

〈初級編〉

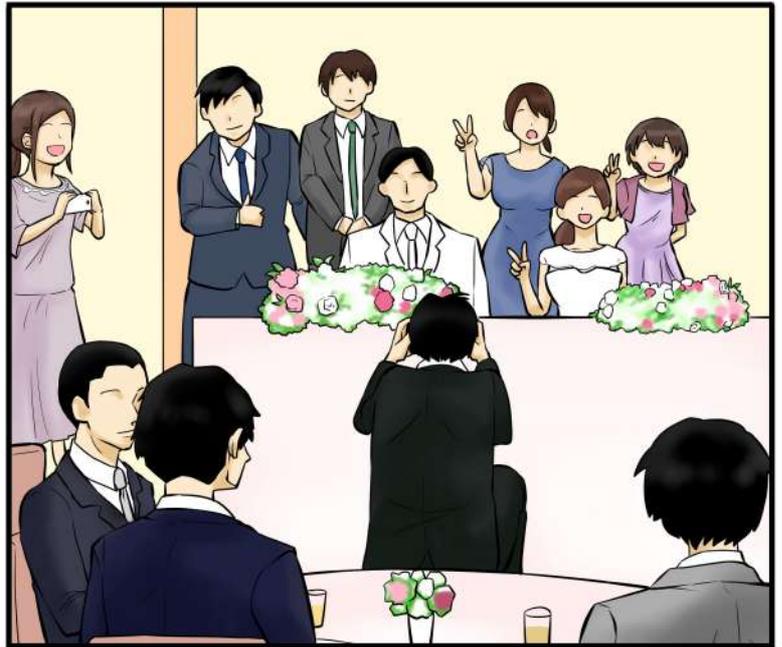
マッチング アプリ

攻略マニュアル

もくじ

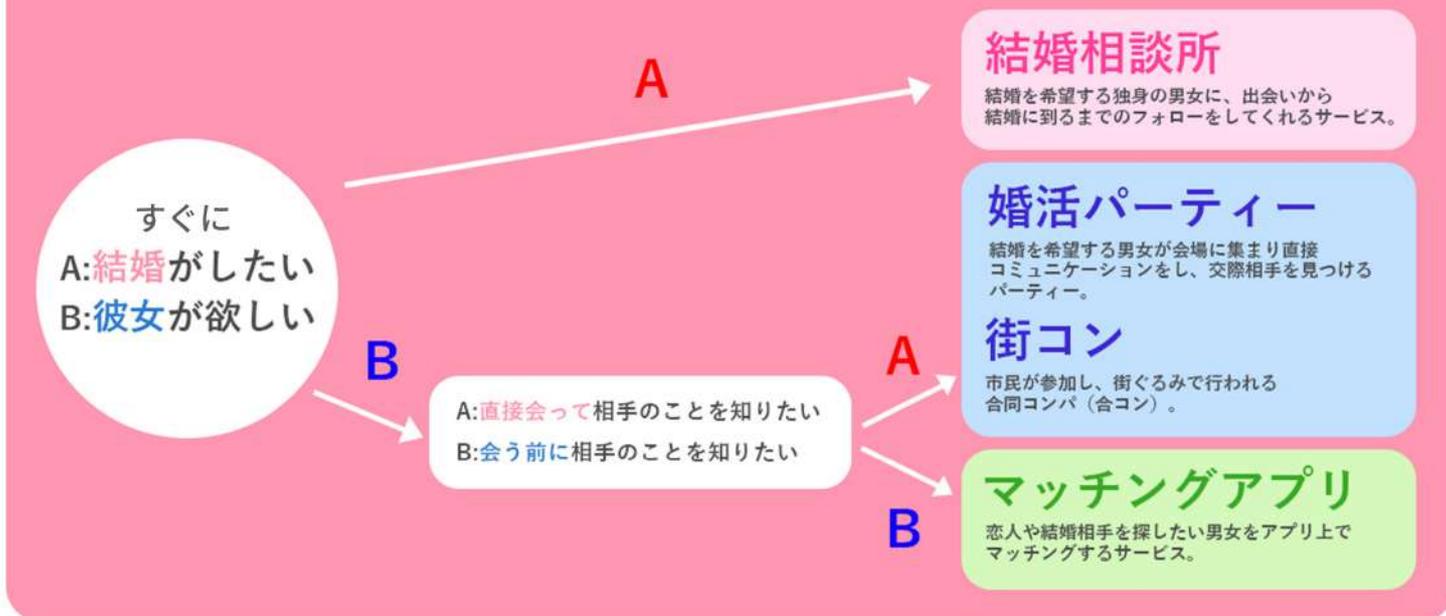
【マンガ】非モテの僕がプロに頼ってかわいい彼女ができるまで（前編） …	1
いいねが増える写真のポイント	15
女性ウケする写真の6大要素	16
髪型	
眉毛	
服装	
背景	
ポーズ	
表情	
6大要素以外の大切なポイント	20
サブ写真	
パーソナルカラー	
体型・スタイル	
スキンケア	
できればプロに依頼を	21

非モテの僕がプロに頼ってかわいい彼女ができるまで（前編）





チャート① 【自分にあった恋活・婚活方法を選ぼう】



マッチングアプリとは？

恋人や結婚相手を探したい男女をアプリ上でマッチングするサービス。

以前、『NOVIO』が行った調査では、コロナ禍で恋活・婚活をした男性の65%が

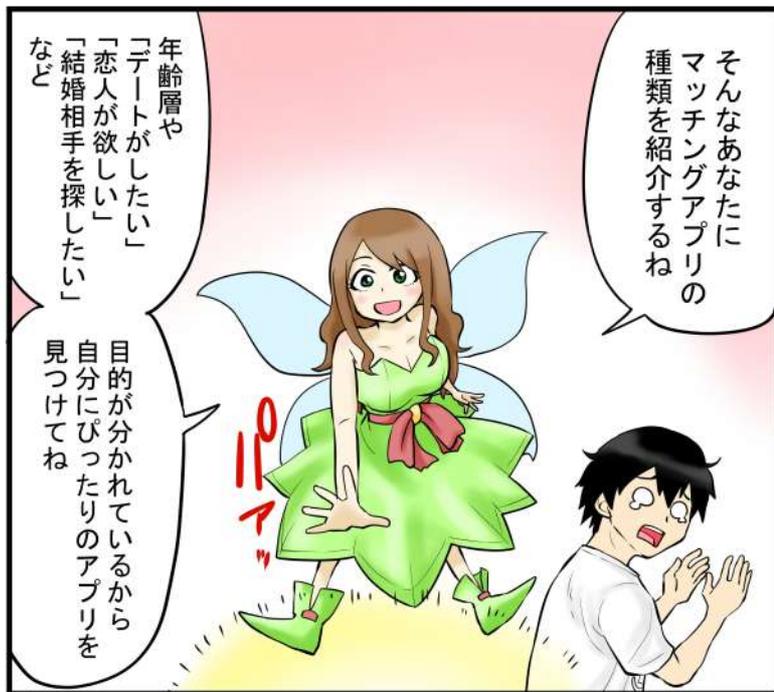
「マッチングアプリを使用した」と回答するほど、出会いのツールとして

近年浸透しています。登録者数が多いためたくさんの人と出会えることや、

結婚相談所や婚活パーティーに比べて参加費用が比較的に安いため、

気軽に始められることなどが人気の理由。





教えてくれたのは…
NOVIO 恋愛コーチ 渡辺ゆいか

「Pairsエンゲージ」公認プロコーチ兼
「結婚相談所ツヴァイ」セミナー講師。テレビ出演多数。

マッチングアプリ種類表

種類	基本料金 (1か月) ※1	主な利用目/主な年齢層	特徴
ペアーズ	男性：(web)3700円 (アプリ)4300円 女性：無料	恋愛・婚活 男性：20代~30代 女性：20代~30代	累計会員数1500万人以上の日本最大級の婚活恋愛アプリ！ 利用者が多く、特に首都圏以外のユーザーにとっては有力な選択肢。 コミュニティ機能で、趣味や価値観と合うお相手を探しやすい。 ある程度メッセージを重ねてから会いたい人にオススメ。
with	男性：(web)3600円 (アプリ)4600円 女性：無料	恋愛 男性：20代~30代前半 女性：20代~30代前半	2021年オリコン満足度ランキング第1位！心理テストで相性の良い相手と出会える。 好みカード機能で、趣味や価値観と合うお相手を探しやすい。 心理テストで相性がいい相手に、1日10人まで無料でいいねが送れる。
タップル	男性：(web)3700円 (アプリ)4400円 女性：無料	友達・デート・恋愛 男性：20代~30代前半 女性：20代~30代前半	おでかけ機能で「すぐ」会えるのが魅力。 第一印象を重視して、気軽に会いたい人にオススメ。 累計会員数は1500万人以上。
omiai	男性：3900円 女性：無料	恋愛・婚活 男性：20代半ば~30代 女性：20代半ば~30代	婚活アプリの代表的な存在。本気度が高いユーザーが多い。 自分のプロフィールを、マッチングした相手や、いいねした相手にのみ公開できる 非公開機能が無料で使えるため、身バレしたくない人にオススメ。
ティンダー	男性・女性：無料	遊び・デート・恋愛 男性：20代~30代 女性：20代~30代	唯一の男性完全無料アプリ。有料版もあるが、無料で十分使えるという人も多い。 相手にコミュニケーションを取る意志があるか確認するため、 まずは「こんにちは」と送ってみるのが個人的にはオススメ。 色々な人がいるので、会う際は慎重に。
東カレデート	男性・女性：6500円、 無料※2	デート・恋愛・婚活 男性：20代後半~30代 女性：20代~30代	美女や高収入男性など、ハイスペック男女専用アプリ。 ダイレクトメッセージ送り放題のプレミアムオプションが秀逸。 いいねは無料で無制限に送れるため、有料アイテムの「バラ」を送ることで差別化可能。 活動エリアなど、会うために必要な情報の記載がありデートに誘いやすい。
dine	男性・女性：※3 (22歳以下)3900円 (23歳以上)6500円	デート・恋愛・婚活 男性：20代後半~30代 女性：20代~30代前半	マッチング後メッセージ不要で即デート日自動調整。 男性がご馳走するケースも多いことから、経済的に余裕のある男性が多い印象。 希望するレストランに高価な店ばかり載せている女性は避けるのがオススメ。
マリッシュ	男性：3400円 女性：無料	婚活 男性：30代~40代 女性：30代~40代	一般的な婚活以外にバツイチ・シングル再婚にもオススメ。 真剣度の高いユーザーが多く、40代のユーザーも多い。
パチュアデート	男性：【お手軽】9800円 女性：無料 ※4	デート・恋愛 男性：20代~30代 女性：20代~30代前半	検索やいいね不要でAIが自動マッチング、週1回のデート保証で必ず会えるアプリ。 女性からデートのフィードバックがもらえるため、 自分のデートを振り返りたい方にもオススメ。 プランの金額によって相手のスペックも高くなる。
ゼクシィ縁結び	男性・女性： (web) 4,378円 (AppleID)4900円 (Goole Play) 4990円	婚活 男性：20代後半~30代 女性：20代後半~30代	男女とも有料な真剣婚活マッチングアプリ。 年収や職業など、婚活を有利に進められそうな条件を持っている方、 「次に付き合う人とは結婚してもいい」と感じる人には強くオススメ。

※2023年10月現在価格やプラン内容は変動します。※1 料金は全て税込価格となり、決済方法やプランにより価格が異なる場合がございます。Webは原則クレジットカード決済の料金、アプリiOSはAppleID決済、AndroidはGoogle Play決済の料金を記載。メッセージ交換が可能な最もベーシックなプランの1ヶ月通常料金を記載しているため、割引・クーポン利用や長期プランを購入する場合の料金より割高となっています。





マッチングアプリは写真が重要！

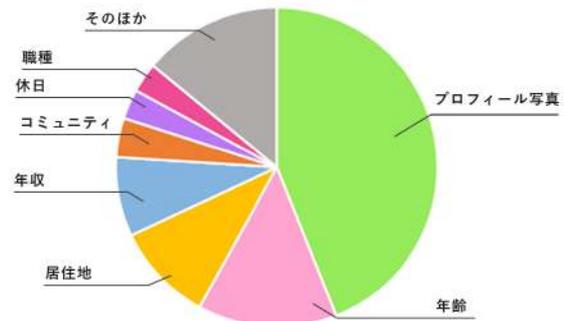
アプリで女性とマッチングするために、最も重要なのは**写真**です。

NOVIO独自のアンケートでも、圧倒的1位は「**プロフィール写真**」でした

アプリ経験のある20～30代女性100人に聞きました！

Q.マッチングアプリで男性を探すときに**一番重視**することは何ですか？

1位	プロフィール写真	44%
2位	年齢	14%
3位	居住地	10%
4位	年収	8%
5位	コミュニティ	4%



「プロフィール写真」を重視している女性の声



「外見から人となり分かる気がするから」 (22歳/茨城県/女性)



「清潔感を重要視しているから」 (26歳/兵庫県/女性)

マッチングアプリは言わば**東京ドームでお見合い**をしているようなもの。

大勢の男性をパッと見た写真の印象で、女性は恋愛対象として「アリ」「ナシ」を決めていくため、一度「ナシ」と判断されてしまうと、興味の対象から外れてしまうことに…。ビジュアルは平均的なのに女性から「いいね」をもらえる男性に共有するのは「写真の良さ」です。男性が見ていいと思う写真と、女性が見ていいと思う写真には、大きな違いがあります。

(「女性ウケする写真の6大要素」をこのマニュアルの最後で紹介します)

女性に聞いた「最もなしだと思ふプロフィール写真」TOP5

1位 加エアプリで撮影した写真



2位 女性と写った写真



3位 洗面所などでの自撮り



4位 キメ顔・真顔の写真



5位 集合写真の切り抜き



次点 マスクで顔を隠した写真



1位 笑顔の写真



2位 他者が撮影した写真



3位 表情がよくわかる写真



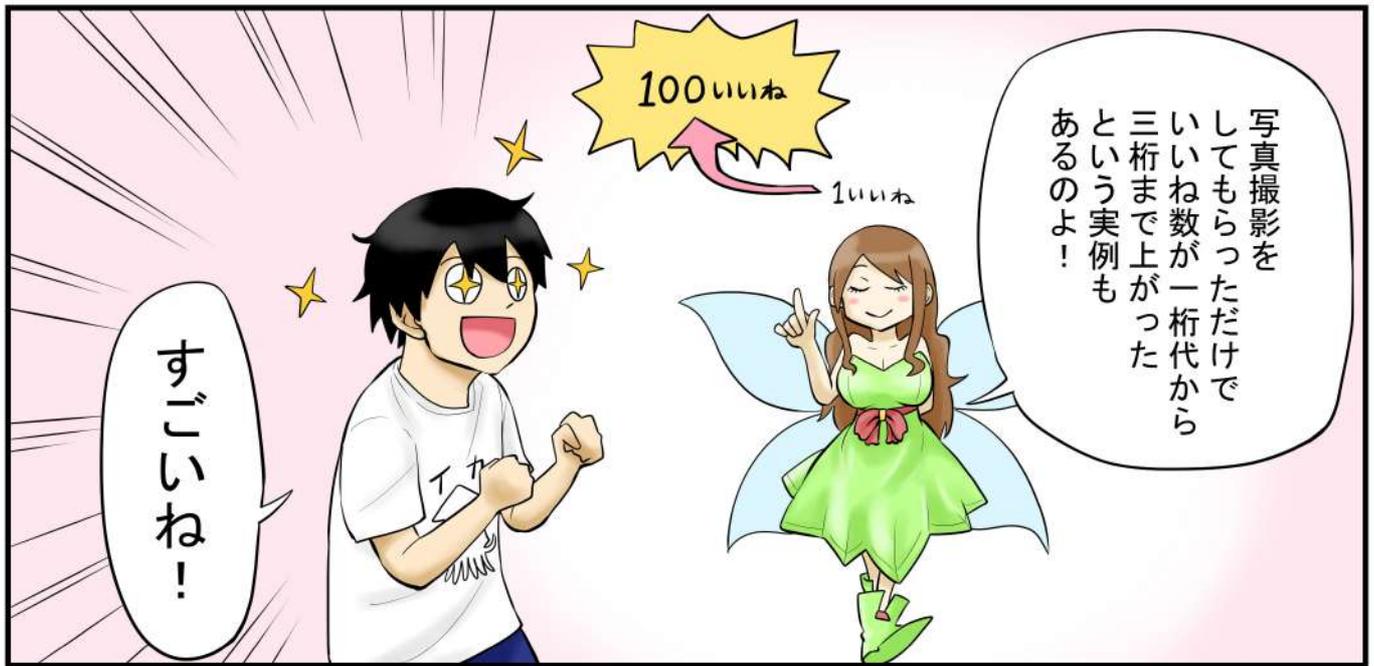


プロフィール写真撮影とは？

「マッチングアプリで使う写真がない」「友達に撮ってもらうのは恥ずかしい」という方に人気なのが、プロのフォトグラファーによるプロフィール写真撮影。プロによる撮影といっても、スタジオなどで撮るカッコリとした写真ではなく、友人が撮ったような自然な笑顔を引き出す撮影が可能です。値段は1万円前後が相場。マッチングアプリで男性の写真を選ぶのは女性なので、女性ウケの良い写真を撮影するには、女性のカメラマンにお願いするのも大きなポイントですよ。

友達に頼むのが
恥ずかしい人も安心ね♥





NOVIOって何？

女性目線の撮影だから
『いいね』 倍増!



NOVIO(ノービオ)とは、株式会社KADOKAWAが運営する恋活・婚活をサポートするサイトです。恋愛本の著者や、恋愛インフルエンサー、結婚相談所の仲人、プロのフォトグラファーなど様々な肩書きを持つ“恋愛コーチ”から、マッチングアプリの写真撮影、プロフィール添削、恋愛相談など恋活・婚活のお悩みに対して、個別にサポートを受けることができます。

2021年3月31日にリリースして1年ほどですが、多くの方が利用しています。

利用者の声



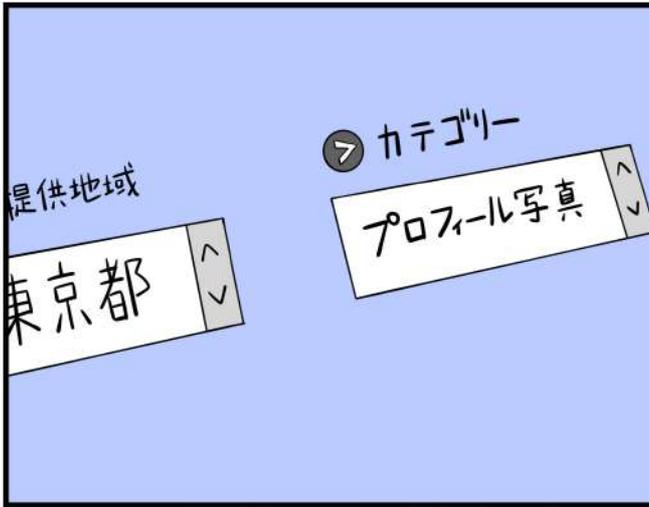
とても楽しく写真を撮っていただきました！
1週間でいいねが200以上もらえました (東京都/24歳/会社員)



写真に慣れておらず、緊張していましたが、ポーズや目線なども細かく指示していただき、気に入った写真を撮影することができました！
(愛知県/35歳/SE)



撮影前にファッションや恋愛の相談にも丁寧に応えていただき、本当に助かりました。女性目線の意見で大変参考になり、マッチング率も上がりました！ (大阪府/29歳/商社)



いいね数 大幅UP★
女性目線でモテ写真撮影 + アプリ戦略

【マッチングアプリ用写真撮影】女性目線でモテ写真撮影+アプリ戦略

★★★★★ 5.0 (21件)

10,000円

プロフィール写真 全国
埼玉県 千葉県 東京都

年間920人撮影！モテ撮クリエイター
Marimo

アプリ撮影エグゼクティブプラン 東カレデート・SNS用撮影

【最新iPhone12proMax+スマホ撮影】恋愛・婚活の相談もOK!

★★★★★ 5.0 (4件)

15,000円

プロフィール写真 プロフィール撮影
恋愛相談 東京都 対面

年間200名撮影！メディア出演も多数
Jessica

【最新iPhone12proMax+スマホ撮影】恋愛・婚活の相談もOK!

★★★★★ 4.9 (7件)

5,500円

プロフィール写真 プロフィール撮影
恋愛相談 埼玉県 千葉県

婚活カメラマン兼婚活アドバイザー！
わしおみほ

いいね数 大幅UP★
女性目線でモテ写真撮影 + アプリ戦略 サクッと30分

【マッチングアプリ用写真撮影】女性目線でモテ写真撮影 サクッと30分

★★★★★ 5.0 (11件)

7,000円

プロフィール写真 埼玉県
千葉県 東京都 神奈川県

年間920人撮影！モテ撮クリエイター
Marimo

知らず知らずのうちに自分の魅力を引き出すプロフィール写真撮影

【マッチングアプリ撮影】誰でも笑顔にする一眼レフ撮影+恋愛相談・プロフ...

★★★★★ 4.9 (8件)

5,000円

プロフィール写真 東京都
対面

自然な笑顔を引き出すプロ
Ayumi

いいねが増える♡
マッチングアプリ写真撮影

【1時間】マッチング率3倍↑いいね♡が増えるマッチングアプリ写真撮影

★★★★★ 5.0 (4件)

10,000円

プロフィール写真 東京都
対面

年間200名撮影！メディア出演も多数
Jessica

いいねが増える♡
マッチングアプリ写真撮影

マッチング率3倍↑いいね♡が増えるマッチングアプリ写真撮影

★★★★★ 5.0 (3件)

6,000円

プロフィール写真 東京都
対面

年間200名撮影！メディア出演も多数
Jessica

かんたん写真撮影
Pairs,with専門プロフィール写真撮影

【女性も撮影OK】ペアーズ、withなど恋活・婚活用写真撮影！マッチングア...

★★★★★ 5.0 (3件)

8,000円

プロフィール写真 東京都
対面

メディア出演多数！女性ウケする最高のプロ
佐藤美香子

一眼レフプロフィール写真撮影
本格一眼レフ撮影

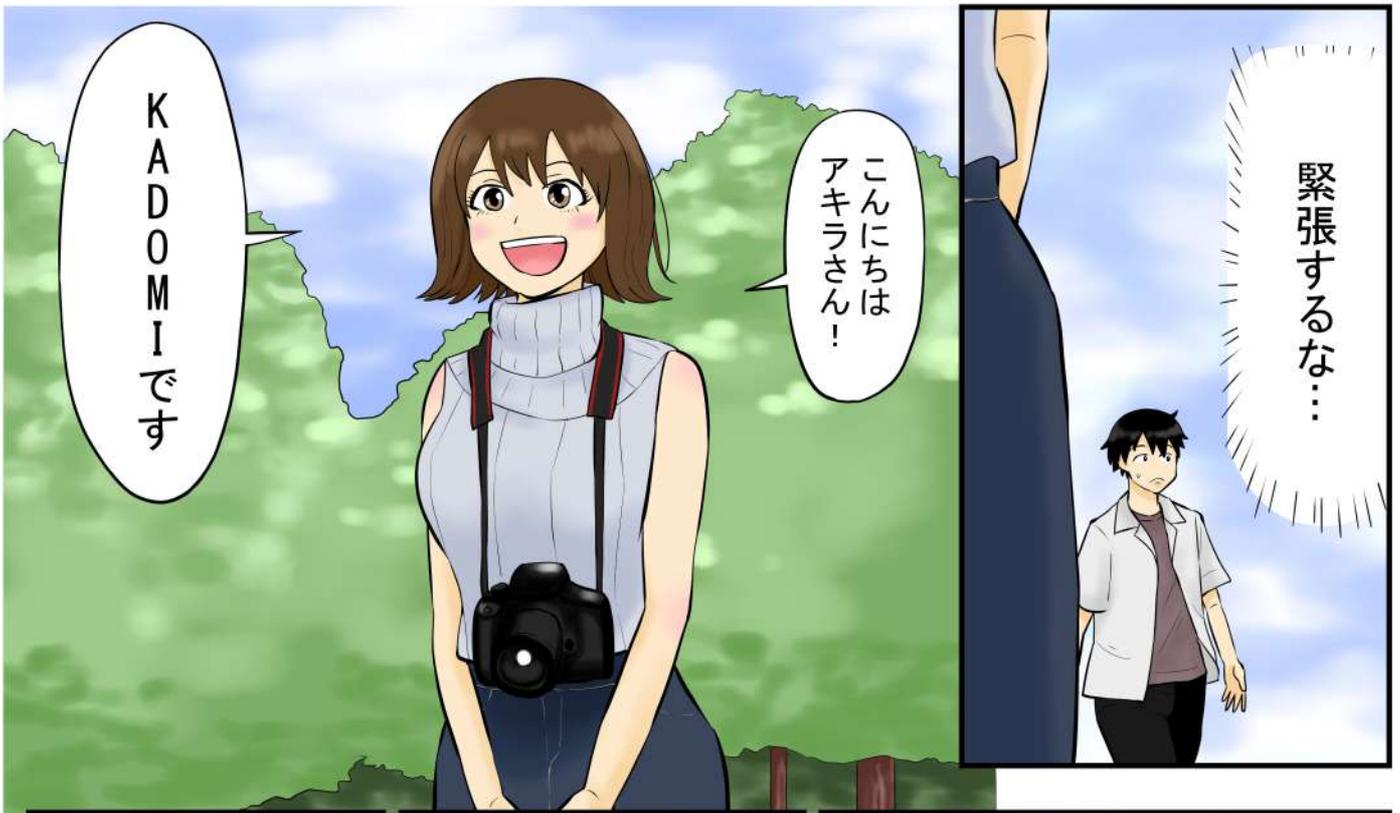
自然な笑顔を引き出す
写真撮影

いいねが増える

いいね数 大幅UP★
女性目線でモテ写真撮影











しかもこんな
かわいい子から
「いいね」が
送られてきちゃった！

楽しい！
これなら
彼女が出来そう
かも！



こんな短時間
なのに…

ええ!?

この前と違って
足跡がたくさん！



よかったね！

こうして

マッチングアプリで
幸先の良い
スタートを切った「あきら」
でもまだまだ
あきららの恋活は
始まったばかり…

果たして
彼女はできるのか…
続きは中級編へ

※中級編は、NOVIOの公式LINEを登録した方にプレゼントします。

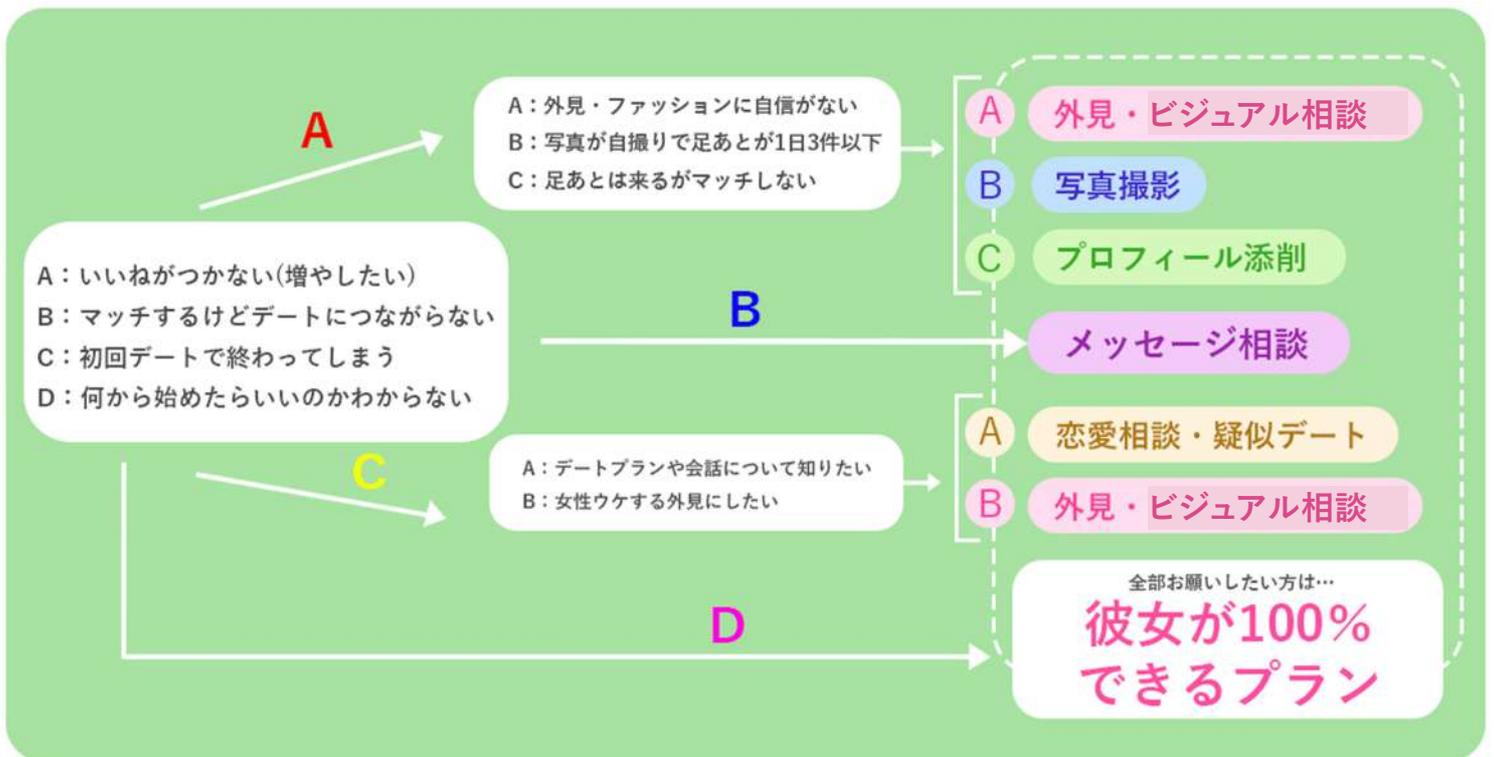
公式LINEの
登録はコチラ



Column

初級編ではマッチングアプリの写真撮影をご紹介しました。

NOVIOにはプロフィール写真撮影以外にもたくさんの恋活・婚活応援サービスがあります。自分がどのサービスを利用したらいいのかわからないという方は、下記のチャートをやってみてくださいね！



いいねが増える写真撮影のポイント

女性ウケする写真を撮影するには、髪型や服装を事前に整えることがとても重要です！いくらプロに写真を撮ってもらっても、髪型がボサボサだったり、服がイマイチだったりすると、いいねはなかなか伸びません…。

NOVIOには撮影前のファッションチェックや、買い物同行、髪型アドバイスなど、写真撮影とセットで利用するといいねが倍増するサービスがたくさんあるので、ぜひチェックしてくださいね！

女性ウケする写真の6要素

マンガでお知らせした「女性ウケする写真の6要素」、サブ写真、写真を異性目線で評価する方法について、解説します。

「女子ウケする写真の法則」を研究し、1500人以上の撮影経験のある婚活アドバイザーとして、NOVIO恋愛コーチとしても活躍する佐藤美香子さんは写真の印象を決める6要素として、髪型、眉毛、服装、背景、ポーズ、表情を挙げています。

実際、この6要素を満たす写真を撮ることで、マッチング率が飛躍的に上がります！それでは、ひとつひとつの要素を解説していきましょう。

髪型

髪型は最もコスパのいい投資です。顔に自信のない方でも、髪型を工夫することで「雰囲気イケメン」に近づくことができます。

どの髪型がいいかは、どうしても顔の系統によってしまうので、これにすればいいというのは難しいのですが、おすすめは美容師さんに相談することです。

1000円カットや、安めの美容室で済ませていた方は、思い切って客単価5,000円以上のお店に行ってみましょう。腕のいい美容師さんに似合う髪型を決めてもらって切ってもらうことで、見た目の印象が一気に良くなったりします。

Instagramやホットペッパービューティーでなりたい髪型を探し、グーグル・マップで口コミを調べて、自分の地域の良い美容室を探してみましょう。

眉毛

眉毛は髪型に次いでコスパのいい投資です。

眉毛を整えるだけで清潔感のある印象を変えることができます。但し自己流のお手入れだと失敗してしまうケースが多いので、プロの客観的な視点に頼りましょう。

最近は男性専用の眉毛サロンも増えているので、行ける範囲に眉毛サロンがある場合は一度行くことをおすすめします。



NOVIOでは髪型と眉カットのアドバイスがオンラインでできるサービスを提供しています。美容室代も30%offになるので、とてもお得ですよ！

写真撮影の前に、よりモテる外見に近づきたい方⇒

【ヘアスタイル+眉カットアドバイス】

15分Zoom面談+美容院紹介でモテる髪型に変身！美容院代30%off



こちらからチェック▶

服装

服装はこだわりの無い人であれば、白Tシャツに黒のセットアップ、白のスニーカーがおすすめです。写真には季節が関係ないため、どの季節でもセットアップで対応できます。

何を買えば良いか分からない人は、ユニクロがおすすめです。

「Uniqlo U」の白Tシャツとセットアップを購入しましょう。

最近では、ショッピング同行サービスも人気です。

自分に似合うものを知りたい方は利用してみると良いでしょう。

写真撮影・デート・お見合いで女性にモテる服を買いに行きたい方⇒

恋愛コーチ武井ひろな：女性からモテる洋服をプロがセレクト！

【ショッピング同行】



こちらからチェック▶

結婚相談所での活動やお見合い用の服が欲しい方⇒

恋愛コーチ石川瞳：【ショッピング同行】 男性特化の結婚相談所代表
石川瞳と一緒に婚活用の服を選びます



こちらからチェック▶

1000いいね以上！マッチングアプリの人気会員に
女性ウケする服を選んでほしい方⇒

恋愛コーチsayaka：絶対に「女性にウケる」服教えます
似合わせファッション同行



こちらからチェック▶

本命の女性とのデートを予定している方⇒

【横浜／ショッピング同行】

元アパレル店員があなたにぴったりの服装を選びます！



こちらからチェック▶

背景

写真では背景も重要です。おすすめは、カフェや街並み、公園です。逆に、生活感のある自室や、トイレ、エレベーターの鏡で撮った写真は本当にマッチング率が下がってしまうため使用しないようにしましょう。

ポーズ

ポーズは奇をてらわず、できるだけ自然な格好で撮りましょう。カフェであれば、マグカップを手に持ったり、文庫本を読んだりなど、ものを使うことで自然なポーズで撮影ができます。

ポーズは顔の角度も含めて考えましょう。うつむき気味、横顔など、誰にでも盛れる角度があるので、様々な角度で撮影してみるといいと思います。逆に真正面から撮った写真は、顔に自信のある人以外は避けた方が無難です。

表情

マッチングアプリで男性に会おうと思う時、女性は常に不安を抱えています。その不安を和らげるために、男性は普段以上に安心感を演出する必要があります。安心感を与えるのに大切なのが、笑顔です。真顔、キメ顔に比べ、笑顔の写真は安心感を与えてくれます。できるだけ自然な笑顔の写真を使うようにしましょう。

笑顔で写真を撮るのが苦手な人、自分の笑顔に自信のない人は無理に笑う必要はありませんが、その場合もできるだけ柔らかい表情で撮影するようにしましょう。

笑顔をつくるのが苦手な方は⇒

恋愛コーチJessica：素敵な笑顔で第一印象UP！スマイルトレーニング®



こちらからチェック▶

6大要素以外の大切なポイント

サブ写真

サブ写真は必ず掲載しましょう。掲載枚数で“やる気があるかどうか”の判断をする人も多いようです。理想は5枚～7枚、最低でも3枚以上はサブ写真を掲載するといいでしょう。趣味や、女性が好きそうなご飯を載せることで、メッセージの話題作りにもなります。

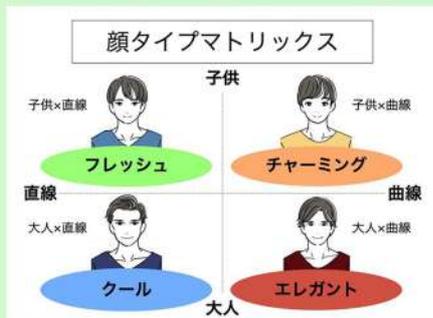
パーソナルカラー

自分に似合うものが分からない人は、顔タイプ診断、骨格診断、パーソナルカラー診断もおすすめです。値段は決して安くはないですが、人生を長い目で見ると似合わない服を買う機会がなくなり、コスパがいいでしょう。

女性でも診断を受けたことがあったり、興味を持っている方が多いので、話題の引き出しとして一度受けてみるのもいいと思います。

骨格や顔立ちからどんな服装が似合うか知りたい方⇒

顔タイプ・骨格・パーソナルカラー診断



こちらからチェック▶

体型・スタイル

写真撮影やファッションを考える前にまず体型が気になるという方には、現役モデルによるパーソナルトレーニングがおすすめです。

「筋肉をつけたい」「体重を落としたい」など、目的別にサポートします。

体型が気になる方は⇒

恋愛コーチ保坂玲奈：【初回限定】体験パーソナル

トレーニング+カウンセリング！現役モデルの視点から指導【お試し価格】



[こちらからチェック▶](#)

スキンケア

お肌の状態が気になる方やメンズ美容が気になるという方には、美容皮膚科医にオンラインで相談するサービスがおすすめです。ニキビや毛穴などの肌悩みのための日常的なスキンケア、ひげやボディメイク、アンチエイジングなどについて直接相談することができます。

お肌の状態やメンズ美容が気になるという方には⇒

【ZOOM】美容皮膚科医・神林由香の外見なんでも相談



[こちらからチェック▶](#)

できればプロに依頼を

以上が、女性ウケの良い写真を撮る方法ですが、これらの要素を満たすには、女性目線でプロに撮ってもらうのがおすすめです。

ぜひNOVIOでお気に入りのカメラマンを探してみてくださいね！