



# 【いつまで"いい人"やってんの?】「THE.モテ筋トレ」力強いモテ思考を身に着けるための全18種目【完全版】

♡ 47



ハナさん@モテる×資本主義  
2019年5月17日 17:22



¥29,980



こんにちは、ハナです。



今回は、「**モテの思考回路**」を重点的にお話しさせていただきます。

ハナさん  モテ法則の理論化

@hananote\_hana



非モテはいい人が多いから、これを言ったら嫌われないかな、とか考えすぎるけど、一切辞めた方がいいね。

「おれの良さがわからないなんてセンスないな」くらいに思えばいい。常にこちらは選ぶ側。

これ言うと誤解されがちだから念のため。失礼な人間であるかどうかはまた別の話。常に紳士的にいこ。

午後11:27 · 2019年4月7日



[Twitterで会話をすべて読む](#)

♡ 325    💬 返信    🔗 リンクをコピー

9件の返信を読む

このツイート、100を超えるいいねを貰ったことから、「自分のフォロワーの多くの方が、モテ思考・非モテ思考に興味ある（自分も含めてね）」ということに気づきました。

ハナさん    モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

こういう「モテるために捨てるべき思考・モテるために絶対身につけるべき思考」みたいな文章書こうかな



- ・ 根本に持つべきモテる思考
- ・ たくさんのシチュで演習問題
- ・ モテ⇔非モテを対比で理解しやすく
- ・ ノンバーバルも

これから出会いが増える夏に向けて、成功率を上げる「姿勢」を身につける。

午前7:55 · 2019年5月7日



♡ 19    💬 返信    🔗 リンクをコピー

3件の返信を読む

----- このラインより上のエリアが無料で表示されます。 -----

その気づきがあってからの、このツイートで軽く感触を伺った結果、これも多くの「いいね」をいただきました。

それで今回、「モテ思考についてぜひ書いてみたい！多くの方に届けばいいな。」そう強く思い、筆を執ることを決意しました。

ずっとワクワクしながら書けた。  
他に同じものは存在しないから、  
モチベーションが湧いたんだ。



自分は、長年のナンパ活動経験・軽く3桁の経験人数の中で、

「絶対モテるでしょ？」

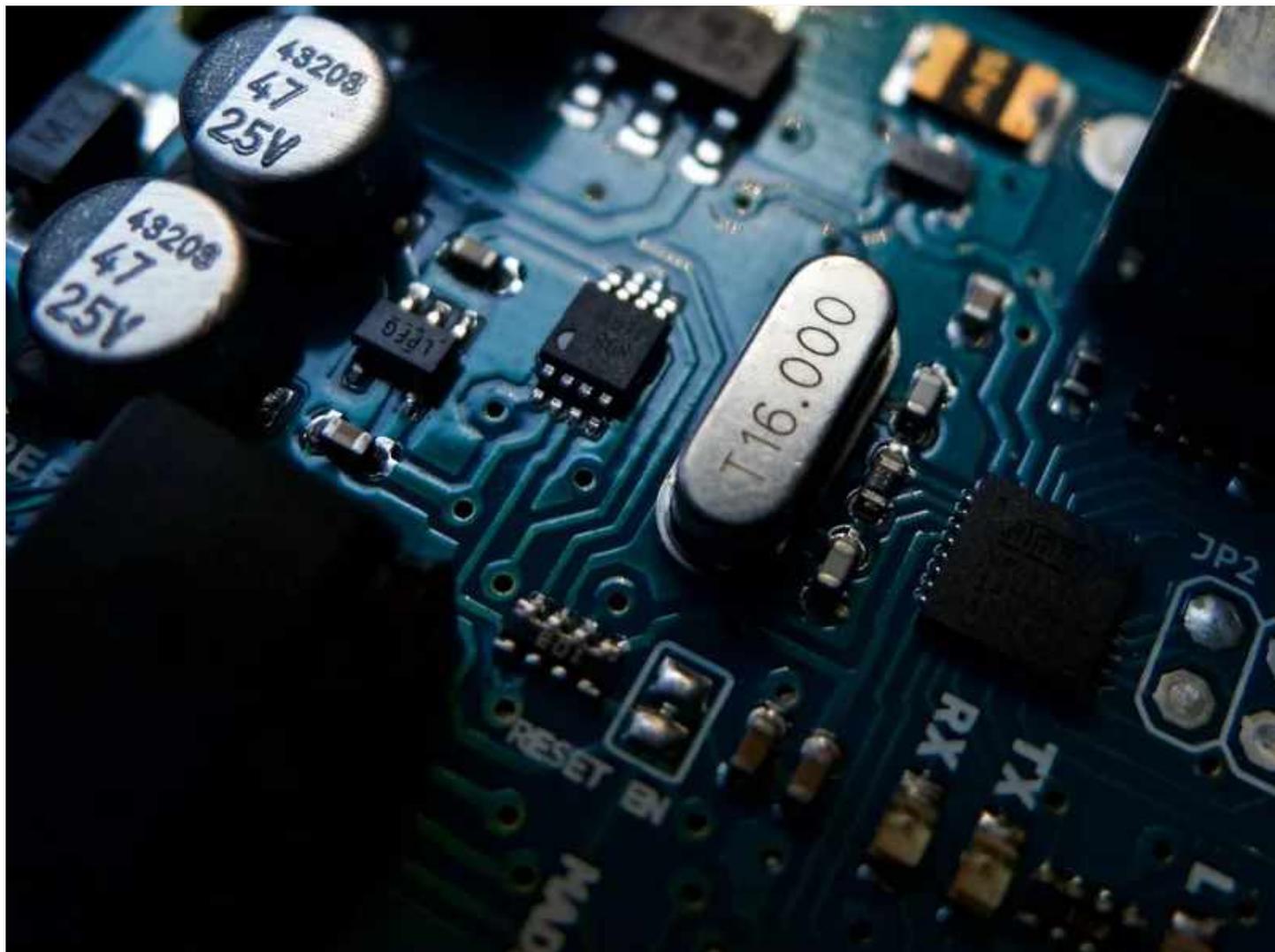
「女性のツボ分かってるよね」

「女兄弟いるよね？」

何度もこう言われてきました。（3回のアポがあれば、2回は言われるという高確率）

そして、これまでの何百回のアポの中で、この発言を貰った時は、体感で95%以上の確率でゲットをしています。

男女関係においては、「女性からの評価」が全てですから、僕が「モテる」と言ってもらえたということは、僕には「モテの思考回路」があるんだ、と捉えています（そしてそれは間違っていないと信じています。笑）。



では、生まれつき容姿が優れていて、モテてきたのか？というと、決してそんなことはありません。

**マジでモテてなかったんです。**

僕の初経験は20歳。

低身長、ニキビ面、異様に濃いヒゲ、ヒョロい腕等、非モテの極みだった10代の頃は、全身コンプレックスの塊で、非常に鬱屈とした性格でした。

そんな自分を変える。

**モテたい！**

強いその思いから、「モテている男」を参考に、「モテの思考回路」を身に付けてきたのです。

**その時間、実に7年。**

大量の試行錯誤・大量の読書の末に、ようやく身に着けたものですが、逆にわかったことは、「モテの思考回路は、後から身に着けることができる」ということです。

いわば、筋トレと同じ。

モテの思考回路は、

**「モテ筋トレ」**で

身に着けることができます。

このnoteで語ること①

「モテ思考」は、先天性じゃない  
後から身に着けることができる！

**=筋トレと同じ**

- ・大量の読書、見まねで気づいた「法則」
- ・7年間の実践&修正の連続で研ぎ澄ました**本質**

「THE・モテ筋トレ」byハナ

7年前、自分が恋愛勉強に全力を注ぎ始めた頃は、体系的にまとまっているnoteなどはありませんでした。

なので、身の回りのモテ男や、ナンパ師のブログの中からエッセンスを抽出し、少ないデータの中で自分なりに苦しみながら解釈してきました。

その苦しんだ末にたどり着いた結論。

今回、満を持して、極めてわかりやすく・体系的に・すぐ使えるように。

**10の演習問題とセットで、  
「18個のモテ筋トレメニュー」  
としてお贈りします。**

**この18個のモテ筋トレがあれば、  
もう他の遠回りは不要。**

モテる男になって、「追いかける側」に回ることができます。

そうなんです、「モテ筋トレ」によって「モテの思考回路」を身に着けると、「女性を追いかける側」から、「追いかける側」にシフトすることができます。

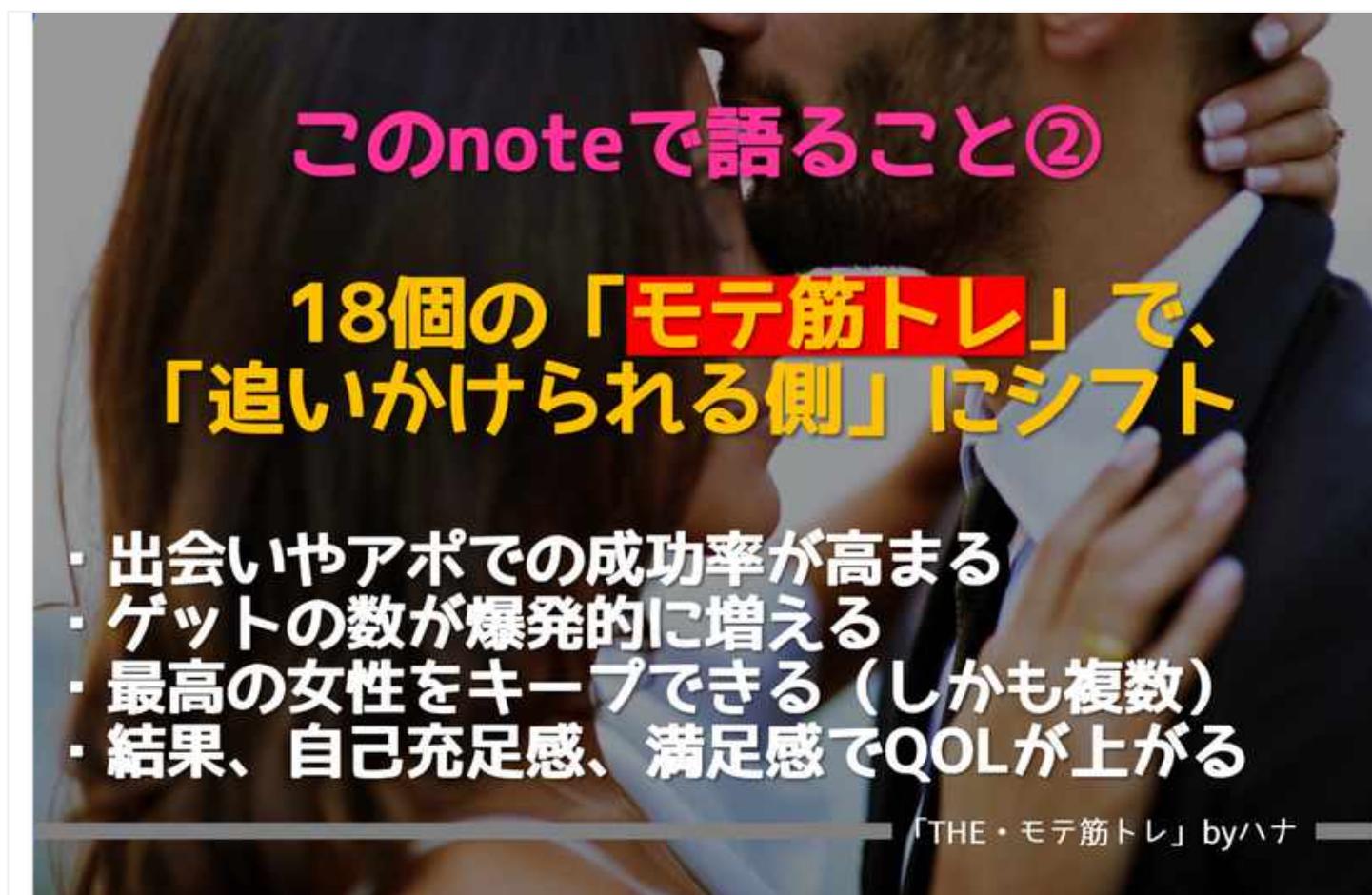
それはどういうことか？

- ・ 出会うアポでの成功率が高まる
- ・ ゲットの数が爆発的に増える
- ・ 最高の女性をキープできる（しかも複数）
- ・ 結果、自己充足感・満足感でQOLが上がる

そうして身に着いた自信によって、更にモテるんです。

いわゆる、  
モテスパイラル

これが始まります。



**このnoteで語ること②**

**18個の「モテ筋トレ」で、  
「追いかけられる側」にシフト**

- ・ 出会うやアポでの成功率が高まる
- ・ ゲットの数が爆発的に増える
- ・ 最高の女性をキープできる（しかも複数）
- ・ 結果、自己充足感、満足感でQOLが上がる

「THE・モテ筋トレ」byハナ

自分が勉強を始めたころに、  
この1冊のnoteに出会ってれば、

もっと簡単に、  
楽しいモテライフが送れただろうに...！

自分自身がそう強く願うほどに、こだわり抜いて、7年間の学びを詰め込みました。

7年前、モテたくてモテたくて  
苦悩を重ねてきた過去の自分に  
と真ん中の解決策を贈るつもりで。



面白いですよ。

- ・ 出会い、アポの成功率をあげたい！
- ・ もっと爆発的に男女関係の数を増やしたい！
- ・ 「モテ思考」で恋愛も仕事もうまくいきたい！
- ・ 最近、負けたことがある。媚びてた。
- ・ 男子校出身、または男兄弟
- ・ つい「いい人」がでて、気を遣っちゃう
- ・ クズのモテる要素を身に着けたい
- ・ まだ経験人数が10人以下だ
- ・ ゲットする女性のレベルを上げたい！

- ・筋トレが好きだ
- ・筋トレを愛してる
- ・「俺は俺」自信を強く持っていたい。

こんな方はぜひ。

逆に、こんな方には向かないです。

- ・もう**50人以上**ゲットできている
- ・控えめに言っても**美人ばかり**ゲット
- ・幼少期から**女性が近く**にいがち
- ・容姿がかなりの頻度で褒められる

いわゆる凄腕やイケメンの方には、向かないものになります。

「ああ、そうそう！」というような「言語化」のお手伝いはできるかもしれませんが、あくまで**メインの読者として想定しているのは、「7年前の自分＝モテ思考の初心者」**です。

## このnoteで語ること③

# 7年前の自分に贈る 「モテ思考」への最短効率レッスン

- ・ 出会い、アポの成功率をあげたい！
- ・ もっと爆発的に男女関係の数を増やしたい！
- ・ 「モテ思考」で恋愛も仕事も
- ・ 最近、「媚びて」負けたことがある。
- ・ 「俺は俺」自信を強く持っていたい。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

イメージしているのは、まさに筋トレ。

そのため、トレーニングがふんだんにできるよう「演習問題」形式とし、具体的にわかりやすく仕上がりました。

自信あるので、読んでみてください。

それではいつもの注意事項っ！

## 【本 note（情報）のご利用規約】

こちらは、迷惑ナンパを推奨する note ではありません。

故に、ナンパ行為に伴う民事的・刑事的責任等については 本 note 執筆者は一切の責任を負いません。また、宣伝商品等による自身への損害等へ、当サイト運営者は一切の責任を負いません。

あくまで、自己学習用資材 として 自己判断 での行動・購入をよろしくお願い致します。

本 note の情報運用の結果について、本 note 執筆者は いかなる責任も負いません。

目次ですっ！

### 1) 褒められたら、どう対応する？

- 種目①興ざめさせない返し
- 種目②ユーモア返し

### 2) イジられたとき、どう対応するの？

- 種目③瞬発カトレ
- 種目④「個性」と「クセ」の出し分け

### 3) 恋愛トークの攻略法とは？

- 種目⑤「チョロいな笑」返し
- 種目⑥イジると褒めるの中間地点に神宿る

### 4) 今日は/この子は、何としてもゲットしたい

- 種目⑦フォーカスの当て方
- 種目⑧ゲットできなかったときのマインド

## 5) 貞操観念の探り方どうしよう？

一種目⑨「〇〇〇〇〇」と思ってんの？

一種目⑩満たしたいなら満たせ

## 6) 「連絡先を聞いた後は？」

一種目⑪アポの取り方

一種目⑫LINEメンテ完全対策

## 7) 恋愛トークでは「共感」が大事？

一種目⑬彼氏持ちとのトーク

一種目⑭手段は「使い時」

## 8) ドタキャンされたときはどれが正解？

一種目⑮エネルギーのぶつけ方

一種目⑯悠然といるトレ

## 9) 声掛けに躊躇うのはなぜ？

一種目⑰「声かける」の中身を解明

一種目⑱瞬間、世界がひらく

それでは、以下本文です...↓



それでは始めていきましょう。

まず初めに、このnoteは、このような構成になっています。

- 「9の演習問題（=シチュエーション）」
- その状況をクリアする各2種の筋トレ
- $9 \times 2 = 18$ のモテ筋トレに取り組む

使い方は、この通り。

## ■ 「THE・モテ筋トレ」noteの使い方



章のはじめにある「シチュエーション」を読んで、  
自分ならどうするかまず考える



「非モテ思考の傾向」「モテ思考の傾向」を学ぶ



次の声掛け・次のマッチ・次のアポから実践  
何度も練習。自分なりにアレンジして、習得。

特に、3が大事です。

何度も練習。

思考回路を変えていく、というのはまさに「筋トレ」なので、このnoteを一読しただけで身につくものではありません。

(筋トレHowto動画を見ただけでは、筋肉は1mmたりとも増えない)

また同時に、練習の中で、

- ・この言い方は、こうアレンジしよう
- ・2択の正解があったけど、自分にはこっちが合う

こういった「アレンジ」を加えてください。

「本質」からブレていなければ、アレンジするぶんには全く問題ありません。

むしろ、人によりコミュニケーションスタイルが違うのは当たり前なので、微調整をしていくことはマストです。

誰一人、同じスクリプトでいいわけではないですから。

**習得→練習→実践→アレンジ**

これを繰り返してください。

## ▼ 目次

- 1) 褒められたら謙遜する？照れる？

---
- 2) イジられたとき、どう対応するの？

---
- 3) 恋愛トークの攻略法とは？

---
- 4) 今日は/この子は、何としてもゲットしたい

---
- 5) 貞操観念の探り方どうしよう？

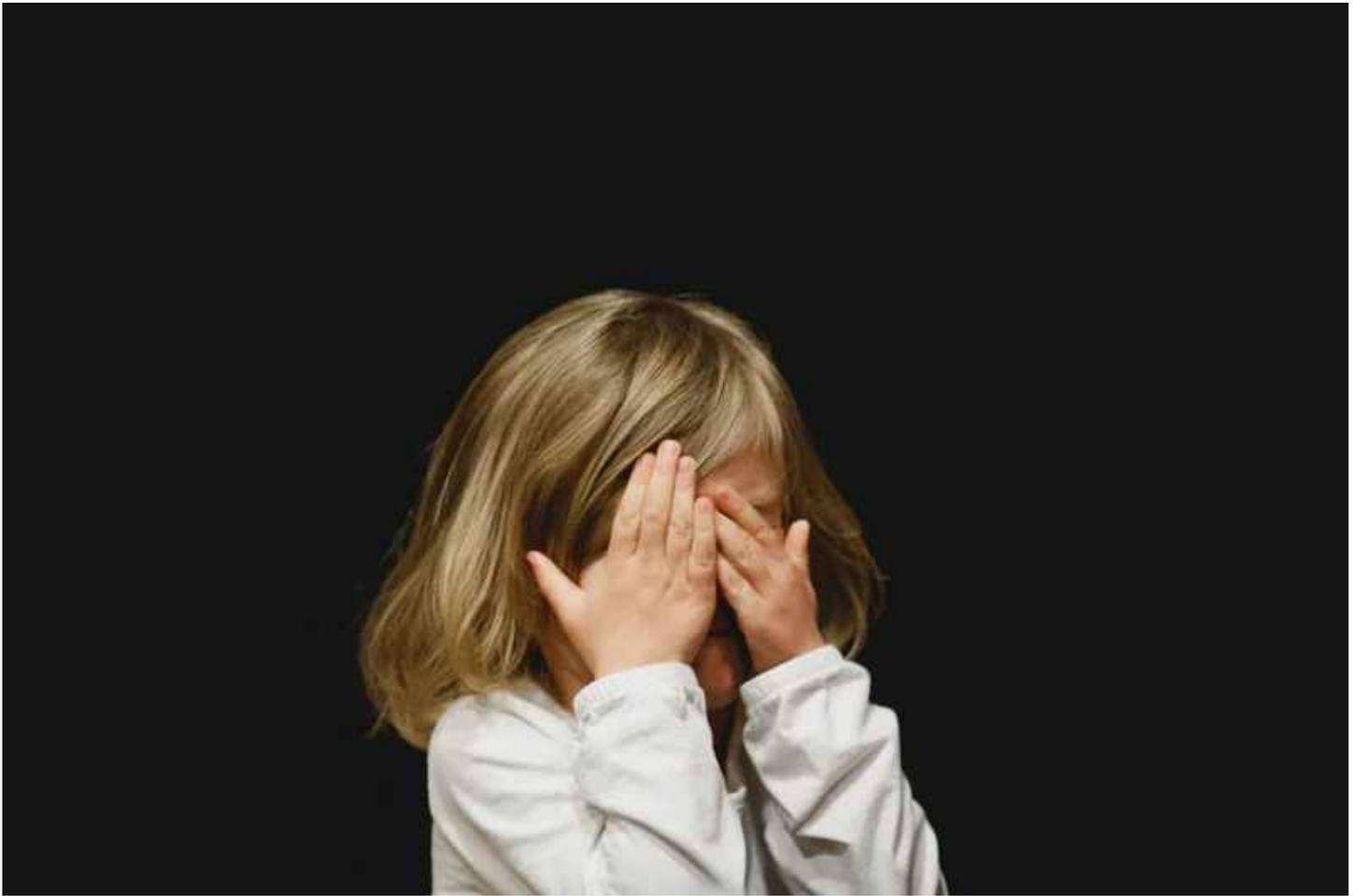
---
- 6) 連絡先を聞いた後のアポ取りは？

---
- 7) 恋愛トークでは「共感」が大事？

---
- 8) ドタキャンされたときはどれが正解？

---
- 9) 声掛けにためらうのはなぜ？

# 1)褒められたら謙遜する？照れる？



こちらに対して女性が褒めてくるパターン。

**返し、難しいですね。**

特に、普段から褒められ慣れてないと、大変難しい。

ここでドギマギしてしまうと、

「あ、褒められ慣れてないんだな（＝周りの人も、褒めたくなるような人じゃないんだな）」

こういう評価が下されます。

「社会から評価されているかどうか」は、女性の判断基準の中でも大きなものですから、**ぜひとも逆の「褒められ慣れている」評価を獲得したいです。**

そうすれば、

「褒められ慣れている＝普段から褒められている＝社会からも認められている＝なんかすごい人に違いない」

このように、想像してもらうことができます。

僕たちは短い数時間のアポの中で魅了したい訳ですから、相手の想像力をも、レバレッジとして活用していきましょう。

それでは、演習。

## 種目①「そんなことないよ！」じゃ興ざめ

### ■シチュエーション

- ・スタバでお茶アポを組めた！
  - ・相手は自分より若いOLだ。
  - ・会話の中でふと、いきなり褒めてきた。
  - ・「てか肌、めっちゃ綺麗ですね！」
  - ・（たしかに、肌は実際綺麗なほう。）
- ーこの時の返し、どうしよう？



普通にアポをしていると、褒められることもありますよね。

本心から褒めてくれているときもあります。

しかしこれはある意味、試されているといってもいいかもしれません。

「本当に肌が綺麗」という前提ですので、女性経験を積んでいるのなら、肌に対する視線が厳しい女性からは、こちらは**多くの「お褒め」を貰っているはず**です。

ここでドギマギしてしまえば、間違いなく「女性経験が少ない＝モテてない」と烙印を押されるでしょう。

今回のシチュエーションは、自分が年上という想定です。

年齢的にも、私より絶対恋愛経験が多いはずなのに。なんでドギマギしてんの？

こう思われてしまっっては、**なかなか主導権を取り返すのは難しい**です。

・  
・  
・

まずは、△ 回答。  
この会話の展開では、  
まだ一般人の域は出てない。



▲「え、そうかな...?はじめて言われたわ」

女性の脳内（肌が綺麗なのは本当に綺麗だからスゴイよ。でも初めてって！女性とこうやってデートしてたら、お世辞も含めてみんな褒めそうなんだけど。そんなに慣れてないの?）

▲「ぜんぜん！そんなことないよ！」

女性の脳内（そんなことあるってば！自覚してるでしょ。しらこいな。ねえ「そんなことあるよ〜」って言わなきゃダメ？このラリー意味ある?）

▲「本当？ありがとう。」

女性の脳内（うん。）

女性に慣れてないことの表明になってしまうのは大変。

舐められちゃいます。

また、褒められたときに、単純に否定したり（しかもそれはシラコい。自覚あるはずなのに）、ただ単に「ありがとう」と伝えるだけのパターン。

これも大変。

直球を直球で打ち返すラリーになってしまっています。

「1の質問に対して、そっくりそのまま-1で、打ち消す」ラリーの返答をして、結果ゼロにしてしまっているのは、会話下手そのものです。

会話はキャッチボールの中で、発展させていくものですから。

自分もよくやりました。



河童君

特に「全然！そんなことはないよ！」は  
恥ずかしいかも。。。

では、 回答。  
「こなれ感」がキモだね。



○「あ、ほんま。せやねんな、ニベア塗ってるし。でも君の方こそ肌綺麗やんね？なんか真っ白すぎて、いつもよりほんの少し、スタバが明るいもん。」



自分はまだ「褒められ飽きてる」感を出します。

つまり、「褒め」を流します。

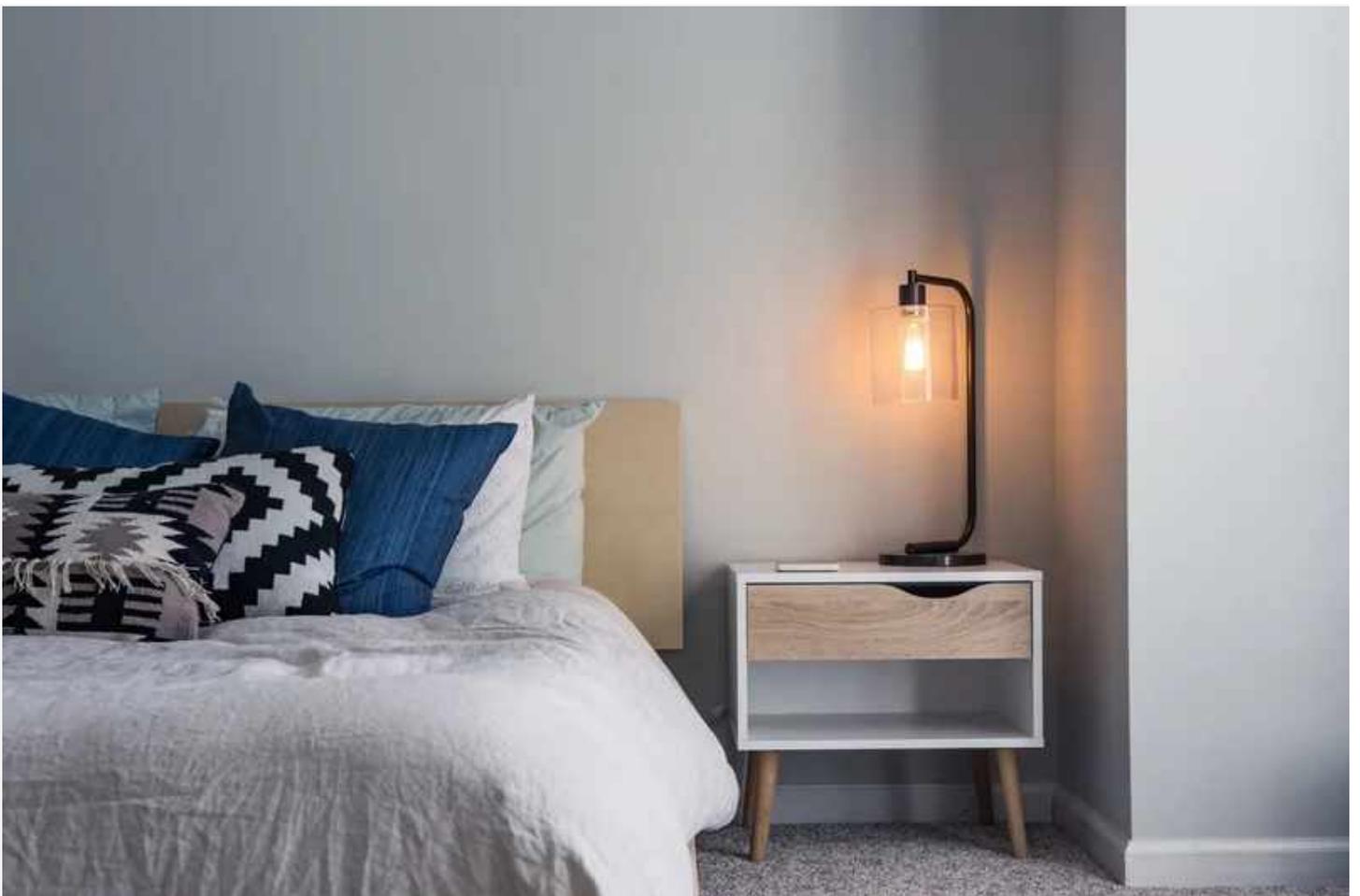
実際に、肌が綺麗で、女性経験の多い（＝モテる）男性なら、**褒められ飽きてるに決まっています。**

だから、その感が出るのは当然のことでしょう。

軽く流していいんです。

一方で、**会話を発展**させられるように（=打ち消しラリーにならないように）、**「ニベア使ってるんだ？」**「ちょっと、褒めすぎw」どちらにも転べるよう、**会話の種を仕込んでおきます。**

○「あ～、まあ。でもいつもはもっと調子いいけどなあ。今日会うのが楽しみすぎて5日間くらい寝れてないから、ちょっとアカンわあ。もっと暗いところで見てほしい。ちょっと...電気消して...（女声）って感じやわ。」



このように逸らしてもいいかもしれません。

「肌質を褒められる→謙遜する、という"よくありすぎる流れ"にウンザリしているけど、この時間は楽しみたい」という背景があつての発言、というイメージです。



# 「モテ筋トレ」必須メニュー①

## 「飽き飽き&展開」

- ・褒められたら、褒められ飽きてるようにいる。
- ・軽く流しつつ、次の話題への転換フックを設置。
- ・飽きてても、「この時間は楽しみたい」が前提。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 種目②ユーモアで切り返せ

また別のパターンを具体的に紹介します。

勉強になるのが、こちらのツイート。（ダンディさん。凄腕です。）



ハナさんと会ったときにも言ったのだけれど、褒められたときの返しに

「もっと褒めてもいいんだよ？👿」

とか言っておくと男女問わず笑ってくれる。かつ自信があるような印象を与えられる。

※オーバーリアクションすることも忘れずに

下手な謙遜より振り切って笑いを取りにいった方がインパクト大

頼 (ライ) ネットナン講習 (マッチングアプリ攻略) @rai\_tokyo

【「モテそうなのね？」には何て返す？】

「ありがとう、好きな子にモテないと意味ないけどな？笑」

「ちなみに、俺の事はどう思ってるの？」

「モテそう」と言われてる時点で食いつきがある証拠。

まず「ありがとう」で、モテてる事を肯定した後「好きな子」で相手にわたしかも？と思わせる。

午後3:42 · 2019年5月3日



♡ 26    💬 返信    🔗 リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

この時はまさに、「肌綺麗ですね！」と僕が褒めたんです。

そこで即座に、

「もっと褒めてもいいんだよ？」

これまで敬語で話していたのにいきなり、**自信ありげな姿勢と表情で、グッと真剣な目で、低い声でこれを言う**もんだから、思わず褒めたこちらが照れて、笑ってしまいました。



会って10分以内の出来事でしたが、「この人...凄腕だ」強くそう思ったことを覚えています。

この時、ダンディさんの主導権の取り方の片鱗を見た気がしました。

まさに、「褒められ飽きてるけど、相手を楽しませようとする」スタンス。

非常に力強いテクニックですので、ぜひとも習得したいものです。

・  
・  
・

同じような方向性で、このような例も挙げてみましょう。

例えば、見た目を褒められたとして。

「あ、ほんま。ありがと。でも中身のほうがもっといいで。」

「自分で言う笑」というツッコミを貰えるような返し。

これも、「褒められ飽きてるけど、相手を楽しませようとする」スタンスだからこそ言える返しです。

・  
・  
・

更にもう一つ具体例。

筋トレしている腕を褒められたとして。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

例えば、  
筋トレしてる腕を褒められて。

👤 「すごい！固いね！」  
って言われたら。

「そうかな？照」  
「筋肉好きなん？」

とかじゃ、もったいなくて。

「👤 うん。まあもっと固いところあるけどな〜！」

って返す方が好き。高田純次が、爽やかに、軽やかに、ニヤニヤしながら言ってそうじゃない？

午後0:31 · 2019年5月5日



♡ 33    💬 返信    🔗 リンクをコピー

2件の返信を読む

こういうのもいいですね。

自分の褒められそうなところ、  
100回褒められたとして。  
もう飽きた101回目になんて返すかな？

そう考えるのが、トレーニングになります。

## 「モテ筋トレ」必須メニュー②

### 「まさかのユーモア返し」

- ・ 褒められたら、謙遜でも感謝でもなくユーモア。
- ・ 「自分で言う？笑」という内容がいい
- ・ 101回目になんて返すか？考えてみる。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 2) イジられたとき、どう対応するの？

さて、このnoteの使い方はもうOKでしょうか。

1) の演習で掴めましたでしょうか。

念のためもう一度、使い方を載せますね。

## ■ 「THE・モテ筋トレ」noteの使い方



章のはじめにある「シチュエーション」を読んで、  
自分ならどうするかまず考える



「非モテ思考の傾向」「モテ思考の傾向」を学ぶ



次の声掛け・次のマッチ・次のアポから実践  
何度も練習。自分なりにアレンジして、習得。

まずは一度、「このシチュエーション、自分ならどうするか？」考えてみられることをお勧めします。

それでは演習2つめ。

### 種目③瞬時の反応で評価が決まる

#### ■シチュエーション

- ・待ち合わせ場所に先についた。
- ・雨が降ってるけど、今日傘忘れたんだよな...

- ・まあ、ちょっとくらい我慢するか。
- ・相手到着。「え、傘ささないの??w」



傘忘れる事、ありますよね～。

自分も、「傘持ってないとアホやと思われる」「女の子を入れてあげなきゃいけないかもしれない」などと考えて、買うほどの雨量でもないのに、わざわざ買っていた頃もありました。

このケース、  
いきなり「相手にイジられ」ましたね。

どうしましょうか？

・  
・  
・

まずは、△ 回答。  
この会話の展開では、  
まだ一般人の域は出てない。



▲「いや～電車で傘忘れちゃってさw」

女性の脳内（あらら。え、どうするの？私が入れてあげるの？）

▲「天気予報見てなくてさw」

女性の脳内（見る！デートだろ！）

質問に対して、正直に、誠実に答えれば、この通りです。

こういう理由以外に、傘を忘れることはあんまりないですよ。

まあ、質問全てに「モテ筋トレ」を入れていくのも大変ですから、質問に対して正直に答えてもいい時もあるでしょう。

だけどこのタイミングは、  
**待ち合わせの直後。**

イジられて照れてしまうと、相手にいきなり先制点を献上することになる。

**だからここでは、照れは厳禁。**

**主導権だけは渡せません。**



でも、さすがに無理じゃない？笑  
「忘れた」って明らかにミスじゃん。

では、**○** 回答。  
無理やりでも、やるんだ。  
意外と通用するよ。



○ 「ん？大丈夫、雨全部避けてる。」

この時、メガネとかスーツの肩がビショビショである方が、より面白みが出ます。

相手「全然よけてないよ！！w」

自分「いやいや。余裕で全部避けてるよ。多分、見えなくらいの速さだから。」

普通なら、完全に逆境ですが、ユーモアを交えながら強引に「**自分の強さ**」をアピールしています。

自分「俺は傘には媚びないよ」

自分「でも一応、傘持とうかな。レディに持たせるのもよくないから。」

相手「私の傘。笑 入りたかったんでしょ。笑」

**「傘は差さなくていいけど、レディファーストは守りたい」という不思議な自己哲学に基づいた行動に見せることで、ただイジられるだけの、普通の会話では終わりませんでした。**

しかも、合法的に相合傘をスタートし、距離の近いままアポを迎えられそうです。



○「雨のほうが俺をよけるよって思ってる。」

一つ目の例と組み合わせて使ってもよいでしょう。

ここまで言い切ると、確実に「変な奴」だと思われることができます。

相手「が、がんばって...笑」

一味違うところを見せられるというのは、いいことです。

モテる男は、  
その言葉の定義からして、  
まず間違いなく  
「ふつう」ではありませんから。

何かしらの「個性」を、絶対に持っています。

まあ、「変な奴」が行き過ぎるのはよくないですが、**なにもなくただ照れるよりは、印象に残る人間になることは間違いないでしょう。**

「顔」や「身長」で刺せるなら話は別です。

しかし一般人は、女性に選ばれるためには、何か秀でた部分を持っている必要があります。

このように、「個性」とか「軽快な返し」みたいなものは、**一般人でも、練習さえすれば今すぐに身に着けられる、強い武器になります。**

それはまさに筋肉です。

筋肉は、なんとでもなります。

今から身長を伸ばすことはもう、  
できませんから。

ちなみに、女性相手だけじゃなく、友人とか仕事相手に対しても、ひとネタとして使えますよ。

(なお、年上女性などを相手に、あえて「かわいく」照れる等の戦略を使うなら、別。)

## 「モテ筋トレ」必須メニュー③

### 「自己哲学」

- ・ イジられそうなシチュエーションでも、「自分は考えがあってこうしてる」と強がる
- ・ 「モテる男」は、「ふつう」ではないから。
- ・ 「あえて可愛く」で照れる戦略なら別よ。

なるほど、このマインド好きやわあ。

いい意味での『自己中心的』

捉え方でこうも変わるもんなんだね

<https://t.co/tK05eL5c8r>

— デブスハンターヨネちえる (@mSw2ZiApknoQglm) May  
6, 2019

おっしゃる通り。

まさに、いい意味での「自己中心的」です。

#### 種目④ 「個性」と「クセ」の違い

この流れで、「個性」と「クセ」の違いをご説明しましょう。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



自分のクセが普通ならイジられるようなクセだったとしても、

「🙄だから何？それが俺やで」

的に悠然と構えると、途端に「個性」に昇華して、一つの魅力になってくると信じてる。

指摘されて恥ずかしがっちゃったら、普通の人。あえて突っ込ませてテヘペロするっていう計算だったならいいけども。

午後0:19 · 2019年5月6日



[Twitterで会話をすべて読む](#)

♡ 22    💬 返信    🔗 リンクをコピー

[1件の返信を読む](#)

「クセ」だと、イジられるべきもの、照れるべきものです。

「個性」は、自分の魅力です。

この二つは、「見た目は同じもの」なんです。（上記の例、「傘を忘れた、という状況」は全く同じ。）

「それを自分がどう捉えるか？」

この一つだけで、大きく変わります。

クセをいじられても、

「だから何？それがおれやで。」

**悠然とした自信あるスタンスを崩さないこと。**

どんな時でも使えます。

使い方は非常に簡単。

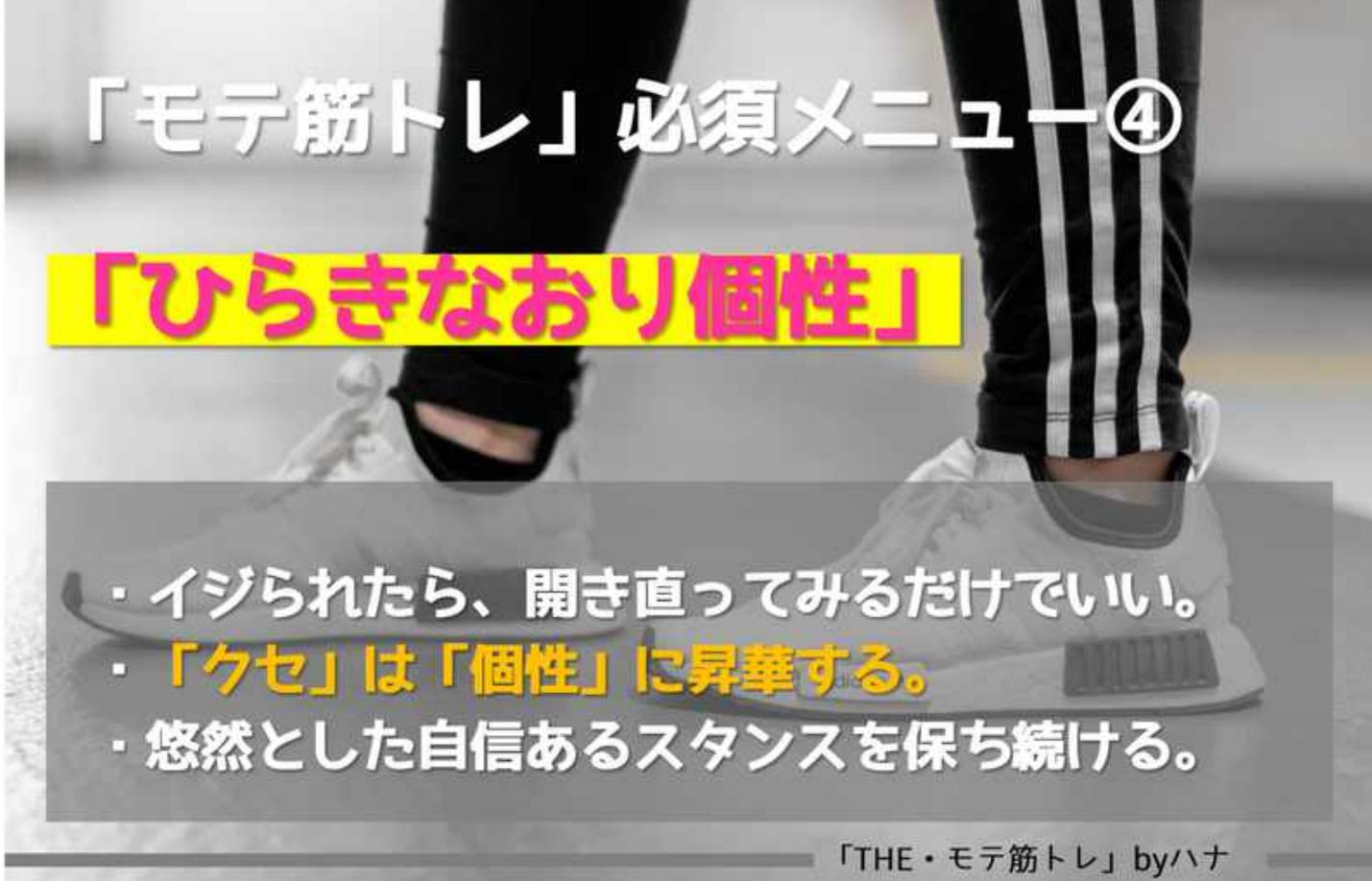
**イジられたら、開き直ってみる。**

それだけです。

相手「歯にネギ挟まってない？w」

自分「挟んでるねん。後で食べたくなるかもしれんやろ。おれ、ハムスターと同じ暮らしの知恵持ってるから。」

「ただイジられて照れるだけ」なんてことは、アポの中で一回たりとも必要ありません。



「モテ筋トレ」必須メニュー④

**「ひらきなおり個性」**

- ・ イジられたら、開き直ってみるだけでいい。
- ・ 「クセ」は「個性」に昇華する。
- ・ 悠然とした自信あるスタンスを保ち続ける。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

### 3)恋愛トークの攻略法とは？

それでは3つめ。

種目◎「チョロいな笑」と返せる？

## ■シチュエーション

- ・アポ当日、居酒屋に入ったぞ。
- ・お互いの情報交換して、和んだ。
- ・60分経ったし、恋愛トークをぶち込んでみよう。
- ・「好きなタイプは？」聞いてみた。
- ・「とにかく優しい人！もうそれだけ！」
- ・（そんな当たり障りのない答え言われても...）

—ここからの話題展開はどうしよう？



いますよね～。

こういう女子。

美人であればあるほど、多い気がします。

「高望みしない私」というブランディングも兼ねて、当たり前障りのない事しか言わないんです。

当然ですが、「本当にやさしいだけでいい」なんてことは、まずないです。

この時の女性側のマインドは、

- ・特に考えてなくて、いつもの定型文。
- ・聞かれ飽きた。
- ・高望みしてるって思われるのは嫌。
- ・逆にNG言いすぎて、この人に該当しないように。

こんな感じですかね。

まずは、△ 回答。  
この会話の展開では、  
まだ一般人の域は出てない。



▲「他には？もっとあるでしょ？」

→女性の脳内（あるけど、高望みしてるみたいで嫌だから言いたくないんだよ！てか、ほかの女の子もそうでしょ？ひょっとして女性経験少ないの？もっと楽しい話、他にないの？）

▲「おれ、優しいってよく言われるんだよね。」

→女性の脳内（みんなその返しだよ！）

▲「え～美人なのに。条件それだけなら、言い寄ってくる男たくさんいない？」

→女性の脳内（いるよ！当たり前だろ！でも「そうだね～っ」じゃ感じ悪いから「いい出会いなくってー」しか返せないじゃん。それとも、「それが困ったことに、言い寄ってくる男なんていないんだよ～」って言葉貰って、いまの自分の状況に安心したいの？）

・  
・  
・

これらの返し、7年前の自分がまさに言いまくっていました…。

思い出だけでも恥ずかしいですね。

合わせてくれていた女性に感謝です。

では、 回答。  
この方向性なら、外さない。  
自分なりのアレンジのベース。



○「あ、ほんまにそれだけでええの？随分チョロいね。笑」

あんまり、面と向かって「チョロい」等とは人に言わないもの。

本来、取り扱いの非常に難しいワードです。

だけど、このケース、「優しいだけでいい」等というのは、女性サイドとしても「嘘をついている」自覚があります。

だってそんなわけないですもん。



だから、今回の「チョロいな」発言は、暴言というよりむしろ、その位置づけは「遠回しなツッコミ」です。

(もちろん、言い方は本当のトゲにならないよう、誘い笑いのテイストで言います。)

同時に、「ハイレベルな会話が楽しめると思って来ているのに、低レベルなルーティンキャッチボールをやりたくないんだけど。」というメッセージも、暗に伝わります。

このように、ツッコまれると思ってなかったところをツッコまれると、人間どうしても照れるものです。（一部の大阪人はそれを「美味しい」と言いますが。）

この「照れさせた」事により、「見抜かれてる」という感覚を抱かせることができます。

女性の脳内（いつも通りのこの回答に対して、初めての切り返しだ...女性によくある回答だと思うんだけど、見抜かれている。ひょっとしてこの人、女性に慣れているのかも。）

更にはこの回答、暗に、「その程度の"よくいる"女性なの？」と値踏みする、こちらの「強いスタンス」も表明することになるので、女性側は少し焦ります。

- ・「ヤバ、バカだと思われる」
- ・「慣れてるなこの人...」
- ・「適当な返事じゃ見抜かれる」

そこで初めて、「ちょっと、チョロイって。笑 う〜ん、他には…」という答えが出てきそうです。

このように考え始めさせることができれば、もう既に主導権はこちらにあります。

アポでは欠かせない恋愛観の話について、自分の思うとおりに引き出せているからです。



## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑤

### 「恋愛トークの切り返し」

- ・ 通り一遍の「たてまえ」「定型文」は通さない
- ・ 「相手を値踏みする強いスタンス」でいい  
※高圧的と履き違えない。あくまで紳士。立場は平等。
- ・ もっと高次元の会話をしようという提案をする

「THE・モテ筋トレ」byハナ

本音の「タイプ」とか「恋愛観」を引き出すことが出来たら、アポを通じてあとはそれに上手に寄せていく、ということです。

まるで運命の出会いであるかのように。

僕たちは、上手に演出をしてあげなければいけません。

※チョ口いな。の言い方が、上から目線に見えると損です。高圧的な人はモテません。あくまで、「あなた変なことってませんか」と諭すニュアンスです。

※チョ口いな。が強い口調すぎて自分のスタイルに合わない、というときは「う〜ん... (考えるそぶり) なんていうかその、みんな君のこと、行けちゃうかも？笑」みたいにマイルドにしてみるとか。まさにアレンジです。それとか、関西弁のイントネーションでってみるとかね。

## 種目◎イジると褒めるの中間地点に神宿る

この流れで、「イジる」ということに関して、もう少し説明しましょう。

ハナさん モテ法則の理論化  
@hananote\_hana



イジると褒めるの中間あたりに「恥すかし嬉しい」で、女の子が自然に笑顔になっちゃうポイントあるよね。

イジられることで初めて浮き彫りになる、微妙な可愛い天然ポイント。

「特徴的だなと思って。これはいい意味で、おれは好きなんだけどね！」って付け加えると丁度いいような。

わかります？笑

午後0:42 · 2019年4月23日



[Twitterで会話をすべて読む](#)

8 返信 リンクをコピー

[1件の返信を読む](#)

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

言わば「褒めイジり」。

「デイス」は論外

「ネグ」もまだ少しキツイ

「褒めイジり」が適度👏👏

ネグの教科書には、汗ばんでる手をイジる例文が載ってるけど、これちょっとキツイよね？

手汗をイジってもいいけど、「俺は手カサカサやから逆に嬉しいよ、二人足してピッタリやん！」くらいの方が好き。



こちらのツイートをご覧ください。

ナンパ師の間では、長年強力なツールとして愛用されてきた「**ネグ**」。

ネグとは、主導権を握るような強い発言・敢えての無視などをして、女性の気を引くコミュニケーションツールです。

これは**両刃の剣**で、慣れないうちは、取り扱いの非常に難しいものです。

「ディス」との差がわずかだからです。

恋愛に限らず、どんな社会においても、リスペクトなく「ディス」る人が、愛されるわけありません。

「ネグ」は「主導権を握る」ための強力なツールではありますが、用法用量が非常に難しい。

上手に使いこなせなかったとき、最悪のケースでは**トラブルに発展**します。



じゃあ、使うことをやめようか...となると、今度は「ただのいいひと」が  
み出されてしまいます。

これもまた、わざわざ出会って、アポをしている僕たちからして、本意では  
ありません。

そこでお勧めしたいのが、  
**褒めイジリ。**



いや、おれは好きなんだけどね！

等、「特徴的だからツッコんだけど、自分はいいと思ってるよ」という趣旨の言葉が必ず語尾に入るのがその特徴です。

「あれ、手汗かいてるね。いや、おれ逆にめっちゃカサカサやから！手つないだら、二人でピッタリになるやん。(だから好き)」

「(突然気づいたような振る舞いと共に) あれ、君の今日のTシャツは大きくて綺麗な花が咲いてるね。いやイジッてるんじゃないくて、花大好き。ほんま。オシャレやん。なんか明るい気持ちになれるし。あ、水やりする？(コップ持つ)」

「褒めイジリ」は、ネグと違って「褒めている」が立脚点です。

だから、相手は嫌な気持ちになりにくいです。(明らかに「イヤミ」に見えちゃったら別ですよ。)



更には、

**世間はどう思うか知らないけど、俺は俺がいいと思ったから褒めてるよ。**

こういうスタンスも同時に醸し出すことができるので、**「軸のある人間」**であることも伝わります。

そして、さっきの理論と同様に、**「照れさせる」**ところから、**主導権を握りやすくなります。**

・  
・  
・

やり方は簡単です。

「なにか褒めたい」と思って、相手の特徴を観察するのです。

絶対にどこか、「いいな」と思えるものがありますから、それを褒めます。

(その時、よく褒められてそうなものは避けます。)

褒めやすいツールとしては、これらを知っておくといいです。

- ・ 衣服、靴、爪、髪、持ち物
- ・ 喋り方、歩き方、笑い方
- ・ お箸の持ち方、飲み方

「相手の全て」対象になりますよ。

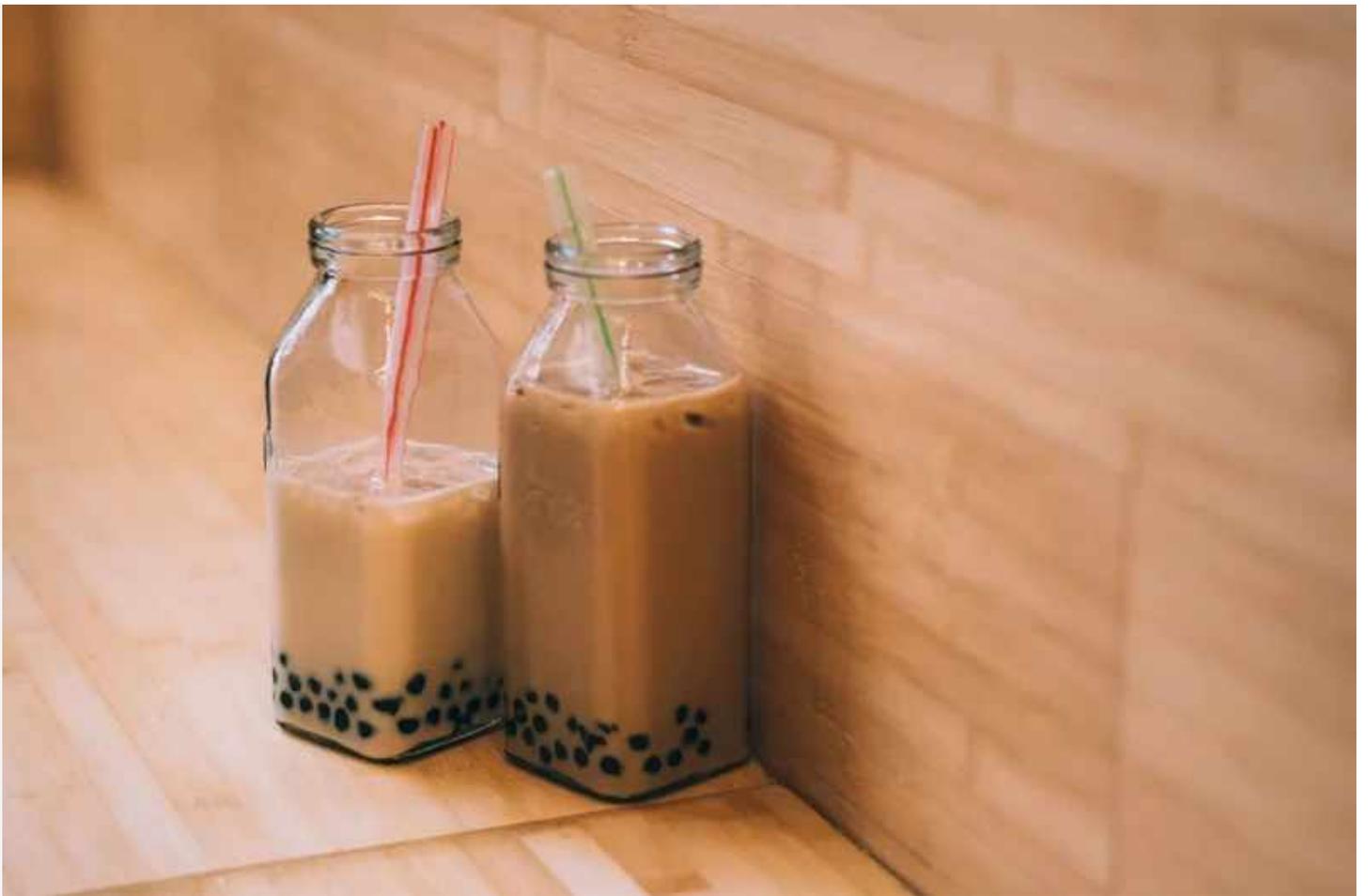
具体的に、例えば？

・あれ、爪可愛いね？結構伸びてきてるのはわかるけど、俺はそのガラ好きだ。夏やね。海やね。

・なんでそんなスンツて歩くん？いや、背筋伸びててめっちゃ素敵なんだけど、あまりにもスンツてしてるから。あーほら。今も。（真似する）

・え？太ってきたなんて、全然そんな風には見えへんけどな！あ、そうなん。体重5キロも増えたんや。でもタピオカみたいでいいやん。

・お箸持つとこ、結構低いね。いや、別に悪い意味じゃないよ。現場に近い方がいいって仕事でも言われるし。



全てに、「いいと思う」が含まれています。

なにか、どこか一つでも特徴的だな？と思ったら、ガンガン言っています。褒めてるだけですから。

ただし...

イジリ褒めた内容が、「マジのガチでコンプレックスである」こともあります。

(さっきの例だと、「手汗」とかはまさに微妙なライン。)

その時は、

「ごめん、本当にいいと思ったから言っちゃったんだけど、嫌な気持ちにさせたなら謝るよ。」

**即座にバランスを取り直してください。**

基本的に、人間何を思おうが、それは自由に決まっていますが、相手をガチのマジで嫌な気持ちにさせてはいけません。

それは、**主導権云々の前に「デリカシーがない人間」と烙印を押されます。**

# 「モテ筋トレ」必須メニュー⑥

## 「褒めイジリ」

- ・ ネグは「デイス」との差が僅かで、難しい
- ・ 「ツッコんだけど、いいと思っているよ」  
このスタンスを前提としたイジリ
- ・ デリカシーのない奴にならないバランス意識

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 4) 今日/この子は、何としてもゲットしたい

それでは4つめの演習。

「もうこの出会いしかない！」

「今日はなんとしてもシたい！」

ありますよね。そんなときも。

第4章は、少し抽象的な  
「マインドセット」の筋トレです。

具体例は少ないですが、  
7年前の自分に一番最初に伝えたい、  
とても大事な章です。

## 種目⑦何に注力するか

### ■シチュエーション

- ・ 日常ステナンで出会った受付子
- ・ 2か月メンテでようやく！！アポ当日！
- ・ 5年に一人くらいの、超美人。。。
- ・ 何としても今日ゴール決めたい...！



たまたま、とんでもないめぐりあわせで、とんでもない美女に会えることがあります。

長く活動していれば、  
これは必ずどこかで経験します。

僕でも、いまだにこのケースは緊張しますが、7年もこの活動をやっている  
と、さすがに「心構え」はわかっています。

さあ、どのような気持ちで臨めばいいでしょうか。

今回は、 回答だけ。  
いつも念頭にあるべきマインドだ。



このツイートを見てみてください。

ハナさん モテ法則の理論化  
@hananote\_hana



非モテはいい人が多いから、これを言ったら嫌  
われないかな、とか考えすぎるけど、一切辞め  
た方がいいね。

「おれの良さがわからないなんてセンスないな」くらいに思えばいい。常にこちらは選ぶ側。

これ言うと誤解されがちだから念のため。失礼な人間であるかどうかはまた別の話。常に紳士的にいこ。

午後11:27 · 2019年4月7日



[Twitterで会話をすべて読む](#)

325 返信 リンクをコピー

[9件の返信を読む](#)

ハナさん **モテ法則の理論化**

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

人間関係の原則だけど、人間は天の元にすべからく平等で、こちらと女の子も完全に対等。

なのに、嫌われないかなとビクビクしたり、好かれようと媚びたり、支配しようと丸暗記ルーティンを出すから、変になっちゃう。

そんなことより、強い自信を持って、自分を選ぶ事による嬉しさ・幸せを提示しよ。

午前7:44 · 2019年4月8日



49 返信 リンクをコピー

[2件の返信を読む](#)

100を超えるいいねを頂いたツイート & それに続けた連投ツイートです。

○人間は天の元にすべからく平等。こちらと女の子も完全に対等。

○相手をコントロールすることなんてできない。だから、嫌われないかなと怯えても、好かれたくて媚びても、支配しようと丸暗記ルーティンを出しても、全部逆効果。

○強い自信をもって、自分を選んでほしいことを伝える。

○強い自信があるから、相手が自分を選ばなかったとしたら「なんだ、センスないな。」と開き直ることができる。（本当に馬鹿にしちゃだめだよ）

このマインドが、極めて大事です。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

相手の価値観をコントロールできないとしたら、こちらがやるべきは「自信持って価値を示す」だけ。

じゃあ自信持つには？これは「自信があるように振る舞う」しかない。

最初は振る舞うだけでいい。人間偉いもんで自信に「実力」が伴ってなかったら、不思議と実際の努力を始める。そして本物になる。

午後0:08 · 2019年4月8日



♡ 29    💬 返信    🔗 リンクをコピー

2件の返信を読む

「自信」を身に着けることです。

大丈夫。

このnoteの18の「モテ筋トレ」を終えるころには、  
モテる自信がついています。

筋トレは裏切りません。

この章でお伝えしたい事。

それは、相手が「絶世の美女」であろうと、「今日何としてもゲットしたい！」であろうと、やることは変わらない。

いや、変わるはずがない、ということです。

「"本当の自信"に裏打ちされた力強い言葉で、アプローチする」

それだけです。

# 「モテ筋トレ」必須メニュー⑦

## 「モテ筋トレは裏切らない」

- ・ 絶世の美女を前にしても、やることは同じ。
- ・ 「18のモテ筋トレ」で自信を身に着ける。
- ・ 本当の自信に基づく力強い言葉でアプローチ。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

### 種目⑧ゲットできなかったときのマインド

ただし、それくらいの美女になると、ゲットできないケースも多いでしょう。

打診が通らなかったときは、どのように考えればいいのか？

こちらのツイートを見てみてください。

ハナさん モテ法則の理論化  
@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

ほんで、本物の実力に裏打ちされた、「本物の自信」が身につけば、堂々とかうやって提案できるはず。

- ・自分はこんな人間である
- ・君との時間はハイレベルに楽しい
- ・もっと関係を深めたい
- ・これはお互いにとっていいはずだ

堂々と言いきる！で、もし通らなかったら、違っただけだよ、相性が。

午後0:16 · 2019年4月8日



♡ 36    💬 返信    🔗 リンクをコピー

1件の返信を読む

ハナさん    モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

こうやって、堂々とした自信のあるスタンスを身に付けた上で、相手はコントロールできないと理解していれば。

- ・口説きに緊張しなくなる
- ・言葉と表情にグッと重みが出る
- ・執着心がなくなる
- ・無駄に消耗しない

悠然とした、余裕あるモテ男に。

「相手が変わる」ことを期待してるうちはまあ無理。

午後4:23 · 2019年4月8日



♡ 41    💬 返信    🔗 リンクをコピー

3件の返信を読む

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

相手の心は変えられない！変えられるのは自己価値だけ。

で、自分史上最高の価値を提示できたのに打診が通らなかった時は。

「相性が違う」とすんなり諦める。寂しく感じるけど、ナンパという最強出会いツールによって、次のいい出会いが必ずある。

「自己価値最大化」と「出会い最大化」を両輪で。

午前5:36 · 2019年4月9日



♡ 20    💬 返信    🔗 リンクをコピー

1件の返信を読む

**相手は変えられません。**

変えられるのは自分だけ。

自分の価値を、筋トレや、

**「見た目向上」**を通じて最大化。

あらゆる機会を用いて、

「出会い」も、最大化。

この2つだけは、自分で思うようにコントロールできますから、**やる**ということ  
ことです。

今回、もし打診が通らなかったとしても、コントロールできないことについて  
はもう、「考えない」ということなんです。



「モテ筋トレ」必須メニュー⑧

**「Focus on what  
you can control」**

- ・ コントロールできないことに思い悩まない。
- ・ **コントロールできるのは自分だけ。**
- ・ 「見た目最大化」「出会い最大化」これだけ。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

最初に、この章は「抽象的である」と言いました。

ですが、あえて抽象化したのは、この方がわかりやすいからです。

「見た目最大化」と  
「出会い最大化」だけ  
これだけは絶対頑張る！

そう、話はシンプルなんです。

※見た目向上は「男の見た目向上委員会」（無料ブログ）

**男の見た目向上委員会 | モテる男になるために。**

実体験をもとに、本気でおすすめできる男の美肌・筋トレ・ファッション・その他モテるもの何でも！を追求していくメディア。モテ...  
mens-mitame.com

※出会いの最大化は「#ハナノート完全版」

**#ハナノート 完全版 | 鼻（ハナ）@芥川マインド |  
note**

①笑い ②口説き ③出会い #ハナノート全3冊の完全セット。総文字数は6万字弱。笑 ハナがお伝えしたい恋愛の王道が全部い  
note.mu

または新作「ステナン」編をどうぞ。

## 【まだ"出撃"で消耗してるの?】「ステナン」 で"即"を掴み取れ!~日常系ステナンこそ最強...

こんにちは、ハナです。 &lt;更新情報&gt;・19/7/19 ステナン事例◎TOEIC  
C会場で 追加・20/4/20 購入者プレゼントに関する記述 追加今、ステ  
ナンが来てます。なぜかという、ステナンは、使い方次第で、「ブルー...

♡ 92



ハナさん@モテる×資本主義  
2019/04/30 17:04



僕は最近はおっぱらステナンです。

## 5) 貞操観念の探り方どうしよう?

以上4つはいかがでしたか?

まだ半分行ってません。

どんどん筋トレしていきましょう。

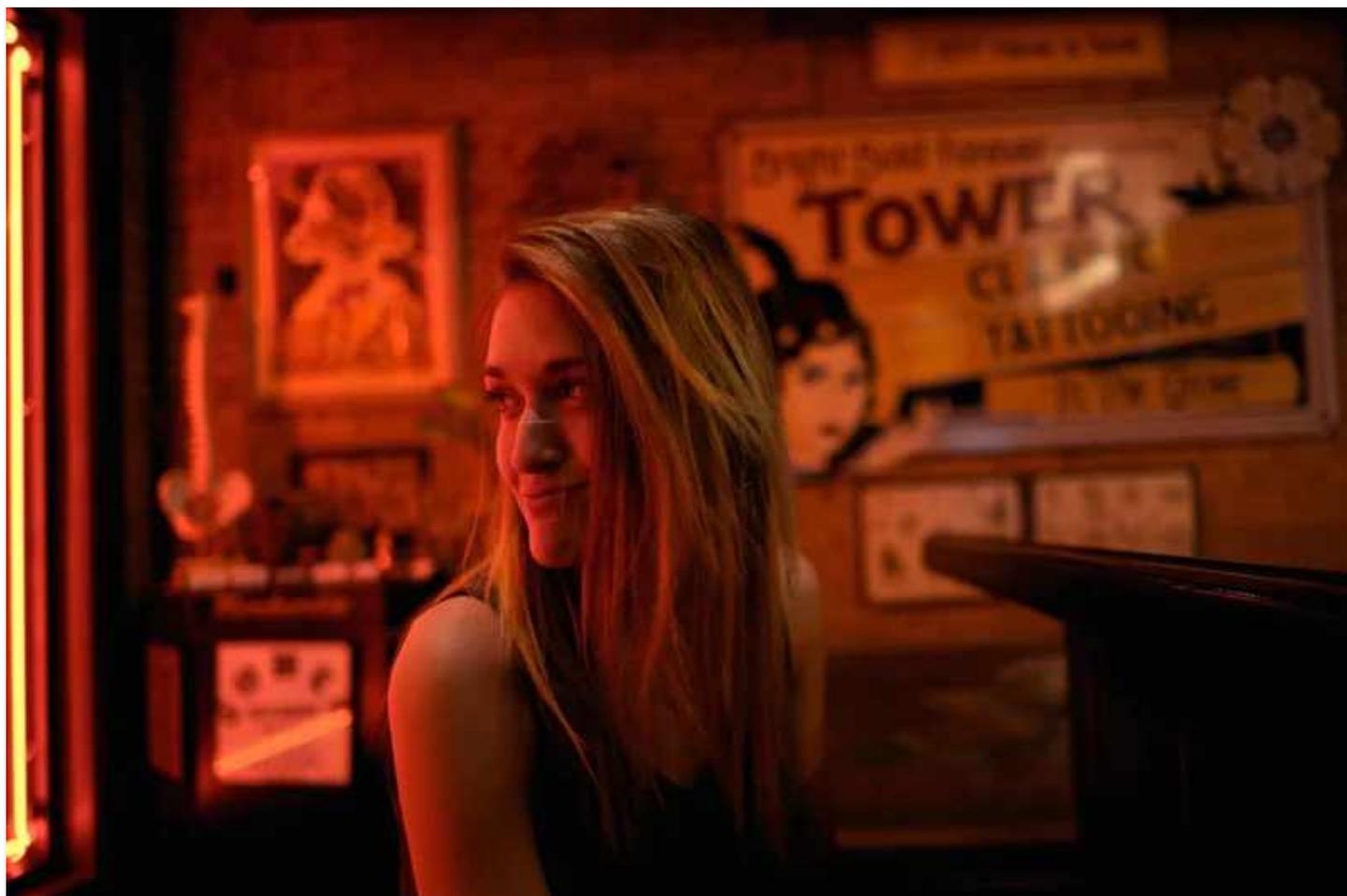
5つめです。

種目◎頼むからもう聞くな

## ■シチュエーション

- ・今日は夜アポ！
- ・相手はカタい仕事の年上キャリアウーマン。
- ・2軒目でバーに来たけど、この後のことを探りたい...
- ・いきなりホテルの提案して大丈夫かなあ。
- ・ちょっと貞操観念探りたい。

ーこの時、どうする？



これ、僕も気持ちが非常によくわかります。

相手は年上。

シチュエーションは静かなバー。

なんとなく、誘っていいか不安...

でも2軒目まで来てるし、このまま何もなく帰るのは嫌。

そうだ、貞操観念を探ってみようか？

まあ、さすがにまさか「最近いつやった？」とかは無しとして...

・  
・  
・

まずは、△ 回答。  
この会話の展開では、  
まだ一般人の域は出てない。



▲「2年彼氏いなかったらしいけど、その間何もなかったわけじゃないでしょ？」

女性の脳内（あったよそりゃ。でもはぐらかしてるのわかってよ。）

この返しは、つい最近まで僕自身も、多用していました。

ナンパ師の間では、**ゲットまでのストーリーとして、この確認は「かなり」常識だった**からです。

そこから、性的な話に進めやすいためです。

しかし最近、

「それよく聞かれる。」

という相手からの返しが、数件あったんです。

あまりに一般化しすぎたのでしょうか。

また、このシチュエーションでは、相手は年上女性。

**確かに「2年間も何もなかったわけがない」**です。

わざわざ聞くのは野暮ですので、もう聞くのはやめましょう。

(そして聞かなくなっても、変わらずゲットできているので、そもそも不要と気づきました。)

・  
・  
・

では、○ 回答。  
この方向性がベースとなる。



○=別に聞かなくていい。

これです。



セリフじゃないんかーいっ！  
聞かなくてもいいってどういうこと？

聞く必要がないんです、そんなものは。

「#ハナノート完全版」の中の「口説き」編から引用します。

↓↓↓（長いですので、読んだ事がある方は飛ばしてOK）↓↓↓

（以下引用）

家・ホ打診は緊張するものです。

しかし、**ここでガッツキ感を出したら終わりです。**

女性は「追いかけたら去る」「男が猿を出したら去る」そういう生き物です。

前述のアポの中で、恋愛トークは既にこなしていますよね。

それが基礎となった上で。

「自分はどんな価値観で、どんな子と一緒にになりたいのか」

「そして君はまさにその子である」

「だからついてきてほしい。もちろん、無理は言わない。」

これが全てのギラに共通するメインメッセージになります。

どんなシチュエーションでも共通するキーワード、というなら、これですかありません。

～（中略）～

具体的にどうするのがいいでしょうね。

## 1. ランチ

アポ開始から30分で、恋愛トークをこなしたあと。食事が終わる寸前で、

「コーヒーでも飲もうぜ～時間まだいけたら。」

これでいったん食いつきは確認できます。

たいがい、コーヒー飲むくらいの時間はあります。

断られたら次のデートすらもう無いですね。

ちなみにランチは全おごりしてあげるといいと思いますよ。

せいぜい2,000円なので。

「あとでコーヒー買ってよ。」でバランスを取ります。（訳もなく奢りすぎると、下手に出てる感がでます）

お店から出て歩く中で、先程の三角形を意識。

導線上にいいカフェありますか？ない場合は、コンビニでもいいです。

（冬以外）ハナはほとんどコンビニカフェを使っていますね。100円でしっかり美味しい。また、「新作のグミあるぞー！」とかってワイワイ感も出せるので。

ファミマのコーヒー買ってさ、あそこの噴水で飲も。のどかな提案。w



物珍しい提案だし、抵抗感も殆ど無いので、寒くない限りはほぼ確実に乗ってくれます。

座る前にコンビニ袋、お尻の下に引いてあげてくださいね。

ここからは少し、ランチうまかったな～なんてまったりした話を楽しんでください。

でも、**長くても15分**です。

さてこの次。このようなセリフを軸にアレンジしてみてください。

さっきの話、おれは価値観合って、**楽しい人がタイプって言ったけど。少なくとも今、楽しめてるわ。もっと知りたいなって思うな。**

会ってまだ時間そんなに立ってないから、早い気はするんだけど。でも直感  
は信じたいほうでさ。**もう少し静かなところで話したい。プライベートな。**

事前に噴水で、「あそこ家なんだよね」の話題を出しておけば、だいたい、  
**「おい家だろw」**って返ってきますね。

**「もっと知りたいんでしょ？ここで話せばいいよw」**って返ってきます。

ここからがいわゆる「グダ崩し」です。

ここで一つ注意喚起。

「グダ崩し」に関して、**その言葉から受ける印象で間違った認識が広まりつつある**と感じます。

「価値観ぶっ壊して即！」などのツイートがちょくちょく見られますので、  
**「ほえ～凄腕のグダ崩しって凄いなあ」**って思ってしまう。

でも実際には、価値観ぶっ壊しなんてあり得ません。

20何年生きてきた価値観が、会って数時間の知らない男にぶっ壊される...こんなはずあるでしょうか。

ないんですよ。

これはほぼ確実に、盛りまくった危険な表現です。

本当のグダ崩しとは、いかなるパワーも使ってはいけないものです。

「懇願」「酒」「粘り」「マネーギラ」「パワーギラ」...いかなるパワーも使ってはいけません。

何をするのがグダ崩しなのか？それは

**「適切な「建前」を提供すること」**

これに尽きます。

女性は「会ってすぐの男に抱かれる」ということでセルフイメージを下げる  
ことになります。

社会的に、尻が軽いことは認められていないからです。男はそんな言われな  
いのに、女性に対しては侮蔑する呼び名もあるほどです。

**その「セルフイメージの低下」を防ぐのが、「建前の用意」です。**

アポして会ってくれてる時点で、さらに2軒目（噴水）まで来ている時点  
で、向こうもこちらに興味あるんですよ。

**いや、興味津々かもしれません。**

じゃあ、建前を用意してあげれば、「セルフイメージの低下」を防ぎつつ、  
「お互いの興味」を満たすことができる、ということになりますよね。

具体例をたくさん出してみます。

- ・迷ってるだけなら、今日は俺のせいにして、ついてきてほしい
- ・タイミングも、気持ちとしても、今がベストなんだ。
- ・静かな所で話したいことは本音。
- ・新しいマリカーあるよ。手は出すかどうかわからんけど来てw
- ・コーヒー苦かったね、そういえば家、アイス買ってある。
- ・天気良すぎるから洗濯物干したい。w
- ・最近のホはカラオケもあって楽しいらしい。
- ・あ～歩き疲れたから「休憩」しよう。

具体例にするといささか地味ですが、「それならいっか。」と思える、「何らかの理由」（しかも、男サイドに責任あり。）を用意してあげるということです。

食いつきが十分であれば、マリカーであろうと犬であろうと何であろうと、十分に通るんです。

↑↑↑以上、引用↑↑↑

...この誘い方をするのであれば、そもそもが、貞操観念の確認なんて、必要なかったということです。

**そんな確認、野暮なんで。**

僕は気づくのに時間がかかりました。

でももうわかりました。

「適切な建前の提供」で  
誘えばいいだけなんです。



「モテ筋トレ」必須メニュー⑨

**「貞操観念なんて聞くな」**

- ・ 「適切な建前の提供」がすべて。
- ・ 「建前」に乗れる下準備を、こなし前提。
- ・ 大丈夫。準備は、他の種目を完璧にこなすだけ。

「モテ筋トレ」 by ハナ

## 種目⑩女性を満たすトレ

「貞操観念を確認したい」という発想からは、どうも「相手がどんな人かわからないけど...とりあえずこちらのニーズだけは通したいわ」というニュアンスが感じとれます。

まあ、確かに。

「ゲットしたい」というこちらのニーズを通すために、アポをしているのは間違いはないのですが。

ですが本来、人間と人間のコミュニケーションですから、二人の間に何かの前向きな関係が発生するとすれば、「自分のしたい事」は「相手にとってもしたい事」になっていないと、成立しないはずなんです。

わかりやすく言うと、商売で言うところの「水売りたい」「水買いたい」の関係性と同じなので、その関係は、WIN-WINであるはずです。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

自分を選ぶことの嬉しさ・幸せを提示した上で、相手が自分を選んでくれたなら、関係成立。そしてその日世界で幸せな人間が2人増える。

これがいわゆる「口説き」の正体。

だから「価値観ぶっ壊して即w」という言説に惑わされないこと。この裏にある「奪ったぞ」のニュアンスが本来的意味と合わない...

午前10:38 · 2019年4月8日



♡ 22    💬 返信    🔗 リンクをコピー

1件の返信を読む

人間関係の原則、みたいな話になってしまいますが、「**自分の欲求を満たしたいなら、相手の欲求を満たせば話が早い**」ということです。

つまりどういうことかという、

**「女性にも性的欲求がある」  
という大前提。  
これを非モテは知りません。**

事実、僕は知りませんでした。

性欲は男にしかないもので、女性はオ○ニーなんてしないんだろ？なあと  
思っていました。

でも事実、ガンガンしてるんですよ。

オ○ニーしないにしても、誰かに会いに行くとか、してますよ。

僕自身にも、そういう連絡はたくさん来ます。

多い時は1日に3件くらい来たりします。

**女性も「したい」って思ってるんですよ。**

かなり。

そのマインドを変えるだけでも、一気に世界が変わります。

男も女も**同じ人間**なんだ、と知るの、偉大な一歩です。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



先日の日常系ステナン子、家アポからお泊り。

低身長看護師というエロい要素がかけ合わさると、いつもものすごい事になる。騎乗位しながら乳首舐めやら、タマさわさわやら、ほんとありがたいよね。

出張で早く家出てったけど、「またムラムラきたらいつでも呼んでね！」

性欲は男だけじゃない。

午前6:40 · 2019年5月9日



♡ 5    💬 返信    🔗 リンクをコピー

[Twitterでいま起きていることを見てください](#)

だからこそ、身につけましょう。

夜の技術。



## この章の結論が まさかそことは

有名なこの本を一冊読むだけでも、効果がありますよ。

### 女医が教える 本当に気持ちのいいセックス

[www.amazon.co.jp](http://www.amazon.co.jp)

**1,520円** (2020年11月04日 11:31 [詳しくはこちら](#))

[Amazon.co.jpで購入する](#)

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



#### ◆ 非モテ脱皮に向けて6

腰の振り方次第で、膣の当たり所と、女性の感じ方が変わるよね。

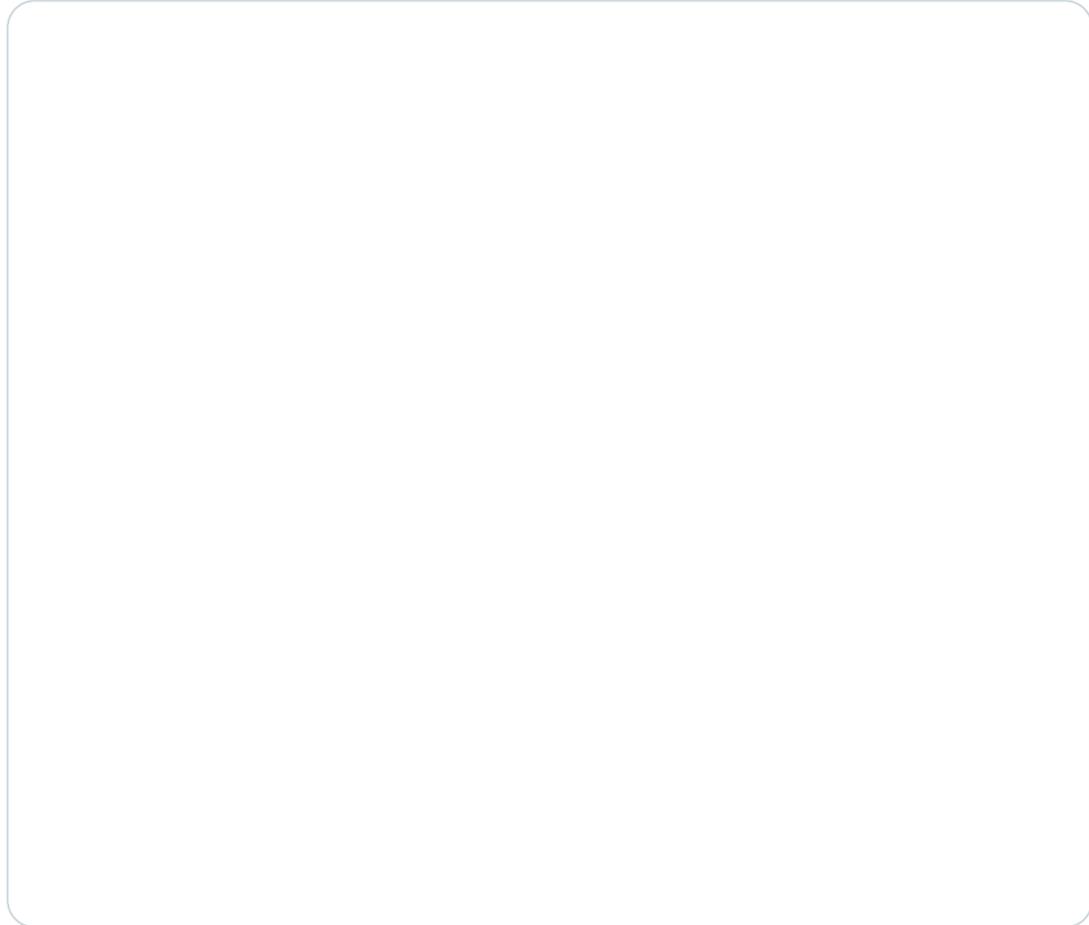
- ・ クリ
- ・ G
- ・ 裏G
- ・ A
- ・ ポルチオ

5つのどれかを刺激するのは超基本。でも、どこで感じるかは人それぞれ。手っ取り早く確かめる方法があ

る。

それは騎乗位。

女性の動きを観察。5つのどこで感じてそう ?



午前11:49 · 2018年11月27日



♡ 17    💬 返信    🔗 リンクをコピー

[Twitterでいま起きていることを見てください](#)

このツイートも参考にしてください。

# 「モテ筋トレ」必須メニュー⑩

## 「満たされる前に満たす」

- ・ 「自分がしたい事」は「相手もしたい事」。
- ・ 「夜の技術」ちゃんと身に着けとく
- ・ 男も女も、同じ人間で同じ欲求があるんだな。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 6) 連絡先を聞いた後のアポ取りは？

さあ、後半戦です。

### 種目⑩アポの取り方

#### ■シチュエーション

- ・ はじめてのクラブ！
- ・ 2件バンゲできたぞ！
- ・ 来週末、誘ってみたい。

—どうしますか？



この章は、クラブやバー等で、**タイプの子から連絡先を聞いたときを想定**します。

せっかく連絡先を聞いたので、アポを取り付けなければいけませんね。

だけど、丁寧にやらないと、クラブだとかなりの確率で死に番します。

**体感で、35~50%くらい...**

顔もよく覚えてない相手だから、向こうもモチベーションが薄れるんですよ。

・  
・  
・

まずは、△ 回答。



▲じゃあ金土日の夜、どこか空いてる？！

(女性の脳内) この人めっちゃ空いてんじゃん。暇人なの？顔よく覚えてないけど、こんなに空いてるなら、多分カッコよくないかも？

▲どこいきたい？好きな食べ物ある？お酒結構飲む人？

(女性の脳内) わりとどこでもいいけどなあ。めっちゃ聞くじゃん。

暇人アピールは厳禁ですね。

社会的魅力がないと思われます。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



女の子をご飯に誘う時に必死感を出さないために見直してみ。

・いつあいてる？聞きすぎ問題。  
→明日か来週水曜は？くらい。ちなみに金土日どこがいい？みたいな聞き方は最悪の一手。

・何が好きなの？聞きすぎ問題。  
→焼き鳥いかへん～胸肉食べたいわ🤪くらいでOK。  
しかも安い。

#ハナノート

午後7:56 · 2018年11月3日



♡ 10    💬 返信    🔗 リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

では、 回答。



○苦手なもんありますか？ええ店（※以下ツイート参照）あってさ。

「苦手なもの」だけ聞けば、あとは主導権をもって決めてよしです。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

◆ アポ打診の時、「何食べたい〜？」って聞いちゃうとキャンセル率があがると思う。

- ・ 大体なんでもいい
- ・ 主体性の無さを感じる
- ・ そもそもラリー数が増える

このデメリットがある



 苦手なもんある？

 ほな決めとく！焼き鳥かピザやわ 

気配り感出て、馴染み店にもいける。

#ハナノート

午前0:42 2019年11月24日



♡ 16    💬 返信    🔗 リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

「ええ店」は、どこか1～2個くらい知っておきましょう。

ええ店とは、例えば。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



寿司大好き 😊

夜アポは、3人に1人くらいは寿司にしてる。2人足しても4000円ちょっと。しかも市場の近くで選べば、めちゃくちゃうまい。

狭めのカウンターのお店とか知っておくと、女同士で行くことも少ないから、皆珍しがって喜んでくれる。

大将もなんだか味方。 [twitter.com/toumorokoshiki...](https://twitter.com/toumorokoshiki...)

午後0:13 · 2019年3月28日



♡ 14    💬 返信    🔗 リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

家の近くに、なにかいい雰囲気な店はあったりするものですから。

## コストカットのための優れた方法も紹介。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



アポの費用を下げるためにはさ、

- ・自分はチーズ事前に食っておいて
- ・安い焼き鳥屋を選択して
- ・paypayで払う

これが今のところ良い答えよ。

昨日のアポは、いいよっていっても出そうとする子だったから、「じゃあ1000円だけもらっとく〜」にした。

1,000円当選してるから、自腹は1,300円。やす。

午前7:43 · 2019年4月25日



♡ 15    💬 返信    🔗 リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

他にも例えば。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



今日は、5月末に出す(目標...)の、👉の新しいnoteに5時間使う！

その後、英語も頑張ったら、夜は先日の日常ステナン子とカレーアポ。むふ。

- ・夜しかアポ取れない
- ・直家も難しい
- ・けどコストは抑えたい...

という時、オシャレとか美容にいいカレー知っとくと、一人1,000円で収まるし結構いいよ👏👏

ハナさん モテ法則の理論化 @hananote\_hana

返信先: @hananote\_hanaさん

こういう「モテるために捨てるべき思考・モテるために絶対身につけるべき思考」みたいな文章書こうかな

- ・根本に持つべきモテる思考
- ・たくさんのシチュで演習問題
- ・モテ⇔非モテを対比で理解しやすく
- ・ノンバーバルも

これから出会いが増える夏に向けて、成功率を上げる「姿勢」を身につける。

午前6:42 · 2019年5月11日



Twitterで会話をすべて読む

♡ 3    💬 返信    🔗 リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

こゆ感じのね。

自分の家やホテルに近い店を選択。

食ベタイムっていう紹介記事を見つけたから良かったら。

<https://t.co/4kB4UJn7wk> [pic.twitter.com/dvshyIUm0N](https://pic.twitter.com/dvshyIUm0N)

— ハナ 🍡 「モテ筋」 鍛えよ (@hananote\_hana) [May 10,](#)

[2019](#)

ここで、もう一つ大事なこと。

アポは、

必ずしも夜じゃなくてもいいんですよ。

僕たちは多くの女性との出会いで、忙しいです。

どんどん効率化していきましょう。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



ほんこれ。

初心者時代は、夜のゴールデンタイムで1軒目  
→2軒目→カラオケ→家打診=10,000円、4時間。  
それでうまくいかなかったり...最悪。



今のアポは

- ・公園(120円・朝)
- ・カフェ(350円・昼)
- ・鍋(2,000円・夜)
- ・バー(1,000円・深夜)

時間とお金の使い方👏👏

レアだから、むしろ喜ばれたり。

**新宿ナンパ大戦争テクニック集 @nanpawars**

アポに多額のお金を使っているならばいますぐやめよう。人は制限された状況であればあるほど努力し工夫する。アポ成功の最低額は？ゲットまでの最低のライン数は？最短時間は？効率化を求めよう。効率化が達成されて初めて、余裕のあるナンパと口説きができるようになる。

午後2:45 · 2018年11月8日



[Twitterで会話をすべて読む](#)

時間の使い方は、↑の通り。

いくらでも工夫・経費削減の余地があります。

もう一つ、具体例。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



先日のバーナン子、芝生広場で朝ピクニック→ヨガ→おうちでシャワー浴びようから即。

この暖かい季節、ヨガマット持って公園いくの、めちゃくちゃススメたいんだよな。

- ・コストはほぼゼロ
- ・朝アポも公園も珍しがってくれる
- ・1日が長くなる
- ・シンプルに健康にいい

いろいろときんもちいいよ！

午後0:45 · 2019年4月21日



[Twitterで会話をすべて読む](#)

♡ 21    💬 返信    🔗 リンクをコピー

[2件の返信を読む](#)

朝&0円でも行けるもんです。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



「せっかくやから今度お茶行きませんかっ👏👏」  
はめちゃくちゃ使える。Tinderのメッセでもいいし、会ったことある子にLINEでも。

- ・とにかくコスト抑えられるし
- ・相手もカフェなら乗りやすいし
- ・酒を借りないトーク練習にもなる

お茶行きませんかっ👏👏だけでいいから。昼アポの利点を使いこなそう。

午後11:01 · 2019年5月14日



[Twitterで会話をすべて読む](#)

♡ 54    💬 返信    🔗 リンクをコピー

1件の返信を読む

朝、昼アポに誘う言葉は、  
これだけでOK。

なお、ここでワンモアシング的に細かなスキル。

関西の圧倒的有名人・伝説のナンパ師「きゃりーさん」のネタですが、

「僕のためにオシャレしてきてください。」

アポの直前にこう言うと、男女感を強く印象付けることができます。

僕自身、初めて知ったその日から、このルーティンを使い続けていますので、皆様にも紹介しておきますね。

これはアポ当日の朝や、前日の夜にサラッと送るのがいいと思います。

# 「モテ筋トレ」必須メニュー⑪

## 「アポ取りは主導権」

- ・「ええ店」を紹介してあげる気持ち。
- ・「朝」「昼」「深夜」も使いこなす。
- ・暇人アピールは厳禁。向こうをときどきさせて

「THE モテ筋トレ」byハナ

## 種目⑫LINEメンテのトレーニング

会うためには、当然LINEで連絡を取らねばいけません。

この7年の間、何百人も死に番させてきた自分が知る、これ以上でも以下でもない**LINEの10原則**です。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



◆LINEメンテ禁止事項10選

#ハナノート

①疑問文で終わりすぎる

（例）アポ取りのお願いです。

- ②遠いアホまでのタレるフリー
- ③返しよのない自己報告
- ④追撃ライン
- ⑤相手より長い文章
- ⑥通知即既読
- ⑦深夜・早朝
- ⑧冗談とわかりにくいイジリ
- ⑨過度な絵文字・顔文字
- ⑩こなれてない下ネタ

まずは意識だけでも

午前0:02・2019年1月11日



[Twitterで会話をすべて読む](#)

♡ 131    💬 返信    🔗 リンクをコピー

[1件の返信を読む](#)

**100を超えるいいね**を貰ったこのツイート、いいねの数から判断するに、多くの方に「この逆をやってしまった...でも確かにそうだ」と思ってもらえたのではないかと思います。

この①～⑩は、次の一通のLINEから意識できるので、ぜひ挑戦してみてください。

では、

**アポ取りに特化してLINEをご紹介します。**



@hananote\_hana

### ◆ アポ決定後のLINEメンテ

- ・ 話題がある場合は続けてもよし。
- ・ ただし距離感を間違わない。会ったこともないのに彼氏ヅラを感じたら、冷静になった時に違和感から死番する
- ・ 近づいたら連絡するよ！で切る
- ・ 前日に「待ち合わせ場所」の詳細、当日に「服装」くらいでいい

#ハナノート

#ネットナン

午前11:31 · 2019年1月22日



♡ 11    💬 返信    🔗 リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

あんまりダラダラしない方がいいですね。

更にもう一つ具体例。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



スト高や巨乳とのアポは死ぬほど楽しみなんだけど、おくびにも楽しみ感を出しちゃダメ。

「あ、明日やね！気をつけて。」  
「俺のためにオシャレしてきてな。」  
くらいで。

逆に、  
「死ぬほど楽しみすぎるし絶対に寝ずに行くわ〜😊」  
でもいい。

むしろ相手をドキドキさせて。

#ハナノート

午前6:56 · 2019年1月28日



♡ 16    💬 返信    🔗 リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

めちゃくちゃ楽しみなんですよ！楽しみなんですけど、「自分のほうが楽しみ」になってはいけません。

恋愛はいつもパワーバランスですから、上手に、微妙に相手より上に立ちましょう。

これらは、今すぐにでも実践することが可能です。

相手の反応も含めて、これを意識したLINEにすると、意識する前と比べてどのように変わるのか？注意深く観察してみてください。

# 「モテ筋トレ」必須メニュー⑫

## 「LINEメンテも主導権」

- ・「食いつきすぎ」「ラリーし過ぎ」は危険。
- ・「近づいたら連絡するよ!」でこちらから切る。
- ・パワーバランスを常に意識。ドキドキさせて。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 7) 恋愛トークでは「共感」が大事?

さあ、いよいよ7個め。

終わりが近づいてきましたよ。

かなり肩が凝ってきたのではないのでしょうか。

一回深呼吸をしたうえで。

行ってみましょう！

## 種目⑮ 「彼氏持ち」とのトーク

### ■シチュエーション

- ・ 職場の後輩を狙ってる
- ・ 今日は2人きりのデート
- ・ ちょっとおしゃれなイタリアン！
- ・ でも彼氏がいるんだよね。
- ・ 恋愛トークも繰り広げたい
- ・ 「彼氏とうまくいってなくて…」

ーさあこの時、どうする？



「彼氏持ち」のケース、よくありますよね。

まあ、美女なら彼氏は居て当然と思っていた方がいいです。

むしろ、競争相手が明確になって助かった！

と思うくらいでいいです。

彼氏がいるからと言って諦めていたら、美女と付き合うことは永遠にできないでしょう。

さて、「恋愛トークには共感が大事」という鉄則がありますが、この時はどのように働くのでしょうか。

まずは、△ 回答。



▲「そっかあ。ひどい彼氏なんだね。わかるよ。」

(女性の脳内) う〜ん…。ちょっと違う。部外者なのに何が分かったんだらう？

▲「そんなんなら、別れなよ。良くないよ。」

(女性の脳内) 確かに相談したのはこっちだけど…。別にそこまでヒドくはないから、付き合ってたけどな。でも聞かれたから答えちゃっただけで、アドバイスは求めてない。これが巷で噂のアドバイスおじさん…？

共感しているはずなのに、なんだかそのパワーが有効に働きません。

「共感」も使い時だな、ということがわかります。

また、「共感」と「アドバイス」は全く性質が異なるものなので、「アドバイスおじさん」になりたくなかったら、気を付けたほうがいいですね。

また、彼氏の否定に要注意。

実際にひどい彼氏だとしても、その彼氏を選んだのはその子。

その子のセンスを否定することになってしまいますから。

では、 回答。



伝達することは、

「自分の意見」

これだけでいいです。

補足しましょう。

### 「自分の意見」

- ・ 共感できる部分は共感
- ・ 共感できない部分は、ほっとく（または重視していないよという）
- ・ こんな日々なら、カップルは楽しいよねと前向きな話

こういう感じです。

彼氏持ちの子との恋愛トークでは、**自分を対象に食い込ませなければだめ**です。

**ただ共感したり、有効に働くと思えないアドバイスをしても、それが見込めません。**

この時やるべきことは、

**「自分はこうだ」**

そう伝えることの方が100倍大事です。

具体的なスクリプトとしては？

「一人でも正直生きていけるんだけど、おれは人と付き合うってことは、楽しいことを3倍、4倍にしていってことだと思ってて。楽しい人と一緒に居れたらいいなあ、自分も楽しませたいしな。」

そういうような、**自分の恋愛観を適度に食い込ませる**のがいいです。

結果、これは相手に共感してるかもしれないし、逆にしてないかもしれないですが、**狙いは「相手の興味を自分に向けさせる」**ということにあります。

この前フリをしておいて。

「さっき、楽しい人がいいなあって思ってたと言ったけど。今日は楽しいんだ。もう少し一緒におって、お互いにいろいろ知れたらいいな」

として、口説きフェイズに入るんですよ。

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑬

### 「アドバイスおじさんに注意」

- ・「共感がいいらしい」をそのまま捉えない
- ・「共感」も使い時。自分の意見のほうが大事。
- ・相手の興味を自分に向けなきゃ意味ないじゃん。

#### 種目⑭手段は「使い時」

上の例からわかるように、手段は使い時なんです。

単純に「共感」するだけでは、逆効果になってしまいます。

それはめちゃもったいない。

恋愛に関する手段は、昔から数多く開発されてきました。

- ・笑えるオープナー
  - ・スムーズに事を運ぶルーティン
  - ・イジリ
  - ・共感
- などなど...

すべて、使い時です。

**「恋愛トークはただ共感すればいい」という覚え方はやめたほうがいいです。**

**彼氏持ちには「自分を対象に入れるトーク（＝自己開示）」**

**彼氏なしには「通常の口説き（＝口説き編、もしくはこの前の章の抜粋をご参照）」**

この覚え方に修正しましょう。



## 8) ドタキャンされたときはどれが正解？

8個目の演習です！

### 種目⑮ ドタキャン切り替え

#### ■ シチュエーション

- ・ 今日Tinderでマッチした子
- ・ めちゃくちゃ楽しみ！
- ・ さあ、デート前にジムも行って...

・「あれ、、、マッチ解除されてる。」

—どういふマインドでその日を過ごすか。



まあ、悲しいですけど、これはありますよね。

これは避けられない。

避けられないとしたら、どう捉えるか。

まずは、△ 回答。



### ▲会える確率の低いキープに鬼連絡

気持ちは非常によくわかりますが、いきなりだとやっぱりほぼ会えないですし、「急に空いちゃってさ」等と言うと、「あ、この人ドタキャンでもされたんだな。」と**自分の格が下がる**ことになります。

### ▲腹を立ててヤケ酒・たばこ・パチンコ

まあ言うまでもなく悪です。

では、 回答。



ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



ドタキャンを0にはできない。  
ここだ。この時のマインドセット。

 時間を有効活用しストや筋トレ

 逆3バーナンしてみる

 そんなレベルと時間過ごさなくてよかったと切り替えて次

 怒りや悲しみにエネルギー

 腹を立ててヤケ酒・煙草

 会える率低い既セクに鬼連絡

どれを選ぶか。

#ハナノート

ハナさん モテ法則の理論化 @hananote\_hana

ドタキャンはできるだけ減らしたいし、これ意識しとこ。

- ①アポは5日以内
- ②前日確認
- ③相手の気持ち高まりは十分か
- ④明日が楽しみなのは相手
- ⑤ドタキャンを引きずらない←重要

ドタキャン自体は0にはならないから。その時間でバーナンできると強いよ。逆3オープンできれば。

#ハナノート



○「ドタキャンをできるだけ減らすための5か条」で出来るだけ確率を減らした上のドタキャンなのであれば、さっさと切り替えて次に行く。

この姿勢が大事ですね。

特に、善後策としてのバーナンは非常にお勧めです。

せっかくオシャレもして、「女性と喋るぞ」というテンションになっているのだから。

**逆3**（男1の状態、女2に話しかける事）狙いでバーナンに繰り出してみよう。

バーは出会いの場としてとても優秀です。

僕は、かなりの数をバーで稼いできました。

去年の年末のクソ忙しい時でも、どこまでいけるか自分を試す意味で、**14日間バーナンノック**というノックを行ったくらいです。

・  
・  
・

では、逆3で話しかけるコツ。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

◆ バーナンのソロ戦略

#ハナノート

だいたい逆3。

「友達があと10分でくるんだけど、それまで付き合ってくれない？」

古典的な時間制限が基本。  
バー用にアレンジして。

あと、常連・店員に間違えて  
話しかけないように...  
お互いの目的が違う、  
うまく棲み分けなければ  
長く楽しみたいからね

午後2:39 · 2018年11月5日



♡ 2    💬 返信    🔗 リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



◆ バーナン1:2からのセパ  
#ハナノート

逆3で即狙う場合、基本はセパ必要  
「向こうの意思を引き出すアシスト」以外に方法はない

食いつき十分の場合は、

👤 「あとはおれが面倒みるよ(^^)」    👤 「えっ、ちょよ！w...友達子、電車大丈夫？」

👤 「うん、👤を頼んだよー！」

#バーナン

午後3:09 · 2018年10月29日



♡ 1    💬 返信    🔗 リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てみましょう

ハナさん    モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

◆ バー1：2のオープン3選  
#ハナノート

① 「友達と待ち合わせしてて。10分位なんだ、それまで話そうよ。」

② 「(数の違いなど一切気にしてないように)おつかれさま！金曜日は混んでるね〜。」

③ 「ん...？天使が2人見えるんですけど、僕は天国へ連れて行かれるの？パトラッシュのように！」

午後6:10 · 2018年11月3日



♡ 3    💬 返信    🔗 リンクをコピー

1件の返信を読む

特に、最後のツイートの②に注目してください。

「ドタキャンされちゃってさw」等と言う必要はありません。

「おつかれさまとか言いながらなんか急に来た人」で全然OKです。

普通に話してくれるので、勇気出して話しかけてみてください。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

茶屋町でも2LG。  
つまり稼働1時間で4LG。

和み時点で年末年始の予定も聞いているから、この数日  
内で2人はゲットできると思う。

帰省は暇だから、性欲高まる。そこでセックスできる  
のは本当に満足感。

バーナンで逆3できる人間になれて本当に良かった。5  
年前は女性と話すことさえ緊張してたんだけど。

午後9:11 · 2018年12月28日



♡ 1    💬 返信    🔗 リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

世界が広がりますよ。

(詳しくは、「出会い」編で。)

## 【出会いで"即"を掴み取れ!】最強のナンパトーク

### ③#ハナノート

こんにちは、ハナです。本noteは、前の作品「笑いで"即"を掴み取れ!」編、「口説きで"即"を掴み取れ!」編の続編となります。今回は、オープン~和みまでの一連の流れに特化させて、完全理解できるように、仕立て...

♡ 28



ハナさん@モテる×資本主義  
2019/03/04 14:30



## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑮

### 「ドタキャン後の切り替え」

- ・ せっかく自分を作ってきたからバーナンへ
- ・ **ドタキャン減らす5か条は実施した前提で。**
- ・ 逆3オープンやってみる価値あるよ。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

### 種目⑮悠然というパターン

「ドタキャンに対して、その怒りをエネルギーとし、他のナンパに繰り出す!」という考え方が、種目⑮の発想でした。

**逆に、悠然というパターンです。**

僕自身、ドタキャンされると当然、怒りの感情が湧きます。

でも7年かけて、**そのコントロールの方法を編み出したので紹介しまし**よう。

僕も相互フォローさせて頂いていますが、犬か猫さんのツイートとか、爽快  
ですよ。

**女はクソ**をメインメッセージに、ズバズバ。

めっちゃおもしろい。大好きです。

しかも、一発お灸をすえられた方が、結局は女性の人生にとってもいい。

あれは**一種の社会貢献**なのでは、とすら思っています。

一方で僕は、女性に対して怒りをぶつける手法をとらないスタンスです。

(結果、相手の女性は次もどこかでやらかしているはずなので、犬猫さんのように、彼女の人生に貢献できていませんが...)

これはスタンスの違いなので、どちらがいいということは無いと思います。

僕は、このように思っています。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



人生うまく行かないことが多くて悩んでるんだよね、話聞いてほしい。という女の子がドタキャンをする。

「人生うまく行かないのはそのクソみたいな自分勝手のコミュニケーションが跳ね返ってるだけでしょうが！」

お小言を送りたくなるけど、絶対に送らない。怒りの感情はコントロールせねば。

午後7:40 · 2018年12月23日



[Twitterで会話をすべて読む](#)

♡ 7    💬 返信    🔗 リンクをコピー

[1件の返信を読む](#)

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

ドタキャンされたのは👧ハズしくじを引いただけ。そ

んなこともある。

思い返せば、逆に🥰当たりくじも引いてる。一瞬のタイミングを捉えた、奇跡のスト高の即とか。たぶんリアルライフは当然、ストでも出会えないレベルの奇跡の美女。

だから怒らず、楽しくナンパを続ける。続けりゃいいことある。

午後7:45 · 2018年12月23日



♡ 2    💬 返信    🔗 リンクをコピー

1件の返信を読む

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

怒り狂って暴言吐いたり、簡単に消せないのにLINEで小言いうと、それは将来的に自分の重しになって。

それこそ、自分に跳ね返ってきて。

やがて、ナンパから退場することになる。まだ当たりくじも十分に引けてないのにさ。

午後7:47 · 2018年12月23日



♡ 1    💬 返信    🔗 リンクをコピー

1件の返信を読む

長い目で見れば、バランスがとられて、いい思いできる。

だから、長いシーズンを戦い抜くために、グッところえる。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

だから必須なのは「全体観」。

嫌なことあったなら、いいこともある。いいことの次は嫌なことにも構えなきゃね。全体で見れば、運良かった・悪かったは半々かな。

そうして確率が平均化したあと。

「取り組んだ熱量と全く同じレベルの、素晴らしいリターン」だけは、紛れもなくそこにある。

午後7:52 · 2018年12月23日



3



返信



リンクをコピー

1件の返信を読む

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

そう考えると、目の前の些細な出来事や自分の感情に振り回されて、もっと長く楽しめるはずのナンパライフの未来を断つのは、もったいなく感じる！

常に持つべきは「全体観」だよ。

嫌なことあった日は、「明日はきっといい日になる」なんてダミ声で歌いながらシャワー浴びて、とっとと前向く。

午後7:56 · 2018年12月23日



♡ 3    返信    リンクをコピー

1件の返信を読む

確率は平均化します。

平均化した後に残るのは、「**僕たちの努力量に対する確かなリターン**」です。

ハナさん    モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

このマインドで日々アポすれば。

女性には、ドッシリ構えた、男らしい、穏やかな男に映る。些細なことはユーモアで包んで、フツと笑い飛ばす器の大きい男に見える。

これって正に、僕らが目指してたモテ男像だよな

つまりこの「正しいマインド」でナンパできれば、=モテ男になるってこと。

午後7:59 · 2018年12月23日



♡ 2    返信    リンクをコピー

1件の返信を読む

僕にとっての宝石、**最高のキープ**がいます。

ハナさん **モテ法則の理論化**

@hananote\_hana



キープ21歳とお家デート。

E杯、天然無毛、完全無臭。分かる人には分かると思うけど、無修正の上原亜衣並みに綺麗な具。

自由すぎる子で、50%の確率で無言ドタキャンされるんだけど、なんとか3回目の合致。

今回は「高校の制服持ってきて」が効果ありで、着てみたいワクワク感が後押ししてくれた。

午後9:09 · 2019年4月3日



[Twitterで会話をすべて読む](#)

♡ 8    💬 返信    🔗 リンクをコピー

[1件の返信を読む](#)

ハナさん **モテ法則の理論化**

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

ドタされても怒ったりせず、何事もなかったように次を誘い続けて、無事半年キープ中。

簡単に怒ったりせず、マインドを安定させることのメリットを感じる。

どうせ人なんてコントロールできないんだから、とい  
ろ諦めと ドタされても、じんや勉強かどゆる重あス！

フ師のし、トフこれしモシムド勉強はしやる事のる！  
の2つがあれば、怒る必要がなくなる。

午後9:13 · 2019年4月3日



♡ 12    💬 返信    🔗 リンクをコピー

[Twitterでいま起きていることを見てください](#)

ドタキャン率、ライン無視率はものすごいんですが、その代り会えた時に過  
ごせる時間のエロさ・素晴らしさはもの凄いです。

これも、「怒って切る」ことをせずに、悠然とやってきた効果です。

この効果をぼくはできるだけ味わいたい。

簡単ではないですね、確かに。

だからこそ、トレーニング甲斐がある。

悠然といふの、おすすめです。

- ・筋トレしたい
- ・note書きたい
- ・ブログ書きたい

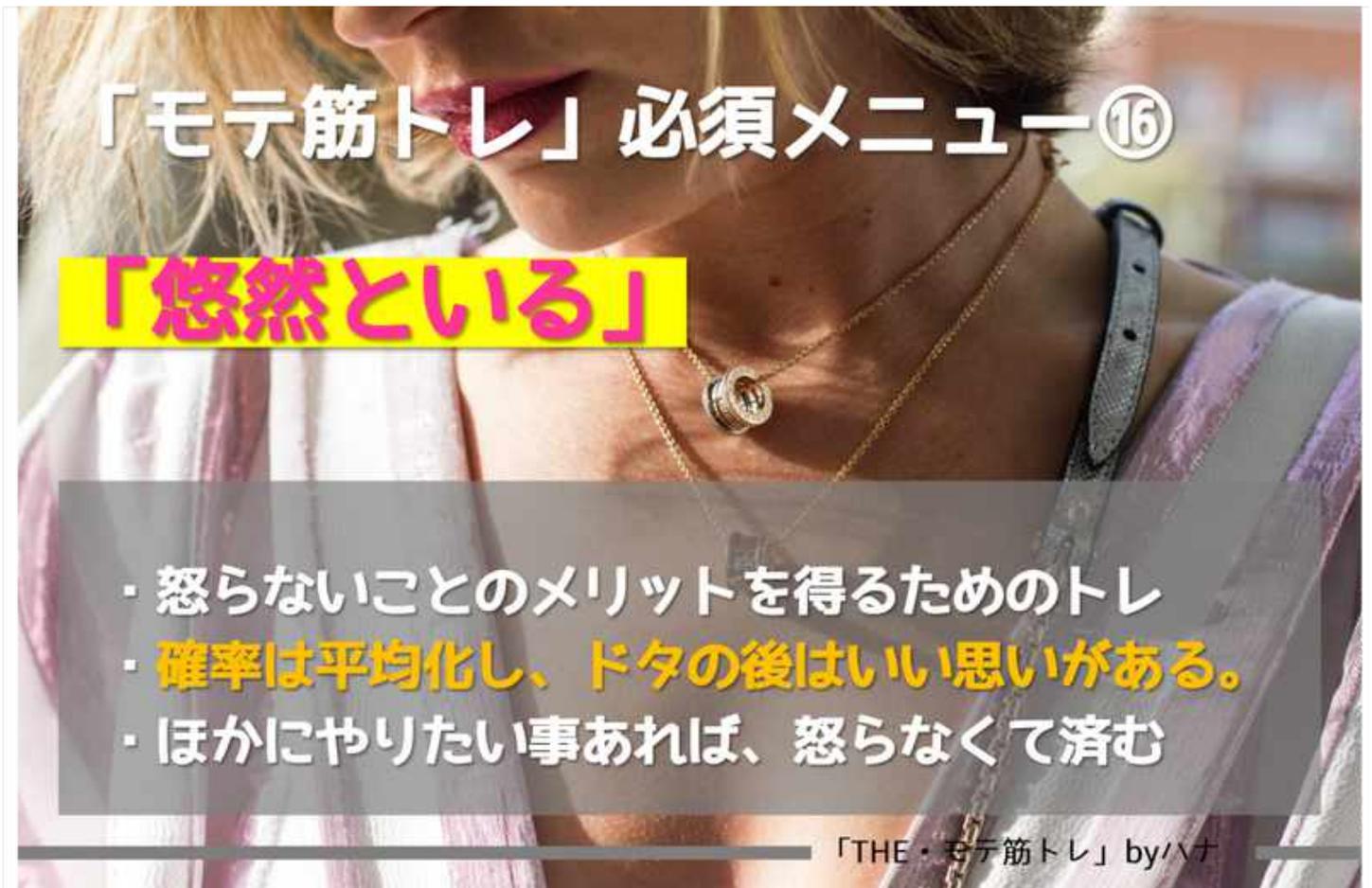
- ・ 読書したい
- ・ 英語勉強したい...

など、やりたいことがたくさんある状態であれば、

「あ、2時間浮いた。ラッキー」

くらいに捉えることができますよ。

これも悠然といるための一つのコツとして意識してみてください。



**「モテ筋トレ」必須メニュー①⑥**

**「悠然といる」**

- ・ 怒らないことのメリットを得るためのトレ
- ・ **確率は平均化し、ドタの後はいい思いがある。**
- ・ ほかにやりたい事あれば、怒らなくて済む

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 9) 声掛けにためらうのはなぜ？

いよいよ最後のメニューです。

ここまで、とんでもないボリュームだったですね。笑

締めめの演習行きましょう！

### 種目⑰「声掛け」の本質強化

#### ■シチュエーション

- ・通勤中の朝。
- ・とんでもない美女を見かけた。
- ・勇気だして声かけようか？
- ・でも相手も急いでるだろうし...

—この時、どういう風に声をかけよう？

通勤中に、「ああ綺麗だな」って思うことは多くありますよね。

僕なんかは、めっちゃ女性のことを見てしまうので、一日で3~5人くらいは「綺麗だな」と思っています。

ここで、思っただけじゃなくて、「ナンパ」というツールを使ってどうにかして連絡先をゲットしたい。

この時の方法を考えてみましょう。

- ・
- ・
- ・

まずは、△ 回答。



▲「ネタ系オープナー」（まあやる人いないと思いますけど...）

朝っぱらからなにしてんの？で終わりです。

▲「自分も忙しいからと言いついて、声をかけない」

これが一番多い！自分自身も、このマインドに支配されて、**どれだけ機会を逃してきたことか...**

では、 回答。



○相手が忙しいことを前提に、誠実に声をかける。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



今日も通勤朝スト。久しぶりのハイレベル美女...  
かなり驚かれたけど、和みもうまくいき、ライン  
ゲット。

この心臓の高揚感、朝のトレーニングとしては  
めちゃくちゃいいし、これのおかげで会社でも  
笑顔になってる気がするんだよな。

朝は完全なるブルーオーシャン。機嫌悪いのは  
前提に。誠実に。

午前8:52 · 2019年1月8日



[Twitterで会話をすべて読む](#)

 24  返信  リンクをコピー

[1件の返信を読む](#)

このように、意外と会話してくれるんですよ。

限界を決めてるのは結局自分自身なんですよね。

ハナさん モテ法則の理論化

@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

今朝の通勤スト子、仕事の合間でぽちぽちラインしてるけど、

「返しがハイレベルすぎて面白い😂楽しい人ですね🎉」

って嬉しい。

斜め上からその子の人生にお邪魔して、驚かせたことは常に申し訳ないと思わなきゃいけないけど、純粹に自分との出会いを楽しんで貰えるケースもある訳で。これが理想。

午後2:13 · 2019年1月8日



♡ 11    💬 返信    🔗 リンクをコピー

2件の返信を読む

**女の子も喜んでくれる！**

今回は朝を例として用いましたが、これはどんな時でもな時です。

前章とも重なる話になりますが、「声をかけて、連絡先を交換する」ということの本質は、「自分にとってうれしいことが、相手にとってもうれしい事だった」ということです。

これが、朝だろうが、バーだろうが、アプリだろうが、どこでも関係ないです。

**あらゆる意味で「マッチング」です。**

マッチングできたから、連絡先を聞き出すことができたのです。

マッチしませんか？と思って右スワイプすることには何の抵抗もないはずで  
す。

**声をかけるということの本質も、全く同じこと。**

僕とマッチしませんか？という前向きな提案です。

そこには、媚びる必要も、難しいネタも、慣れも必要ありません。

マッチしたいと思った瞬間に、実践していい性質のものです。

そして、「ステナン編」でご説明している通り、朝は極めてブルーオーシャン。

本当にブルーオーシャンです。

明日の朝、やってみてください。

確実に連絡先を聞けるわけではないですが、決して悪い結果にはならないと思います。

5年のナンパ歴はとても濃かったから思うけど、ダメ元で声かけて後悔することはマジで一度もないし今すぐにでも行動すべき。朝の通勤電車でも、前に美女座ってるかもよ。オープナーは「あのすみません、タイプです。」でいいから。かけていいのに声かけなかった時の後悔から卒業しよう。#ハナノート

— ハナ 🍷 「モテ筋」 鍛えよ (@hananote\_hana) [January 13, 2019](#)

ハナさん モテ法則の理論化  
@hananote\_hana



返信先: @hananote\_hanaさん

ハナなりの答えは「朝」だな。例え急なお泊りになると、会食で夜更かしになると、休日だろうと、必ず六時半に起きる。まあ起きれない時もあるけど、目

見ましはけたたましく鳴らす。

- ・朝ジムでムキムキ、健康
- ・早寝で成長ホルモン分泌
- ・通勤朝ストの無限の可能性
- ・朝活カフェで読書

朝は金。

午前9:22 · 2019年2月9日



♡ 15    💬 返信    🔗 リンクをコピー

3件の返信を読む

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑰

### 「あらゆる意味でマッチング」

- ・ 限界を決めているのは自分自身
- ・ **自分の嬉しいことは相手にとってうれしい事。**
- ・ さあスマホから顔を上げて。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

種目⑱瞬間、世界がひらく

いよいよ最後のメニュー。

これは、**総まとめのメニュー**になります。

最初に言ったことを覚えていますか？

## ■ 「THE・モテ筋トレ」noteの使い方



章のはじめにある「シチュエーション」を読んで、  
自分ならどうするかまず考える



「非モテ思考の傾向」「モテ思考の傾向」を学ぶ



次の声掛け・次のマツチ・次のアポから実践  
何度も練習。自分なりにアレンジして、習得。

むしろ、人によりコミュニケーションスタイルが違うのは当たり前なので、

微調整をしていくことはマストです。

誰一人、同じスクリプトでいいわけではないですから。

習得→練習→実践→アレンジ

これを繰り返してください。

あらためて、全てのポイント画像を張りますよ。

スクショを取るのもいいと思います。

## 「モテ筋トレ」必須メニュー①

### 「飽き飽き&展開」

- ・ 褒められたら、褒められ飽きてるようにいる。
- ・ 軽く流しつつ、次の話題への転換フックを設置。
- ・ 飽きてても、「この時間は楽しみたい」が前提。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー②

### 「まさかのユーモア返し」

- ・ 褒められたら、謙遜でも感謝でもなくユーモア。
- ・ 「自分で言う？笑」という内容がいい
- ・ 101回目になんて返すか？考えてみる。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー③

### 「自己哲学」

- ・ イジられそうなシチュエーションでも、「自分は考えがあってこうしてる」と強がる
- ・ 「モテる男」は、「ふつう」ではないから。
- ・ 「あえて可愛く」で照れる戦略なら別よ。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー④

### 「ひらきなおり個性」

- ・ イジられたら、開き直ってみるだけでいい。
- ・ 「クセ」は「個性」に昇華する。
- ・ 悠然とした自信あるスタンスを保ち続ける。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑤

### 「恋愛トークの切り返し」

- ・ 通り一遍の「たてまえ」「定型文」は通さない
- ・ 「相手を値踏みする強いスタンス」でいい  
※高圧的と履き違えない。あくまで紳士。立場は平等。
- ・ もっと高次元の会話をしようという提案をする

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑥

### 「褒めイジリ」

- ・ ネグは「デイス」との差が僅かで、難しい
- ・ 「ツッコんだけど、いいと思っているよ」このスタンスを前提としたイジリ
- ・ デリカシーのない奴にならないバランス意識

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑦

### 「モテ筋トレは裏切らない」

- ・ 絶世の美女を前にしても、やることは同じ。
- ・ 「18のモテ筋トレ」で自信を身に着ける。
- ・ 本当の自信に基づく力強い言葉でアプローチ。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑧

### 「Focus on what you can control」

- ・コントロールできないことに思い悩まない。
- ・コントロールできるのは自分だけ。
- ・「見た目最大化」「出会い最大化」これだけ。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑨

### 「貞操観念なんて聞くな」

- ・「適切な建前の提供」がすべて。
- ・「建前」に乗れる下準備を、こなしただけ。
- ・大丈夫。準備は、他の種目を完璧にこなすだけ。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑩

### 「満たされる前に満たす」

- ・「自分がしたい事」は「相手もしたい事」。
- ・「夜の技術」ちゃんと身に着けとく
- ・男も女も、同じ人間で同じ欲求があるんだな。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑪

### 「アポ取りは主導権」

- ・「ええ店」を紹介してあげる気持ち。
- ・「朝」「昼」「深夜」も使いこなす。
- ・暇人アピールは厳禁。向こうをときどきさせて

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑫

### 「LINEメンテも主導権」

- ・「食いつきすぎ」「ラリーし過ぎ」は危険。
- ・「近づいたら連絡するよ！」でこちらから切る。
- ・パワーバランスを常に意識。ドキドキさせて。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑬

### 「アドバイスおじさんに注意」

- ・「共感がいいらしい」をそのまま捉えない
- ・「共感」も使い時。自分の意見のほうが大事。
- ・相手の興味を自分に向けなきゃ意味ないじゃん。

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑭

### 「ツールは使い時」

- ・ 彼氏持ちに、彼氏の愚痴に共感しちゃダメ
- ・ **彼氏を否定 = 選んだその子のセンスも否定。**
- ・ ツールのひとつ覚えはやめよ。モテ筋のが大事

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー⑮

### 「ドタキャン後の切り替え」

- ・ せっかく自分を作ってきてるからバーナンへ
- ・ **ドタキャン減らす5か条は実施した前提で。**
- ・ 逆3オープンやってみる価値あるよ。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー①⑥

### 「悠然といる」

- ・ 怒らないことのメリットを得るためのトレ
- ・ **確率は平均化し、ドタの後はいい思いがある。**
- ・ ほかにやりたい事あれば、怒らなくて済む

「THE・モテ筋トレ」byハナ

## 「モテ筋トレ」必須メニュー①⑦

### 「あらゆる意味でマッチング」

- ・ 限界を決めているのは自分自身
- ・ **自分の嬉しいことは相手にとってもうれしい事。**
- ・ さあスマホから顔を上げて。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

全て修得してください。

これを読んだ瞬間に  
身につくものではありません。

筋トレですから、  
正しいフォームで、  
何度もやらねばなりません。

多分、どれだけ早くても、  
完全習得には2～3か月は  
かかると思います。

(それでも僕が、7年かけてきたことを考えれば、爆速です。笑)

取り組む甲斐のあるものばかりです。

自分自身、  
このトレーニングで、  
世界が広がりましたから。

明日の朝の通勤から、

次のアポから。

日常全てに、しみこませてみてください。

自分を変えると、  
相手が変わります。

そうすると、  
自分の周りの世界がパッと開きますよ。

「モテ筋トレ」必須メニュー⑱

「Practice makes perfect」

- ・まさにトレーニングだから、実践する！
- ・2～3か月かかるけど、一生ものの筋肉。
- ・長く楽しいナンパライフを楽しもう。

「THE・モテ筋トレ」byハナ

(おまけ)

「日常系ステナン」は、出会いの幅を無限大にまで広げる、優れたメソッドです。

## 【まだ"出撃"で消耗してるの?】「ステナン」 で"即"を掴み取れ!~日常系ステナンこそ最強...

こんにちは、ハナです。 &lt;更新情報&gt;・19/7/19 ステナン事例◎TOEIC会場で 追加・20/4/20 購入者プレゼントに関する記述 追加今、ステナンが来てます。なぜかという、ステナンは、使い方次第で、「ブルー...

♡ 92



ハナさん@モテる×資本主義  
2019/04/30 17:04



また、「すべての恋愛の流れは、①出会い→②和み→③口説き→④ゴール→⑤キープである」ということです。

①~④の王道のパターンについては、#ハナノート完全版にもれなく記載しておりますから、興味がある方はぜひ読んでみてください⑤のキープについても、同様に個別noteを出しています。

## 「THE・キープ」8個の知られざる"キープ"の真実 ~大切な女性が離れて居なくなる前に~

こんにちは、ハナです。 普段は主にTwitterで発信をしています。ナンパだろうと、合コンだろうと、職場や学校での出会いであろうと、全ての男女関係のステップは、という流れになります。これらの全てのHow toにつ...

♡ 23



ハナさん@モテる×資本主義  
2019/04/27 07:54



どれも自信作ですから、楽しんでもらえるといいな、と思います。

<追加>

芥川マインドに、「2」が出ました！

## 『モテ不良論』～美女から懇願される“不良”であ れ～【THE.モテ筋トレ2】

★更新情報：⑩手紙を送れ の章を追加しました。（約1,000字）不良はモテる。これは間違いなく、モテる。自分の叔父がそうだった。自分の叔父。結婚・離婚歴3回と破天荒な経歴の持ち主だが、もう40代後半なの...

♡ 40



ハナさん@モテる×資本主義  
2019/09/29 15:06



読んでいただいて、ありがとうございました。

ハナ