場所。

女性にウケる趣味写真

オシャレな
カフェ

美味しそうな食事

旅行先の写真

インスタ映え
カフェ

おしゃれな料理と
お酒

憧れの場所や
景色

避けた方が良い趣味写真

釣り・車・バイク

プロレス・筋トレ

ギャンブル

ゲーム

アイドル・アニメ

鉄道

好きでも「載せない」選択を

趣味写真選びのコツ

- 女性のプロフィール写真を研究して共通点を見つける
- 自分の趣味の中で、女性にウケそうなものだけを選ぶ
- 自分が詳しく、上位を取れる趣味なら「憧れ」を生み出せる

補習 | マッチングアプリ攻略法 写真の重要性と撮り方

写真撮影の実践テクニック

メイン写真の テクニック

- バストアップ（上半身）写真が基本
- 「想像させる」効果を狙う
- デートで使えそうなお店を背景に
- 楽しく会話している雰囲気を出す
- 高級感のある雰囲気も◎

サブ写真の テクニック

- 全身写真で雰囲気を伝える
- スタイルやファッションが一目で分かるように
- 「オシャレ」「カッコイイ」と思われる第一印象を
- ロケーション（場所）選びが重要
- 季節感のある服装で撮影

撮影場所の 選び方

- 目指す印象別の最適な背景**
- 仕事ができる印象：ホテルのラウンジ
 - 明るい雰囲気：公園や屋上（緑・空）
 - 優しい雰囲気：オシャレなカフェ
 - 活発さ：フェンスやコンクリート壁
- 自分が与えたい印象を逆算し、撮影場所を選ぶ

プロのテクニック

- ・カメラマンの立ち位置は斜め30度から
- ・色の統一感を意識（爽やかさは明るい色+寒色系）
- ・大人っぽさは白黒の統一感+革靴など
- ・背景のブランドイメージがあなたの印象になる（ハロー効果）

補習 | マッチングアプリ攻略法 プロフィール文の書き方

プロフィールの基本構成

マッチングアプリでのプロフィールは写真と共に大きなアピールポイントを占めます。効果的なプロフィールは以下の4つのパートで構成されています

プロフィールに書く4つのポイント

- ① 仕事について | 職業の魅力や情熱を伝える
- ② 趣味について | 共通点と憧れを意識する
- ③ アプリを始めた理由 | ポジティブな動機を示す
- ④ 行動喚起 (Call to Action) | 次のステップを明確に

プロフィール文は200~400字以内で作成するのが理想的です。長すぎると読まれない可能性が高まります。

改行は多めに入れ、読みやすさを重視しましょう。文字で埋め尽くされたプロフィールは避けてください。

プロフィール作成のコツ

効果的な自己紹介のために

ポジティブな表現を使う | 自分の魅力を前向きに伝える

具体的なエピソードを入れる | 抽象的な表現より説得力がある

相手の興味を引く話題を選ぶ | 共感を得やすいトピックを意識

自然な文体で書く | 堅苦しくなく、会話口調が好印象

避けるべき表現

「プロフィールをご覧いただきありがとうございます!」

「長文駄文すいません」

「読んでくれてありがとうございます」

謝罪や過度の謙遜は不要です。堂々と自分をアピールしましょう

ポイント

女性の本能は「オスとしての強さ」を見極めようとしています。余計な謙遜はせず、自信を持って自分の魅力を伝えましょう。

補習 | マッチングアプリ攻略法 プロフィール文の書き方

1.仕事の書き方

禁止事項

年収、肩書き、社名の自慢は書くな!

仕事については、仕事への情熱や楽しさ、やりがいを伝えることが重要です。

良い例

「スタートアップのIT系企業で、商品企画を担当しています。自分の考えた企画や商品が世の中に出るのはめちゃくちゃ楽しい!最近、スキンケアブランドを立ち上げたり、飲食情報メディアを製作したりしています。」

「食品を扱う企業で営業やってます!コミュニケーションが好きで、お客様に喜んでもらえたりいい提案ができたときは最高に嬉しいです。」

現代の仕事は、原始時代では食料の獲得にあたります。女性は「このオスは、自分や子どもを養える能力があるのか?」を本能的に判断しているので、仕事に対して前向きな姿勢を示すことが重要です。

2.趣味の書き方

趣味は「共通点」と「憧れ」を意識して選びましょう。女性に「私とこの人は仲良くなれそう」「デートはこんなふうにできそう」と感じさせることが目的です。

おすすめ趣味

- ・ カフェ巡り
- ・ 美味しいご飯、お酒
- ・ 旅行
- ・ ドラマ・映画
- ・ 音楽
- ・ 読書

控えた方が良い趣味

- ・ 釣り
- ・ 車・バイク
- ・ 筋トレ
- ・ ギャンブル
- ・ ゲーム
- ・ アイドル・アニメ

良い例

「コーヒーが好きで休日はおしゃれなカフェ巡りをしています。美味しいご飯、お酒が好きで、休日は友達とグルメのお店を巡っています。旅行好きで、3カ月に1回ぐらい友達と一緒に旅行に行きます。」

補習 | マッチングアプリ攻略法 プロフィール文の書き方

3. マatchingアプリを始めた理由

NG例

出会いがなくて始めました

「出会いがないから」という自己紹介は「僕は周りに女性がない非モテです」と言っているのと同じです。

代わりに「出会いはあるけど、あえて選んでいる」というスタンスが効果的です。

良い例

「職場では仕事に集中したいので、プライベートで素敵な方と出会いたいと思いました」

「普段出会えない方と知り合いたくて始めました」

「最近までは仕事漬けの日々でしたが、徐々に時間も出来てきたので、素敵な方と出会えたらと思っています」

ポジティブで前向きな理由を示すことで、女性に「選ばれる価値のある男性」という印象を与られます。

4. 行動喚起

プロフィールの最後には、次のアクションを促す一文を入れましょう。これは「Call to Action」と呼ばれ、非常に効果的です。

行動喚起のメリット

- 女性が次にすべきアクションを明確に示せる
- 「会う前提」でマッチするので、デート確定確率が高まる
- 自然な流れで関係を進められる

良い例

「少しでも気になったらメッセージでお話をしましょう」

「まずは気軽にお茶でも行きましょう」

「一緒にカフェ巡りをしましょう」

「気軽に飲みに行きましょう」

「趣味の話で盛り上がりましょう」

コピーライティングの基本原則である「人間は指示されると、その通りの行動を起こしやすくなる」という心理を活用しています。

補習 | マッチングアプリ攻略法 プロフィール文の書き方

プロフィール作成の3つの注意点

1

文字数は200～400字以内で

女性のもとには多くの「いいね」が届いています。長文はまず読まれません。400字を超えると、ひと目見ただけで離脱されます。

2

改行は多めに入れる

こまめに改行を入れて、読みやすさにこだわきましょう。文字で埋め尽くされていると読むのも一苦勞です。

3

感謝しない、謝らない

へりくだるような表現は加点になりません。女性の本能は「オスとしての強さ」を見極めようとしています。余計な謙遜はせずに堂々とアピールしましょう。

プロフィール例（全体400字以内）

梅田付近に住んでいます！

仕事

スタートアップのIT系企業で、マーケティングや商品企画を担当しています。自分の考えた企画や商品が世の中に出るのはめちゃくちゃ楽しい！最近では、スキンケアブランドを立ち上げたり、飲食情報メディアを製作中。

趣味

カラオケ

髭男とにかく歌うのが好きです。家でも風呂でも職場でも歌ってます。髭男から、ボカロまで幅広く。

お酒

ビール、ハイボール、日本酒、カクテル...あたりが好きです。家でも作って飲んだりします。お酒好きは親譲り。

音楽

ギターとキーボードが部屋で眠っています。

温泉 & サウナ

週に2回は！

補習 | マッチングアプリ攻略法 メッセージの送り方

メッセージのポイント

- 会う約束のためだけに使う！
- 短文、即レス！
- 長々とやりとりしない
- 同じテンプレでOK

重要

マッチした段階で女性はあなたに魅力を感じています。メッセージで親密度を上げるより、早く会う約束をすることが重要です。

マッチングした時点で「ほぼ、やるべきことは終わっている」。メッセージの目的は「会う約束をする」だけ。それ以上でもそれ以下でもありません。

マッチング後の流れ

ジュン：はじめまして！ジュンです。よろしくお願いします！

女性：よろしくお願いします

ジュン：趣味の■■(趣味名)と一緒にいいねしてしまいました！
ご飯行くならの辺が多いですか？○○(地名)とか？

女性：○○(地名)が多いです！

ジュン：そこだったら僕もよく行きます。気になっているので、
タイミングが合えばお茶でも行きましょう

女性：はい！ぜひ一緒に行きましょう

マッチングから3日以内に会う約束を！

日程は「何日と何日が空いてるんですけど予定どうですか？」と1週間以内で2日ほど提示。2週間後まで遅くなると、あなたの存在も忘れられ、次のライバルが入ってきます。

目標マッチング率：20%

100人にいいねを送り、マッチング率20%で20人とマッチング。
そのうちデートまでの接続率20%で4人とデートができる計算になります。

成功の方程式

100人にいいね → 20人マッチング → 4人とデート

補習 | マッチングアプリ攻略法 メッセージの送り方

狙うべき女性の見極め方

狙うべき女性は3パターン

1.新規会員

登録したてでやる気が高い。多くの男性と会っていないはずなので、スレてなくて性格がいい女性が多い。

2.アクティブユーザー

オンライン中もしくはログイン24時間以内。今マッチングアプリを「やろう」という気持ちになっている女性。

3.顔写真なし

大多数の男性が狙わないのでブルーオーシャン。顔がカワイすぎて、そこだけ注目されるがゆえに出したくない女性も。

狙ってはいけない女性

いいね数が多い人気の女性は避けるべき。

理由

いいね数が多いということは、マッチングアプリを長期間やっているということ。多くの男性に会っている上に、まだ付き合っていない＝何か問題がある可能性が高い。

顔写真なし女性への対応策

Point1.顔写真は日程が決まってから

顔写真がない女性にすぐ写真を要求するのは危険。会う約束をしてから、理由をつけて送ってもらうのがベスト。会う約束をしていれば「顔だけで判断する人」ではないと認識され、女性も安心して送ってくれる。

Point2.理由づけをしっかりとる

写真を送ってもらう理由もしっかり考える。「待ち合わせで会いやすい」「顔がわからない人と会うのは不安だから」などの理由をつけると効果的。

補習 | マッチングアプリ攻略法 メッセージの送り方

初デートの成功戦略

失敗パターン1 イベントごとに行く

付き合うまでのデートの目的は「あなたはどのような人？」
「どんな話ができる男か」を女性に伝える場です。

NG例 | 映画、ドライブ、遊園地、ディズニー

2時間も映画を観る時間は邪魔。映画が終わった後のカフェでも映画の話になり、あなたの魅力や人となりを伝える機会が失われます。イベントごとのデートは付き合ってからでOK！

失敗パターン2 時間をかけすぎる

デートから付き合うまでの時間をかけすぎるとダメ。
女性の本能は生殖に適した相手を探しています。

女性目線

「デートを3回、4回と重ねても何もしてこなかった。
まだ手もつないだことがない...何してるの？」

「多産性がない」と思われると減点。例えば2回目のデートで告白したらOKだったのに、4回目、5回目のデートだからダメだったということも。理由は「遅すぎるから」。女性に受け入れる気持ちがあるときに攻め込みましょう。

マッチングアプリの本質

マッチングアプリは「出会いの練習の場」として非常に有効。これほど数が試せるツールは他にありません。ここで場数と経験を積むことで、あなたの恋愛の幅や、付き合える女性のレベルが変わってきます。

慣れれば：毎週末デートの約束を取り付けることも容易になります。