

# 失敗しない服選び7つのルール

監修: 700人実績のナンパ師

発行日: 2025年12月31日

モテ服サービス

## はじめに

このガイドは、700人以上の実績を持つナンパ師が、10年以上の活動を通じて見つけた「失敗しない服選びの法則」を7つのルールにまとめたものです。

「似合う」ではなく「モテる」という、明確で測定可能な成果を追求するための実践的なルールです。

## ルール1: 清潔感を最優先にする

### なぜ清潔感が重要なのか

どんなに高価な服を着ていても、清潔感がなければ印象は悪くなります。逆に、シンプルな服でも清潔感があれば、好印象を与えることができます。

### 実践方法

- 洗濯済みの清潔な服を選ぶ
- シワのない服を選ぶ
- 汚れのない服を選ぶ
- 臭いのない服を選ぶ
- 靴は常に清潔に保つ
- 汚れを落とす

7. 靴紐を交換する
8. 定期的にメンテナンスする
9. **髪型も清潔感を意識する**
10. 整った髪型
11. 清潔な頭皮
12. 適切な長さ

## チェックリスト

- ・ ☐ 服にシワがないか
- ・ ☐ 服に汚れがないか
- ・ ☐ 靴が清潔か
- ・ ☐ 髪型が整っているか

---

## ルール2: シーンに合わせた服装を選ぶ

---

### なぜシーンが重要なのか

カジュアルなデートならカジュアルな服装、フォーマルなデートならフォーマルな服装を選ぶことが大切です。相手の服装スタイルを事前に確認し、それに合わせたコーディネートを選ぶことで、相手との一体感を演出できます。

### 実践方法

1. **デートのシーンを事前に確認**
2. 初デート: 清潔感、上品さ
3. カジュアルデート: リラックスした雰囲気
4. フォーマルデート: 上品で洗練されたスタイル
5. **相手の服装スタイルを確認**

6. 事前に確認する
7. それに合わせたコーディネートを選ぶ
8. シーンに合わせたコーディネートを選ぶ
9. デート: 清潔感、上品さ
10. 仕事: プロフェッショナルな印象
11. カジュアル: リラックスした雰囲気

## チェックリスト

- ・ ☐ シーンを確認したか
- ・ ☐ 相手の服装スタイルを確認したか
- ・ ☐ シーンに合わせたコーディネートを選んだか

---

## ルール3: 体型に合わせたサイズを選ぶ

---

### なぜサイズが重要なのか

サイズが合っていない服は、だらしのない印象を与える可能性があります。自分の体型に合わせたサイズを選ぶことで、バランスの取れたコーディネートを作ることができます。

### 実践方法

1. 自分の体型を理解する
2. 細身: スリムフィット、レギュラーフィット
3. 標準: レギュラーフィット
4. がっちり: レギュラーフィット、ルーズフィット
5. 小柄: スリムフィット、レギュラーフィット
6. フィット感を選ぶ

7. スリムフィット: 細身体型、小柄体型
8. レギュラーフィット: 標準体型、細身体型
9. ルーズフィット: がっちり体型
10. オーバーサイズ: がっちり体型（モテる場合もある）
11. **サイズが適切に合っているか確認**
12. 肩幅が合っているか
13. 胸囲が合っているか
14. ウエストが合っているか
15. パンツの長さが適切か

## チェックリスト

- ・ ☐ 自分の体型を理解したか
- ・ ☐ フィット感を選んだか
- ・ ☐ サイズが適切に合っているか確認したか

---

## ルール4: 配色を意識する

---

### なぜ配色が重要なのか

配色は、第一印象を大きく左右します。適切な配色を選ぶことで、上品で魅力的な印象を与えることができます。

### 実践方法

1. ベースカラーを選ぶ
2. 白: 清潔感、上品さ
3. ベージュ: 温かみ、上品さ
4. ネイビー: 信頼感、プロフェッショナル

5. グレー: 落ち着き、上品さ
6. **アクセントカラーを加える**
7. 小さな面積に使う（小物、靴など）
8. ベースカラーと調和する
9. 上品な印象を保つ
10. **配色のバランスを取る**
11. ベースカラー: 70%
12. アクセントカラー: 30%

## チェックリスト

- ・ ☐ ベースカラーを選んだか
  - ・ ☐ アクセントカラーを加えたか
  - ・ ☐ 配色のバランスを取ったか
- 

## ルール5: 小物で差をつける

---

### なぜ小物が重要なのか

小物は、コーディネート全体の印象を大きく左右します。適切な小物を選ぶことで、より洗練された印象を与えることができます。

### 実践方法

1. **時計を選ぶ**
2. シンプルで上品なデザイン
3. 機能性とデザインのバランス
4. 過度に派手なデザインは避ける
5. **ベルトを選ぶ**

6. 革製のものを選ぶ
7. 靴と色を合わせる
8. シンプルなデザイン
9. **バッグを選ぶ**
10. トートバッグ（カジュアル）
11. ショルダーバッグ（ビジネス）
12. シーンに合わせたサイズ

## チェックリスト

- ・ ☐ 時計を選んだか
- ・ ☐ ベルトを選んだか
- ・ ☐ バッグを選んだか

---

## ルール6: 季節感を大切にする

---

### なぜ季節感が重要なのか

季節に合わせたコーディネートを選ぶことで、季節感のある印象を与えることができます。季節感のある服装は、周囲からの評価を高め、モテる印象を与えることができます。

### 実践方法

1. **春のコーディネート**
2. ライトカラーのシャツ
3. チノパン
4. スニーカー
5. **夏のコーディネート**

6. ライトカラーのTシャツ

7. ショートパンツ

8. サンドル

9. **秋のコーディネート**

10. ロングスリーブのシャツ

11. チノパン

12. スニーカー

13. **冬のコーディネート**

14. ニットやセーター

15. チノパン

16. ブーツ

## チェックリスト

- ・ ☐ 季節を確認したか
- ・ ☐ 季節に合わせたコーディネートを選んだか
- ・ ☐ 季節感のある印象を与えているか

---

## ルール7: 返品可能サイトで購入する

---

### なぜ返品可能サイトが重要なのか

返品可能サイトで購入することで、サイズが合わない場合や、イメージと違う場合でも安心して購入できます。返品の不安を取り除くことで、より積極的に服を選ぶことができます。

### 実践方法

1. 返品可能サイトを選ぶ

2. 返品ポリシーを確認する
3. 返品手数料を確認する
4. 返品期限を確認する
5. **返品の手順を理解する**
6. 返品方法を確認する
7. 返品期限を確認する
8. 返品手数料を確認する
9. **安心して購入する**
10. 返品可能サイトのみで購入する
11. サイズが合わない場合は返品する
12. イメージと違う場合は返品する

## チェックリスト

- ・ ☐ 返品可能サイトを選んだか
- ・ ☐ 返品ポリシーを確認したか
- ・ ☐ 返品の手順を理解したか

---

## 7つのルールの実践方法

---

### ステップ1: ルールを理解する

まず、7つのルールを理解することが大切です。それぞれのルールの重要性と実践方法を理解しましょう。

### ステップ2: チェックリストを使う

各ルールのチェックリストを使って、自分のコーディネートを確認しましょう。



## ステップ3: 実践する

理解したルールを実践することで、失敗しない服選びができるようになります。

## ステップ4: 改善する

実践を通じて、自分のコーディネートを改善していきましょう。

---

## よくある質問 (FAQ)

### Q1: 7つのルールをすべて実践する必要がありますか？

A: すべてのルールを実践することが理想ですが、まずは「清潔感」「シーン」「サイズ」の3つを最優先に実践することをおすすめします。

### Q2: 予算が限られている場合、どのルールを優先すべきですか？

A: 「清潔感」「シーン」「サイズ」の3つを最優先に実践することをおすすめします。これらのルールは、予算に関係なく実践できます。

### Q3: 体型に自信がない場合、どうすればいいですか？

A: 「ルール3: 体型に合わせたサイズを選ぶ」を実践することで、体型に自信がなくても、バランスの取れたコーディネートを作ることができます。

---

## まとめ

失敗しない服選びの7つのルール：

1. 清潔感を最優先にする
2. シーンに合わせた服装を選ぶ
3. 体型に合わせたサイズを選ぶ
4. 配色を意識する
5. 小物で差をつける

**6. 季節感を大切にする**

**7. 返品可能サイトで購入する**

これらのルールを実践することで、誰でも失敗しない服選びができるようになります。

---

**監修:** 700人実績のナンパ師

**発行:** モテ服サービス

**お問い合わせ:** [info@motefuku.com](mailto:info@motefuku.com)