

ナンパは



台本が

9

割

上原圭太

uehara keita

覚えるだけでナンパが成功
理想の女性をゲットするコツ

目次

【動画】 要点を最短で学ぶ	5
はじめに	6
第1章	10
1-1. ナンパ＝勝ち組（ある意味）	11
1-2. ナンパ動画	15
1-3. ナンパビジネスに騙される男たち	18
1-4. 結果が出ない原因	20
1-5. ナンパで望む結果が出ない原因	25
1-6. まだ栄養価がない白身を食べてるの？	28
1-7. 物事は全てパターン	34
1-8. マインドセットの真実	36
1-9. コアの教えの一つ	43
第1章「まとめ」	50
第2章	54
2-1. ナンパの罠にハマる根本原因	55
2-2. 効率よくナンパ上達するコツ	61
2-3. ナンパを学ぶ情報源2選	72
2-4. ナンパ最短コースで結果を出す方法	79
2-5. ノウハウって何？	83
2-6. 最短コース ナンパ習得4ステップ	86
手順1： ナンパの最小パッケージを理解する	88
手順2： 具体的な見本を真似する	92
手順3： 上級者からフィードバックもらう	99

手順4：ナンパスキルを使って可愛い子と遊びまくる	102
第2章「まとめ」	104
第3章	108
3-1. 効率的なナンパ学習 3つのポイント	109
ポイント1：ナンパの流れを細分化する	110
ポイント2：成功パターンを理解する	115
ポイント3：女性の脳を刺激する	121
3-2. ナンパで相手にする女性3タイプ	125
3-3. 感情を生み出せばナンパは成功？	129
3-4. ナンパ成功4つのパーツ	132
3-4-1：ファッション	135
3-4-2：トークフレーズの暗記	137
3-4-3：トーク中の立ち振る舞い方	139
3-4-4：デート店舗の把握	141
3-5. 2種類のナンパ声かけ	143
3-6. 成功率の目安	150
3-7. 具体的なナンパの台本	154
フェーズ1：情報収集	155
フェーズ2：声かけ	160
フェーズ3：状況確認	163
フェーズ4：連れ出し誘いトーク	167
フェーズ5：切り返しトーク	172
フェーズ6：連絡先ゲットトーク	182
フェーズ7：切り返しトーク	183
第3章「まとめ」	185

もっと早くナンパ上達したいなら…	190
著者紹介	193

2023年5月 発行



恋愛コミュニケーション

【動画】 要点を最短で学ぶ



上記の画像をクリックすると、
この書籍の中身を**動画**で学ぶことができます。

さっさと要点だけを押さえない場合は、
動画で学ぶと効率的です。

もしくは、動画で要点を学んでから、
書籍の本文を読むと理解が深まるので、
ちゃんと内容を知りたい場合はオススメです！

はじめに

あなたは

「ナンパ」

と聞くとどんなイメージを持ちますか？

チャラくて、ギャル男がやるもの？

ヤリチンがやるもの？

若い男がやるもので、

おっさんがやっていると痛い？

ナンパについてくるのは、

尻軽、ビッチみたいな子だけ？

彼女作ったりするのは無理？

いろんなイメージがあるのではないかと思います。

僕もこんなイメージを持っていましたが、

実際にやってみると実際は違いました。

確かに、ナンパしている人の大半は、

実際は、上記したような感じです。

ですが、

- ・緻密な全体戦略
- ・行動心理学
- ・感情コントロール

などを駆使してやっていくことで、
高い成功率を出すことができます。

「科学」であり「再現性」あるものに
していくことができます。

成功理論やパターンを「科学」と捉えて
感情を「アート」「芸術」といえるなら、

ナンパ＝科学×芸術

といえるでしょう。

そこで今回は、
芸術的である内面的な芸術要素は
テキスト情報で伝えるのは難しいので、

「科学」

的な要素をお伝えできればと思います。

さらに、もう一つ。

これを読んでいるくらいなので、
あなたはナンパに興味があるはずですよ。

ナンパという言葉に興味を持つくらいなので

- ナンパスキルを習得して、モテモテになり色んな可愛い子と遊んでみたい
- 妥協のない美人で性格もいい可愛い彼女が欲しい
- 高いコミュニケーション能力を手に入れて女性からも、男どもからもチヤホヤされたい

などといった欲望があることでしょう。

僕のところに相談をしにくる男性だけではなく、一般的にナンパをやろうとすると

- 緊張して身体が硬くなり、声かけできない。ナンパ地蔵になる。
- なんて女性に話しかけたらいいかわからずに成功する自信がない
- いろんな情報がネットに乱雑していて、

成功する方法はどれが正しいのかわからない

といった感じで「はじめの一步」すら、歩み出せない人で溢れていると思います。

そこで、こういった悩みに応えるために、

**「あなたがナンパスキルを習得して、
自由に女性と恋愛を作りだし、
その女性とデートして、セックスする。
彼女にしたり、セフレにするのも自由」**

こういう状態になるための方法、手段、道のを
今回は具体的に話していきます。

※ここでいうナンパは

「主にストリートナンパ」のことを意味しています。

店員、店内、などの対面ナンパも含めていいでしょう。
マッチングアプリなどのネットは省きます。

ここからは「ナンパ」という言葉の定義は
「ナンパ＝ストリートナンパ＝対面ナンパ」
という意味で捉えてください。

第 1 章

ナンパで恋愛の 勝ち組に入る方法

「100人の人間がいたら、
霸道を歩もうとするのが95人
邪道を歩もうとするのが5人。
王道を歩もうとするのが5人。
人間、王道を歩まにやいかん。」

松下幸之助（パナソニック創業者）

1-1. ナンパ＝勝ち組（ある意味）



**「ナンパは夏に100人が始めても
99%の人が夏の終わりにはやめている」**

こういうふう
に、
何十年も前から言われています。

僕がナンパに興味を持って15年以上前から
格言かのように言われていたので、
数十年は使われている言葉なんでしょう。

1970年～2000年くらいまでは、
ナンパしている人もたくさんいたようです。

- ・ 東京なら渋谷、新宿
- ・ 大阪なら難波

・札幌ならススキノ

みたいな歓楽街には、
ナンパを昔からやってた大先輩らから聞くと
「ナンパ待ちの女の子」
もたくさんいたそうです。

彼ら、彼女らはチャライ、尻軽、
ヤリチンなのかというと、それもありますが、
「出会いがなかったから」
という環境的な背景も大きかったのだと思います。

昔は、異性と出会うのに、
インターネットもないし、
相席、パーティ、みたいなものもないしと
いった状況だったからですね。

職場、学校、飲み会、などで
出会えればいいわけですけど、
交友関係が狭かったり、中小企業で
働いていると出会いがないのもうなずけます。

こう考えると、
ナンパする男、ナンパされる女性が
一定数いたのもわかります。

2010年～2020年以降の世代は、
ナンパをするのに、
クラブ、ネットに集中しています。

なぜクラブやネットでナンパをするのかというと
クラブナンパをしていた友人たちに聞くと、

**「ストリートナンパしたいけど
やっても成功しないし難しいから」**

とみんな言います。

最初から気持ちで負けた男たちが
仕方がなくマッチングアプリやクラブで
やっているのです。

彼女探し、婚活にマッチングアプリも
悪くはないとは思いますが、
いろんな女の子と遊びたいのに

**「（気持ち的な）負け犬がやるのが
ネットナンパ、クラブナンパ」**

キツイ言い方かもしれませんが。
人口10万人以下の田舎で、
都市部までも片道2時間以上かかる、

職場の人とかの評判に関わるとか
仕方がない理由があるなら
理解できないこともないですが…

- 環境的にやれる環境がある
- 気持ち的にもチャレンジしたい
- いつかやりたい気持ちもある

それを気持ちの弱さから避けて
弱い方向に走るのが負け犬と呼ばずに
なんと呼ぶのでしょうか？って感じです。

**自分の弱さを受け入れて妥協するのは
男としてどうかと思います。**

魅力的な女性がいて、気持ちの弱さから
アプローチできずに逃げる。そして、
マッチングアプリ、クラブで妥協する
って男としてどうなんだ？

と思いませんか？

ナンパをやるうとしている
あなたは最初の気持ちの面で
そういう負け犬どもに勝っている

「勝ち組」 です。

1-2. ナンパ動画

ある19歳の男の子がいました。

彼は

- ・ 高校時代にクラスの不良からパシられたり、プロセス技をかけたれたり、首を絞められる いじめられっ子でした
- ・ 人見知りで男友達もゼロ。
当然、女友達もゼロ。
デート経験もゼロ。彼女いない歴=年齢。
- ・ **臆病な性格、口下手、会話が苦手でコミュ障**とっていい状態でした
- ・ 勉強もできずにFランク、部活も帰宅部で特技もなく、特技といえばAV女優の名前をたくさん暗記していることだけ
- ・ **将来への希望も持てずに、一生童貞で彼女無しじゃないかと不安になっていました。**

そこで「究極の男磨き道」とかいうナンパ本を読んで

ナンパをやるうと大学の夏休みに挑戦するも女性にビビって声かけすらできません。

なんとか声をかけることができて、女性に無視をされて冷たい対応をされてしまい

「ナンパが成功するのなんて無理じゃね？」

と心が折れたそうです。

そこでマッチングアプリとかやっても全く女性に相手にされなかつたりして、どうしたらいいのか途方に暮れていました。

そこで、ジゴロパンダに出会って、池袋でナンパ講習を受講したところ、

- ・ 7日後には連絡先ゲットが当たり前
- ・ 14日後には女性を連れ出すのが当たり前
- ・ 42日後には21歳Eカップ専門学生と初体験

となって今では「本命の彼女」と「セフレ3人」ができるようになりました。

そんな彼にナンパ声かけをしてもらった動画を

習得したので見てみてください。

これは全て「**台本を読んでいるだけ**」なんです。
※もちろん100%ヤラセではありませんよ

こんな棒読みでも成功するもんなのです(笑)

ナンパは誰にでも成功パターンさえ知って、
実行していけばできると理解してほしいので
この動画をシェアしますね。



※逆転物語の証拠動画

1-3. ナンパビジネスに騙される男たち

ナンパに興味ある男は山ほどいるようですね！

ナンパ系のyoutubeで
チャンネル登録者が10万人以上あるのも
チラホラあるということは需要は多いようです。

最近是不況や副業ブームだからか、
ナンパコンサル、恋愛コンサル
みたいなのが増えました。

そういうのに参加したり、
ナンパ塾みたいのに入っても
参加者の話を聞くと

「若いイケメン」

「元々コミュ力高い人」

「狂ったように声かけしまくっている人」

しか成果を出していないそうですね。

成果を出すにしても

「ビッチ」「尻軽」「即系」

「18~19歳の性的好奇心強い子」

だけ。

これってナンパ塾の機能を果たしていないし、その成果も意味があるのか？

って思ってしまいます。

先日、とある40代の男性が僕にくれたメールにはこういう文面がありました。

**月13万払ったが成果が出ない上に
ブランド服を購入し、60万ほど払った時点で
リタイアしました。モテないことに
足元見られてボラれた感しか残らなかったです。**

恋愛塾、ナンパ塾の内容が詐欺的なために、弁護士に相談にしにいく人もいます。

でも、50万～100万円は支払うだけなら高額ですが、裁判にするには弁護士手数料などを考えると、訴訟を起こすにはコストがかさんで時間だけとられるので悔しい思いをしながら断念するそうです。

あなたはこういう現実を聞くとどのように感じますか？

つまり、ナンパやってみたいけど

- ・ナンパで全く成果がない男性
- ・成果が出ても誰でも相手にできる
女性としかセックスもできない
彼女にもできない

という男性が99%以上ということです。

ん～、こう考えてみると
やばい現状ですよ？(笑)

1-4. 結果が出ない原因

なぜこのような悲しい結末になってしまうのか...
なぜナンパで結果が出ないのか？

多くの男性がナンパを始めても
なぜ思うような結果が出ないのでしょうか？

少し掘り下げて考えて、
根本原因を突き詰めていきましょう。

大体のケースでは、

1：ナンパで全く成果がない男性

2：成果が出ても誰でも相手にできる
ビッチとしかセックスできない

3：魅力的な女性を彼女にできない
セックスすらできない
⇒体験人数だけが増える状態

となってしまいます。



まずは

「一般的なナンパ上達ステップ」

を考えていきます。

ナンパをやろうと思ったときに
一般のチャライナンパ、即系ナンパの方法を
学んで踏んでいくステップは

ステップ1：

最初に適当にネットの情報、教材を見て
トークフレーズ、声かけの方法、
ナンパノウハウなどを**浅く広く学ぶ**

ステップ2：

「よし！これで美人、可愛い子と
遊びまくるぞ！いえーい！」
と**期待感**を抱いて街に出る。

ステップ3：

女の子に声かけしてみようと思ったら
緊張して声かけできない
ナンパ地蔵に悩む

その結果、ナンパ地蔵を克服できずに、
「50%が脱落」

ステップ4：

毎日モチベーションを持って、街に出て
気合いでなんとかしようとするが、
声かけできない。何らかの手段で頑張って
ナンパ地蔵を克服し始める

声かけして「なんと話せば上手くいくのか？」

とわからずに悩んで、克服できない。

勇気を出して声かけても無視ばかりされて

心が折れて49%が脱落。残り1%。

ステップ5：

声かけ数が10人、20人と増えたら、

反応のいい女性に当たるので

連絡先交換をできたり、

連れ出しが少しずつできるようになる

ここまでできたら、

あとは同じことの繰り返しなので

続けて成果を出すことができる

※連れ出しとは？

女性に声をかけて、その当日に

その子とカフェや飲みに行くこと

ステップ6：

結果が少し出るようになって、

ナンパの可能性を信じて、

行動をして「ナンパで初ゲット」して

ナンパした女性と**セックス体験**に初成功

ステップ7：

ここから調子に乗って、ナンパを継続して、
活動量に応じて、体験人数が
5人、10人、50人、100人と増える

途中で

「こんな女の子たちしか相手にできないのか？」
とやめていく人もチラホラ

ステップ8：

そこで気づき始める

**「あれ？俺、同じようなルックスや性格の
女の子ばかりナンパ成功していないんじゃないか？」**

or

ただやりたいだけの方は、
永遠とビッチを探して即系ナンパをし続ける

ステップ9：

もっと美人を抱くには
どうしたらいいんだろうか？
普通の性格の可愛い子と模索し始める

ステップ10:

どんなに頑張っても
結果が変わらずに諦める。
他の出会い方をし始める。

「ナンパは軽い女しかついてこない」

「ナンパは意味ない」

とか自分の魅力の無さを言い訳に転換し始める

「それは自分の選んだ考え方、方法が
悪いだけなのに、ナンパのせいにし始める」

まあ、大体の場合は、
こんなもんかな？って思います。

1-5. ナンパで望む結果が出ない原因

なぜ、こんな悲しい結末？
不満足な結果？になってしまうのでしょうか？

結論から話すと

「テクニク思考」

になってしまっているのが大きな原因です。

結果が出ないと

「ルックスが...」

「会話が...」

「男磨き...」

とか考えてしまう人は、
間違いなくテクニック思考に
入り込んでさまよっていますね。

テクニックは無数にあります。

- ・ NLP
- ・ 心理テクニック
- ・ 会話フレーズ
- ・ ボディランゲージの見せ方

などなどキリがありません。

このテクニック思考の延長だと、
こういう表面的な部分を追いかけて続けます。

このイラストのコアを学ばないで、
周りの部分ばかりを学んでいる心理状態です。



「コアを学ぶ」

ことから始めるのが大事なわけです。

ステップ1：
コアを学ぶ

ステップ2：
表面的なテクニックを学ぶ

だといいますが、
ほとんどの人は「ステップ2」だけを
追いかけて続けている状態です。

1-6. まだ栄養価がない白身を食べてるの？



「ゆで卵」ってありますよね？

食べられる部分は、

- ・黄身
- ・卵白

で分けられています。

「卵白」は大部分がタンパク質しかないんです。

「卵黄」は

- ・タンパク質

- ・ 脂質
- ・ ビタミンA
- ・ ビタミンE
- ・ ビタミンB群
- ・ レシチン

などが豊富で、卵の栄養は、
ほとんどが卵黄に集中しています。

白身はアレルギーの原因の1つとも言われています。

コア=黄身

テクニク=白身

テクニクが意味ないわけじゃありませんが、
テクニクだけ食べても身体は病気になります。

タンパク質単体だけ取っても
吸収率が悪くなるので、
あまり効果も薄いですしね(笑)

コアは、王道であり、土台であり、基本なんです。

テクニクは使い方が正しければ
効果あります。

でも、

テクニックだけを使うと
「小賢しい」「薄っぺらい」「表面的」
といった印象を持ちませんか？

人生のあらゆるものは、まずは

「王道」

を歩くべきだと思うんです。

ビジネス、男としての生き方、もそうですが、
恋愛やナンパですらそうです。

ナンパ＝セックスを求める、女性と遊びまくる

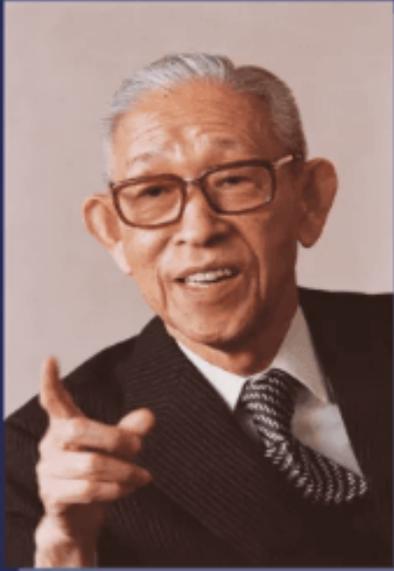
という活動なのは別にOKだと思っ
てますが、
その中身が

A：王道（王者の道、正義の道）

B：邪道（他人を傷つける悪い道）

C：霸道（競争の中で争って他人よりも勝とうとする道）

といろんな道があります。



パナソニックを一代で
築き上げた経営者

553万部のベストセラー
『道をひらく』著者

松下幸之助

引用：PHP研究所

日本において経営の神様と呼ばれる
パナソニック創業者「松下幸之助」が
あるアメリカ人記者によるインタビューで
このようなことを言われていたそうです。

**世の中の経営者は3種類に分けられる。
邪道、霸道、王道の道を歩む経営者だ。
100人の経営者がいたら
霸道を歩もうとするのが95人。
邪道を歩もうとするのが5人。
王道を歩もうとするのが5人。**

一般的なナンパは
「邪道」「霸道」

になっています。

体験人数なんて競ってどうするんだ(笑)

うちのコンサルを受けてナンパ指導をしていた
男性の話を知ると

「即ゲット数が少ないナンパ師を
格下だとバカにしてくる」

というナンパ師たちがたくさんいるそうです。
バカみたいですよ？
そんなことでマウントとるって(笑)

確かに、昔ナンパを頻繁にしていたときに、
僕もたまにナンパしている男性と合流した時に
体験人数とかを聞いてくる人が多いです。

「100ゲットくらいかな？」

と控えめにいったりすると、

「すごいですね！」

「へー、一緒にナンパしましょうよ」

と認めたり、なんか憧れてきたり…

これもバカみたいですよ(笑)

※即ゲット＝出会ったその日にセックスすること
合流＝他のナンパ師と直接会うこと

ぼくは「王道」を歩むべきだと思うんです。

ナンパ＝ただの出会いの手段

だと捉えて、
出会った女性とコミュニケーションを
しっかりと取り、仲良くなり、
女性に好意を示し仲良くなっていく。

マッチングアプリ、合コン、相席、職場や学校
で出会った女性と同じように捉えていく。

これが「王道ナンパ」です。

あなたはどの道を歩みたいですか？

とはいっても、
多くの経験、実践、知識を経て、
はじめて「コア」と「それ以外」
がわかようになっていきます。

だからこそ、ぼくが
「コアの教え」「王道ナンパ」
をあなたにお伝えできればと思っています。

1-7. 物事は全てパターン

物事には

「規則性」「パターン」

が存在します。

それを発見するのが

「科学」

と呼ばれたりします。

医学、物理学、化学、経済学、心理学、などのことですね。

だから「再現性」があり、それを色んなビジネス、治療、国家運営などに役立てたりできるわけですね！

恋愛、ナンパでも一緒。

「失敗を生み出すパターン」

「成功を生み出すパターン」

が存在するのです。つまり、

**「失敗するパターンを繰り返しても
ずっと失敗し続けるだけ」**

なわけです。

根性、気合い、努力、全て無意味です。

失敗するパターンを10万人の女性に繰り返しても
10万回失敗するだけなのです。

例えば、料理を作るのに
「塩」を入れないといけないのに
「砂糖」を入れていたら料理は
味がマズいものになり、失敗ですよ？

塩をかけて食べる肉に「砂糖」をかけたり...

つまり、
**「失敗するパターン」を
「成功するパターン」に
変えていくことが大事なわけです。**

上であげた、
一般ナンパ上達パターンを
永遠と繰り返しても失敗続きです。

**成功するパターンを身につければ
成功の連続になるわけです。**



「失敗パターン」を学んでいるんだから、
どんだけ頑張ってもうまくいかないのは当然です！

あなたは失敗パターンに入り込んでいませんか？

1-8. マインドセットの真実

ナンパを1年、2年、5年とやっても
連絡先ゲット、連れ出しもできないのか？

なぜ何年もナンパしているのに
タイプな女性とデートして、
セックスしたり、彼女にできないのか？

熱心に何年もナンパに取り組んでいるのに
即系と呼ばれる尻軽で軽い女の子しか

相手にできないのか？

今まで少なくとも300人、500人とナンパをやっている男たちに出会って一緒にナンパしたり、教えたりしてきました。

そこで気づいたのは、
こういう結果しか出せないのは

「卵の白身ばかり食べている」

という理由です。

あくまでもこれは比喩ですが、
そんな栄養価の高い黄身（＝コアの教え）
を理解せずに実践していないからなのです。

ぼくが

「テクニク思考」

と呼んでいるものにハマっているからなのです。

そのため、そのショボイ実力を
「行動量」でカバーしようとしています。

もしくは、くだらない100人斬り、
1000人斬りといった「ゲット数」
という価値観で自分のしょぼさを隠そうとします。

中身が薄っぺらい見た目だけの
整形美女をゲットしたぜ！と喜んで
「俺はモテるんだぜい！！」と
肩肘はって生きてればいいと思います。

全ては思考で行動、生き方、全てが決まります。

抽象的な部分なので、
理解できていないケースが多いように思えます。

で、ここでお伝えしたいのは

「マインドセットの真実」

「モテるためにはマインドセットが重要」

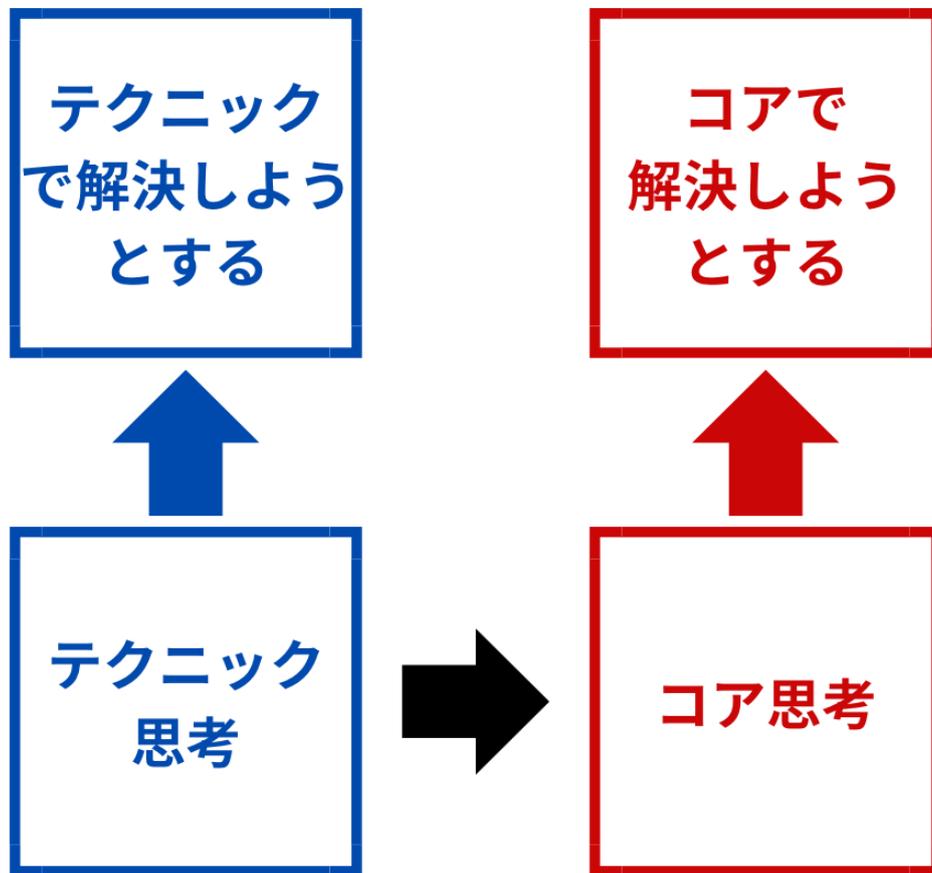
「稼ぐにはマインドセットが重要」

「成功にはマインドセットが重要」

最近は当たり前のように言われるよう
になりました。

じゃあ、マインドセットとは何なのか？

という理解しているのは
少ないように思えます。



思考が変われば行動も変わる

人間というのは
「自分の信じてるものを行動で表現する」
という性質があります。

例えば、
「カルシウムを取れば、
身長を伸ばすのに有効」
だと信じていれば牛乳を飲みます。

ちなみに、
僕はそう信じて牛乳をがぶ飲みしていましたし、
ばあちゃんは僕に牛乳を飲ませ続けました。

ですが、身長を伸ばすために
成長ホルモンを分泌させる
「タンパク質」を取るのがいい。

その骨を固めるのが
「カルシウム」らしいですね。

もっとタンパク質を取ったりした方が
良かったかもしれません。

おかげで身長160センチのチビです(笑)

この真偽はどちらでもいいとして。

ここで大事ななのは
「何を信じているかで行動は変わる」
ということです。

「●●すれば結果が手に入る」

というテクニク思考を持っていたとする。

そこで

「女性をいじればモテる」

と信じていれば、女性をイジるのです。

マインドセットとは

「信念」

「価値観（何を重要だと考えているか）」

「思考の癖」

という意味です。

信じているもので人間は物事を判断します。

キリスト教の信者は、
神を信じているから神に対してお祈りをしたり、
神の教えに基づいて行動します。

喧嘩が強いと偉いと考えている
不良中学生は、そう信じているから
タイマンで自分の力を誇示しようと
喧嘩が強くなるための努力をします。



NARUTOの主人公ナルトは、
火影になることが自分の目標であり、
信念だからそうなるための努力をします。

「正社員じゃないと生きていけない」
と信じている人たちは、その立場に
しがみついて生きています。

**「人間は、自分の信じているものに
対して行動をしていきます」**

この信じている動機が見えない
「重度の薬物中毒」「重度の精神病患者」
はこういう信じているものが見えず
動機がなく衝動的に行動をするから怖いのです。

そして、どこの組織にも入れてもらえません。

「あなたは何を信じているのか？」

そして

「相手女性は何を信じているのか？」

を探るのがコミュニケーションにおいて
超重要なことです。

1-9. コアの教えの一つ

コアとは

「本質」

「原理原則」

「どんなものにも応用が効くもの」

「今後100年単位で変わらないもの」

こういったものを示す意味です。

ナンパに限らず

「コミュニケーション全般」

で大事なコアの一つをシェアしましょう。

それは、
「全ての土台は人間心理、女性心理である」
というものです。

モテない男マインド

~~相手の心は無視~~

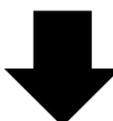


テクニック使う

※相手の気持ちを無視して自己中の行動をとる

モテる男マインド

相手女性の心の状態



あなた行動を選択

※相手の心を満たそうとする

この違いが3ヶ月、6ヶ月、1年
2年と続くほどに、驚くほどの大きな差になります。

こういったコアの教えを知った上で
女性とコミュニケーションを取り続けているか
どうか結果出るか、出ないかの差になります。

他にも重要な「コアの教え」は
たくさんありますが、
これは非常に重要なものです。

女性にモテないと悩む人の
100人中100人がこれを理解して、
身についていません。

みんな「テクニク思考」です。

僕の講座、コースなどでは
まずはこれを教えることから始めていきます。

むちゃくちゃ簡単にいうと

**「モテないと悩む男は、自己中心的であり
自分のエゴを満たすことしか考えていない」**

わけです。（モテない女性も同様）

「俺、緊張しやすくして会話できないんです」
「女性に尽くしても相手にされない」
「俺、人見知りで緊張しいだから」

こう相談しにくる男性は多いですが、
そんなの初対面なら男も女も同様です。

モテる男は、

**「俺も緊張しているけど、
女性も緊張しているんだからこそ、
こちらが緊張解いてあげないといけないな！」**

と常に考えて行動をしていくのです。

僕らが手が震えて、膝が震えて、
口がカラカラで、心臓がバクバクしていようが
相手には関係ありません。

高熱で40度出て頭痛して、
腹がキュルキュル下ってて腹痛で、
末期ガンで死にそうでも
他人を思いやれる人間がモテるんです。

相手が本当に求めているものを
見えていないし、見ようともしていない
からモテないままなんです。

「モテる男は、相手の心を満たそうと常に考えて行動をしている」

わけです。（モテる女も同様）

この差は大きいですよ！

コミュニケーション全般で一つ一つの言動や行動などに滲み出ます。

仮に、出会ったばかりの頃はバレなくても一緒にいたら、時間と共にバレていきます。

初対面の女性を口説くシーンだけではなく、女性と信頼関係を築いたりして良い恋愛をしていきたい場合でも同様に超重要マインド。

これは自己洗脳して染み込ませるべきマインドの一つです。

ただし、誤解がないようにしてほしいのは、
「相手の言いなりになる」
という意味ではないですよ！

時と場合によっては、

**「相手にとって必要ならば、
相手を怒らせたり、傷つけたりする
厳しい行動や言動も必要」**

です。

「叱ってくれる男が好き」

という女性もいますが、
それはこういう意味も含まれていますね。

**「相手の人生が良くなるような
行動、トークなどの
コミュニケーションを取れる男がモテる」**

**「自分のエゴ、欲望を満たそう
とだけする男はモテない」**

ってことですね！

男女関係になる、相手を惚れさせる、
セックスする、などは
相手の心を満たすからこそ起こる「結果」です。

「原因と結果の法則」

をぼくは信じています。



あらゆる「結果」は
何か明確な「原因」があるからこそ、
なのです。

その原因の一つが、

**「モテる男は、相手の心を満たそうと
常に考えて行動をしている」**

**「モテないと悩む男は、自己中心的であり
自分のエゴを満たすことしか考えていない」**

ですね！

あなたはどうでしょうか？

できていますか？

できていませんか？

第1章 「まとめ」

ナンパ、恋愛で結果が出ない原因は
「テクニック思考」
になってしまっていること。

どのような場面で使うか、背景にある考え方
などを理解せずに表面的なテクニックだけを
求めてしまうためどんどんモテなくなっている。

テクニック自体は有効でも、
テクニックの「使い方」も間違っているため
女性に嫌われるという逆効果になっていることが多い。

まずは全ての土台の

「原理原則」

「本質」

を学ばないといけない。

「本質」

「原理原則」

「どんなものにも応用が効くもの」

「今後100年単位で変わらないもの」

こういうものを「**コア (core)**」と呼ぶ。

テクニックとコアを同時に学ぶのは良いですが、
学習イメージとして

ステップ1：

コアを学ぶ

ステップ2：

表面的なテクニックを学ぶ

という感じ。

玉子に例えると

コア＝栄養が凝縮された黄身

テクニック＝栄養がない白身

「白身」ばかり食べている男性は成果がでない。

まずは「コア」を食べて

ナンパで結果を出す土台を身につけること。

物事には全て、

「失敗を生み出すパターン」

「成功を生み出すパターン」

が存在する。恋愛、ナンパでも一緒。

つまり、

**「失敗するパターンを繰り返しても
ずっと失敗し続けるだけ」**

**「失敗するパターン」を
「成功するパターン」に
変えていくことが大事。**

そして、

「人間は、自分の信じているものに
対して行動をしていく」

信じているマインドが間違っていると
永遠に失敗し続けてしまう。

コミュニケーション全般のコアの教えの一つは

「全ての土台は人間心理、女性心理である」
ということ。

**「モテる男は、相手の心を満たそうと
常に考えて行動をしている」**

「モテないと悩む男は、自己中心的であり
自分のエゴを満たすことしか考えていない」

第2章

最短コースで ナンパ習得できる秘密

「ナンパはあくまでも出会いの手段で
いろんな女の子とデート、エッチ、
恋愛を楽しむ。最終的に理想の女性と
出会えたらいいんじゃない？」

ジゴロパンダ（恋愛指導者）

2-1. ナンパの罠にハマる根本原因

ナンパができるようになるにはどうしたらいいか？

「ナンパをやってみたいなあ」

と思っている男性は多いようです。

ナンパ系のyoutubeで
チャンネル登録数が10万人を超えるのも
あたりどころから、
それなりの需要があるのがわかります。

でも、僕がみてきた限りだと

●パターン1

全く成果を出せないで
それでもずっとナンパしている
or
諦めてしまう

●パターン2

多少、成果は出るんだけど
タイプでない女の子とばかり
遊んでいたり、ビッチばかりを

相手にしている

●パターン3

イケメンで元々モテる男がやっていて、
ルックスがいいから普通に上手くいく
上手くいくからすぐに飽きるか、
続けてる人はちょっと人間としてクレイジー

これら3パターンで
ほぼ全員説明できる
悲しい感じだと思います。

1%以下ですが、

**「ナンパでの女性との出会いを通して
女性慣れ、恋愛慣れできた。
それでコミュ力も上がり、
幸せな恋愛ができるようになった」**

という人もいます。

僕も、自分自身ではこの1%以下に入っていると思っ
ています。ナンパでの出会いを通して、
素晴らしい女性たちと良い恋愛できました！

これらの結果の差はなんだろう？

というと

●パターン2

多少、成果は出るんだけど
タイプでない女の子とばかり
遊んでいたり、ビッチばかりを
相手にしている

●パターン3

イケメンで元々モテる男がやっていて、
ルックスがいいから普通に上手くいくが、
続けてる人はちょっと人間としてクレイジー

これらに関しては、

「目的」が問題です。

「体験人数を増やしたい」

「エッチしたいだけ」

「ヒモになりたい」

といった目的だと

それに基づいた能力だったり、
マインドセットが身につきます。

もちろん、

「可愛い子とエッチしたい」
というのは良いことだと思います。

男としての自然な欲求なので
むしろ求めるのは良いことです。

変に女の子とセックスしたい欲望を
我慢したりする方が問題。

ムツリスケベで興味ないふりするのも
カッコ悪いですよ(笑)

でも、女性の気持ちを無視した

「体験人数を増やしたい」

「エッチしたいだけ」

「ヒモになりたい」

ということを考えていると
それに最適化された行動、考え方を
してしまうようになっていきます。

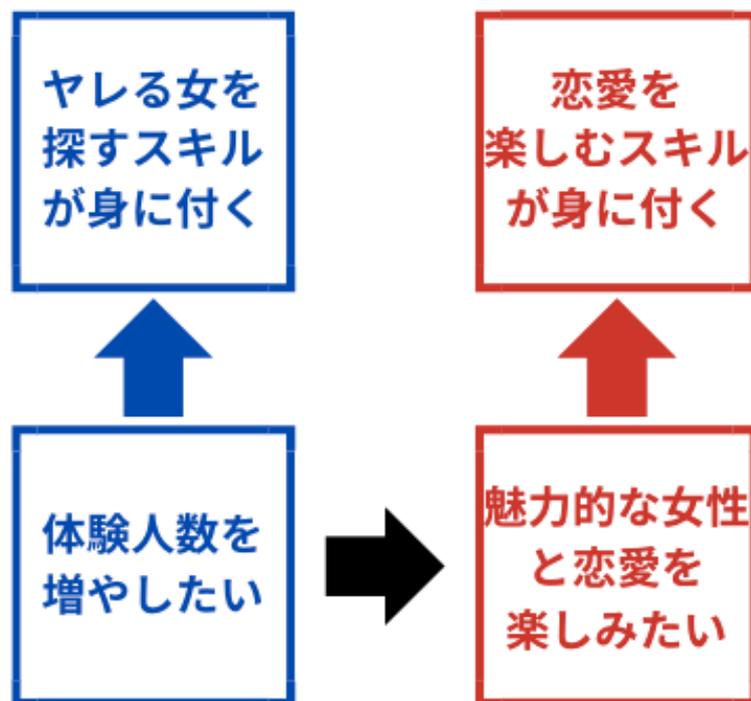
つまり、

**「ヤレそうな子だけを相手にするようになり、
しっかりと会話しないとエッチまで
持っていけないといった女性だと**

簡単に諦めてしまうようになる」

なんでかというと

「目的が、ヤルだけ、金銭を搾取するだけ」
だからですね。



目的が変われば結果とスキルが変わる

ジゴロパンダ流は

「ナンパはあくまでも出会いの手段で
いろんな女の子とデート、エッチ、
恋愛を楽しむ。最終的に理想の女性と
出会えたらいいんじゃない？」

って感じだから、こういった人たちとは

価値観が合わないということで、
ここはあんまり掘り下げないで終わります(^^;)

同じような行動をしているようで
方向性が違うわけです。

例えば、「映画を作る」にしても
ディズニーってありますよね？

ミッキーマウスのディズニーです。

ディズニーの映画は、
「ただ楽しい映画を作る」ではなく、

**「子どもたちに善悪の基準、
思いやり、などを教育する」**

といった24個の裏テーマがあって
映画を作っているそうです。

「映画を作る」という行動一つにも
その作品に込める想いの背景テーマがあるかどうかで、
作品自体が全く別物になります。

**映画作りと同じように背景にあるテーマや想いで
「人を惹きつける魅力」や「結果」も変わるわけですね。**

少し掘り下げていくのは、

●パターン1

全く成果を出せないで
それでもずっとナンパしている

or

ナンパや恋愛を諦めてしまう

こっちの「手段」「方法」の問題
という方を取り上げていきましょう！

2-2. 効率よくナンパ上達するコツ

なぜナンパが上達しない？

結果を出せない？

今の現代人は、毎日忙しいです。

- ・ 社会人として働いていれば、
毎日10時間くらいは仕事の時間。
食事や風呂などの時間を取れば、
自由時間は1～3時間程度ですかね？
- ・ 遊ぶものもたくさんあります。
習い事などの趣味だったり、

アニメ、漫画、ゲーム、youtube,
と選択肢がたくさんあります

- ・仕事の勉強をしたり、
学校の勉強などもしなくちゃならない

つまり

「ナンパ、恋愛を学ぶ時間は限られている」

ということ。

- ・文系の大学生でバイトもしていなくて
時間を持て余している
- ・社会人でも、定時で終わる仕事で
趣味もない。友達もいない。
で時間を持て余している

などだと時間たくさんあるかもですが、
一般的には1日に取れるのは

**「実践・勉強時間を合わせて
1時間～3時間程度」**

じゃないですかね？

どうでしょうか？

休日だと土日休みなら、
5～6時間取れるかもしれませんね。

平日1時間×5日＝15時間

休日5時間×2日＝10時間

よくてこんなもんだと思います。

これでもまあまあいい方だとして、
インプット、実践を通して
使える時間だと思います。

何が言いたいかというと

**「限りある貴重な時間の中で
効果が確実に出ることだけ
学ばないといけない」**

ということ。

昔の僕もそうでしたが、
恋愛相談しに来る男性は
恋愛、ナンパがうまく行かずに
深刻に悩んでいるため、いろんな情報を追います。

特に最悪なのが

- ・ youtube
- ・ ツイッター
- ・ Kindle

などで薄っぺらい情報を求め続けること。

中には素晴らしいノウハウもあるかもしれませんが、
情報過多の時代。



どんなジャンルにせよ、

「ゴミ情報が99.9%」

なわけです。

あなたの脳内に、こういったゴミ情報を詰め込むほど
あなたの脳内は写真のようなゴミだらけになって
汚れていってしまうのです。

お前（上原）の情報も
ゴミじゃないのか？
というのは独自の判断でお願いします(笑)

Googleが計算した
インターネット上の情報量は
「281エクサバイト」

281,000,000,000,000,000,000,000バイト

意味不明な単位ですよ？(笑)

よくスマホの契約で聞く「1ギガ（1G）」が
約10億バイトらしいです。

1,000,000,000バイト（10億バイト）

これの100京倍（1000000兆倍）が
「281エクサバイト」みたいです(笑)

WEBサイトの数は2008年時点で、

1,000,000,000,000個

(1兆個)

これ、youtube、インスタ、Twitter
などは含まれた数字でないですからね(笑)

youtubeは1分ごとに500時間以上の
動画がアップされているらしいです。

「ナンパ」と検索すると出てくるWEBサイトは、

86,000,000件
(8600万件)

アフィリエイト記事ばかり(笑)
こういった中でわかることは

初心者役に役立つ情報を見極めることは絶対に無理

ということです。

あなたにも熟練した分野が
何かしらあるでしょうが、
それを初心者が見て意味不明なわけです。

ちなみに、僕は、



・ 乃木坂46のメンバーの顔と名前は
1人も一致しません

↓↓↓

ファンの人なら全員わかるし、
生年月日とかも答えられるんじゃない？



- ・車のボンネットをあけても
それぞれのパーツの名前もわかりません

↓↓↓

車好きだったり、整備やってる人は
故障したら、一瞬見ただけで
どこが悪いかわかるでしょう



- ・プログラムのコードを見ても
フランス語をみるくらい意味不明

↓↓↓

小学生からプログラム組んでいるような
ガチのエンジニア気質な人なら、
日本語を読むよりも簡単だと思います。

でも、

僕は、ナンパ、恋愛、心理学、などは

15年くらいの歴になるので詳しいです。

- ・女の子の目を見ただけで
どんな性格か？どんなエッチが好きか？
とわかります
- ・少し女の子と会話したら
どんな口説き方をしたら落とせるか？
わかります
- ・恋愛相談に来てくれた男性と
少し話せば、モテない原因となってる
会話の癖、思考パターン、などがわかります

こういうふうに、自分が熟練していることの情報
は瞬時に理解したり、選別できるのですが、
それ以外だと全く意味不明なわけです。

「熟練度で情報の理解度、選別できるかは変わる」

- ・ど素人の時期で見える世界
- ・初心者の時期で見える世界
- ・中級者の時期で見える世界
- ・上級者の見える世界

というのは全く違うわけです。

特に違うのは

**「情報の収集、認知、
理解の深さ、スピード」**

といったものです。

大好きで10回読んだ漫画なんかは
パラパラと読むだけで頭に入ってきますよね？

でも、

初めて読む漫画はじっくり読まない
頭に入ってこないはず。それと一緒に。



僕はドラゴンボールは100回くらい
読んでいるので、フリーザ編の戦闘力とか
キャラ全員を言えます。

- ・フリーザ第一形態53万
- ・ギニュー隊長12万
- ・ネイル42000

とか(笑)

今の情報過多の時代に最短コースで
成功したいなら、

成果を出したいなら 無駄な情報を入れない

インターネットで無駄な情報を
あさっている時間なんか最も無駄。

エンタメ系とか、楽しむためなら
良いと思いますが、学ぶためには
すごく無駄だと思います。

2-3. ナンパを学ぶ情報源2選

まず誰にでもできる一般的な方法から、
1つ目として、

そんな薄っぺらい情報を漁るなら

「名著と呼ばれる書籍」

を熟読すべきです。

名著というのは、何十年、100年以上
読み継がれてきた本ですね。

あなたが参考に使っているインフルエンサーの
大元も間違いなくそういった名著といったものから
来ています。

インフルエンサー的な本人が読んでいなくても、
他人から教わるときにそういったものの教えは
そういった名著の原理原則を間接的に影響受けています。

本を読まない人が増えていると言われていますが、
「学習」「世界観を広げる」のに最も手軽であり、
確実に有効なのが「読書」「書籍」です。

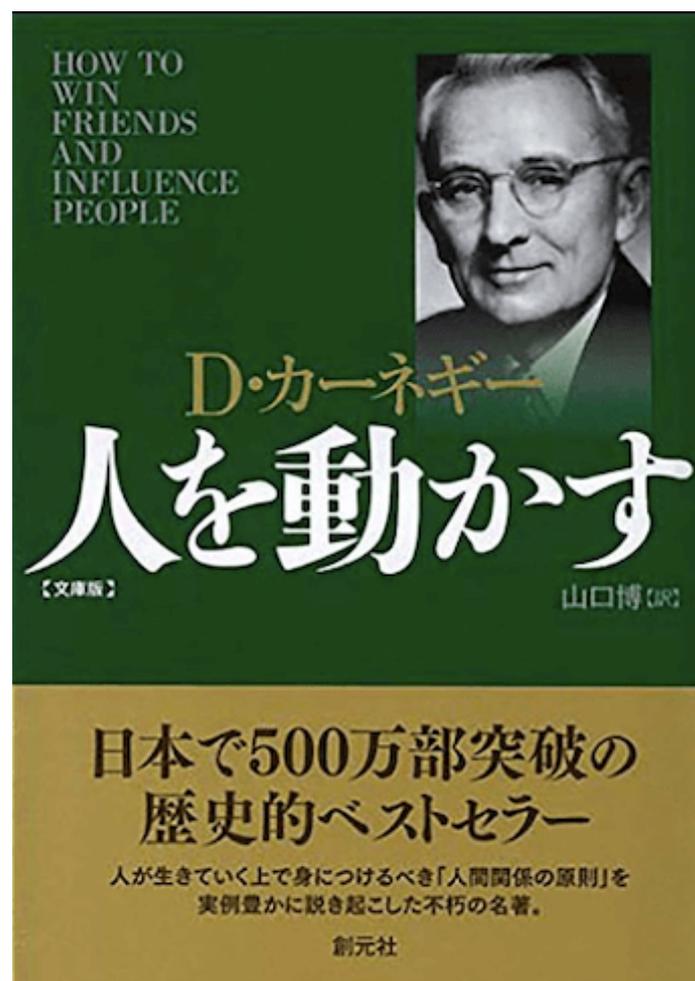
もう死んでしまった偉人である日本でビジネス系だと
「本田宗一郎」「松下幸之助」「稻盛和夫」
こういった方々の話を手軽に聞けるのは、本です。

だからいろんな分野の成功者ほど「本」を
読むわけですね。

YouTubeとかは「DIYのやり方」「アプリの使い方」
などを学ぶには非常に有効ですけどね。

「どの媒体、メディアから学ぶのか？」

で情報の質が変わってくるので、
その辺も見ていかないと時間を無駄にし続けるので
注意が必要です。



コミュニケーション、心理学、関連なら

- ・人を動かす
- ・影響力の武器
- ・7つの習慣

あたりを読んだ方が100倍、
時間効率が良くなります。

速読、飛ばし読みじゃなくて

「熟読」 しないといけませんよ。

今までコンサルを受けてくれたり、
直接指導してきた人たちの話を聞くと
読書をするときに**「つまみ読み」**を
している人たちが意外と多いです。

よく読書自慢で

「年間500冊の本を読みます」

といった人がいますが、

それは目的が違うから参考になりません。

例えば、

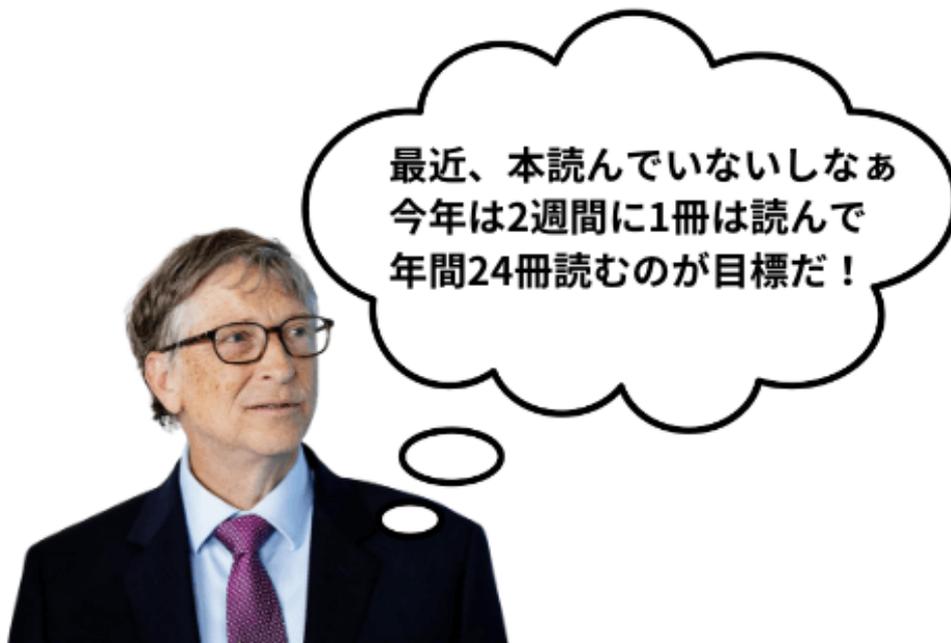
youtubeやTwitterなどの更新ネタを探したり、
本を書くのにデータを探したりするのに

「つまみ読み」「飛ばし読み」は効率的です。

でも、

**何か特定の分野を学ぶときには
「熟読」をしないと学べません。**

熟読って本格的な本なら、
10時間、20時間ってかかるので
みんな避けがちです。



マイクロソフトの創業者ビルゲイツは

**「最近、忙しくて本読んでいないしなあ
今年は2週間に1冊は読んで、
年間24冊読むのが目標だ！」**

という発言をインタビューで

言っているのを見たことがあります。

ビルゲイツ：年間24冊

多読自慢：年間500冊

どちらの判断が賢そうですか？

どちらが深い学びを得ていそうですか？

という話です。結果だけを見たら
明らかにビルゲイツの「熟読派」ですよね。

ビルゲイツの個人資産は5兆円～10兆円
をうろついています。

多読自慢も、そんだけ本を買えるくらい
なんで人並み以上の収入はありそうですが(笑)

僕の個人的な経験からも
「熟読」をオススメします！

特に、

「人を動かす」

は熟読して実践するだけで
ある程度はモテますよ(^^)

ちなみに、人を動かすの原題は
「友達を作って、
他人に影響を与える方法」
ですから。

もう1つが、
「その分野で最も信頼できる人から学ぶ」
です。

これはここから取り上げていきますね。
軽くポイントを取り上げておきます。

**僕の経験では、学ぶ相手は、
基本的には「1人」が良いですね。**

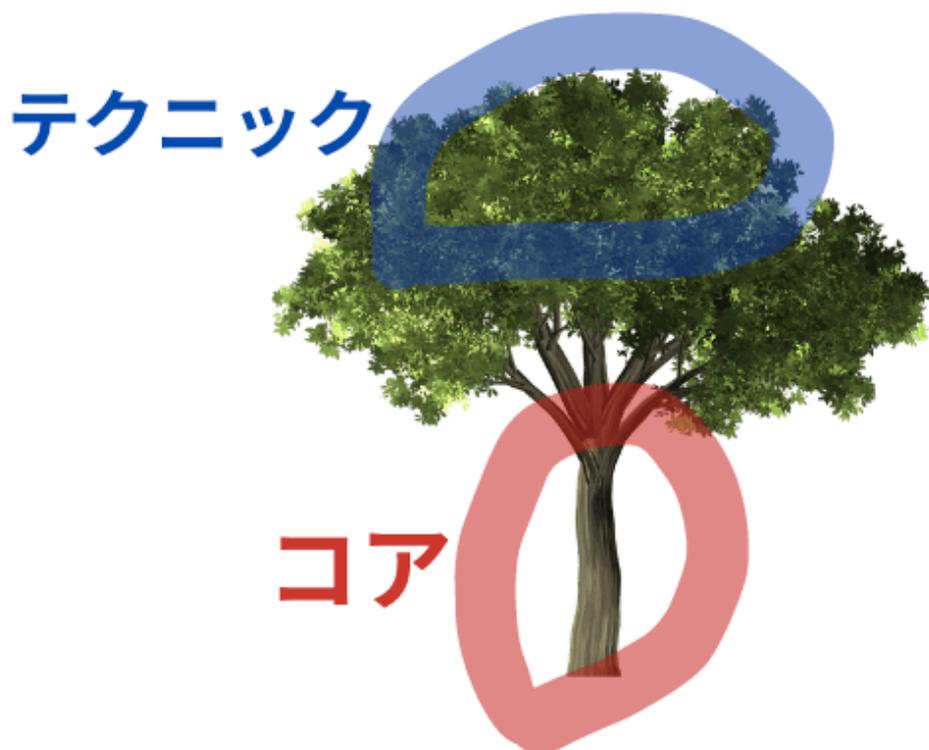
特に「基本すら学べていない段階」では。

例えば、女性心理、会話、ファッション、
などの基本を習得した後に、

- ・ マッチングアプリをやりたくて、
ガッツリとアプリばかりやっている専門家
- ・ 身体を鍛えてモテる筋肉をつけたくて
筋トレの専門家

こういったアドバイスを受けるのは
効率的だと思います。

とはいっても、こういう木で言えば、
「枝葉」になる部分にエネルギーを注ぐのは、
非効率的。



まずは、枝葉ではなく「幹」「根っこ」を
たくましく強くしていくことを意識した方が
効果的です。

**「幹」「根っこ」がなくなれば、
その木は成長しませんよね？**

土台が強ければ、大きな木に育ちますよね？

「葉っぱ」はまた生えてきます。
表面だけ強くして、土台が弱ければ無意味です。

ただし、先ほども話しましたが、

「学ぶ相手を間違えると失敗の道を歩むことになる」

**「あなたが達成したい目標、感情的な目標、
を持っている先生や先輩から学ばないといけない」**

といったポイントは外さないようにしてくださいね。

最近では詐欺師みたいな人、中身なくて見せ方上手い人
が増えてきたので「先生選び」がある意味、
1番難しいんですよね(笑)

2-4. ナンパ最短コースで結果を出す方法

ここまでは

「ナンパ上達できる人」と
「ずっと下手なままな人」の差を話しました。

ここからは

「最短コースで成果を出す方法」
について話していきます！

結果を出せない人の原因として

「情報過多による 学習時間の非効率さ」

だと話しましたね。

ここまで話すと推測はつくと思いますが、
最短コースで成果を出すには
無駄なく学習するための

「最小パッケージのナンパノウハウ」

を学ぶということが大事なのです。

余計な情報をインプットさせずに
結果を出すための

- ・ 理論
- ・ マインドセット
- ・ テクニック

などの最小パッケージで成果を出してから
それぞれ個性やシチュエーションにあった

必要な情報を学んでいくのが大事なわけです。

ナンパというのを

どこまで話を膨らませるかにもよりますが、
今回はまずはあなたが達成したいであろう

フェーズ1：

魅力的な女性との出会い

フェーズ2：

デートで仲良くなる

フェーズ3：

セックス、男女関係になる

までだと仮定します。

そのためには、

代表的なスキルとして、

●出会い声かけフェーズ

- ・ナンパ地蔵克服
- ・好印象を与えるスキル
- ・女性から連絡先を聞き出すスキル

●デートで仲良くなるフェーズ

- ・女性と最短コースで心の距離を縮める技術
- ・セックスする価値のある男だと錯覚させる技術
- ・女性の心を開かせる技術

●セックス・男女関係フェーズ

- ・ホテルや家へスムーズに誘導するテクニック
- ・女性を断らせない事前準備
- ・女性の心をセックスに前向きにさせる技術

などがあります。

これらの

「結果を出すために学ぶべき

最小限のスキルセットを集中的に学ぶ」

必要があるということです。

※ 「スキル＝実行して結果を出す能力」

「スキルセット＝その能力の一塊」

という意味です。

例えば、ナンパだと

「声かけして連絡先を聞くまで」のスキルの中には

「声かけフレーズ」「メンタルの作り方」

などの小さいスキルがあります。それをまとめたものを「スキルセット」と呼んでいます。

2-5. ノウハウって何？

何かを学ぶときに

「成功ノウハウ」「マニュアル」
「ハウツー」「教材」「成功理論」
とかいろいろ言い方をしますね！

「ノウハウ (Know-how) 」

と英語で表記するように

**「知識として知って、
どうやってやるのか？」**

を両方とも混ぜた言葉です。
つまり、言い換えると、

ノウハウ = 成功理論 + 実践テクニック

という感じですね。

抽象的でかたっくるしい
成功パターン、失敗パターンを解説した理論
+
理論を現実的に使える形に
落とし込んだ行動レベルのハウツー

のセットがノウハウ (Know-how)
ってやつですね。

今まで面倒を見てきた人たちは
大体バランスが悪くて、

パターン 1 :

理論が好きなタイプは、
インプット、お勉強は真面目にするんだけど
実践量が少ないので現実で使える形に
落とし込むのが遅くて成長が遅い。

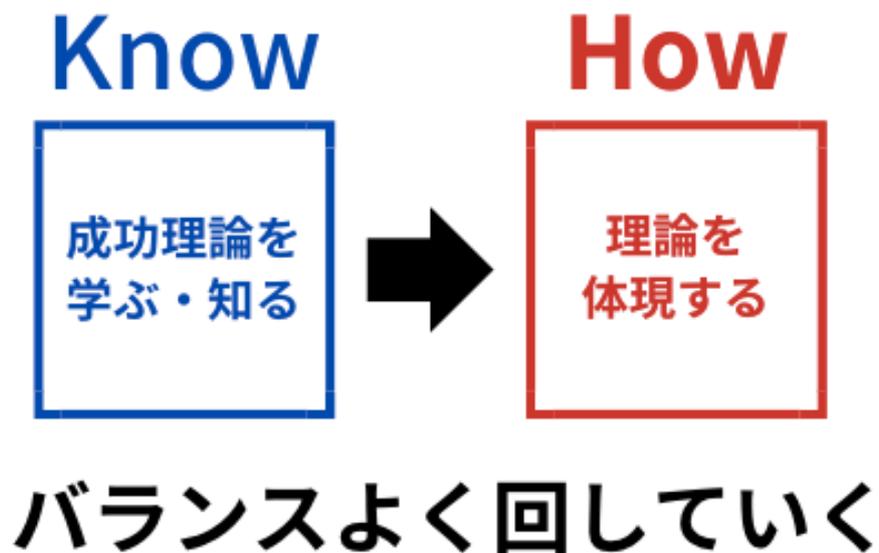
パターン 2 :

行動タイプの人、
理論を学ぶのを嫌って、理解が浅かったりして
最初の一歩は早いけど、すぐに伸び悩む。

いつもバランスが悪いので、
ジゴロパンダの方で調整をかけていきました。

「アウトプットとインプットのバランス」

が大事ってことですね！



個人的な感覚として、

スタート段階：

インプット8割・アウトプット2割

成果を出始めた段階：

インプット2割・アウトプット8割

伸び悩んできた頃の段階：

インプット8割・アウトプット2割

と交互に行く感じがいいという体感値があります。

2-6. 最短コース ナンパ習得4ステップ

あなたがナンパスキルを習得したいなら
この4ステップを順番に歩めば

声かけして自由に出会いを作り出すスキルは
今日から30日～90日後には
身につけていることでしょう。

デートからセックスするまでのスキルを
習得するのも、今日から90日から180日後には
身につけていると思います。

その手順とは...

ステップ1：

ナンパノウハウの最小パッケージを
理解する（コアを学ぶ）

ステップ2：

学んだノウハウをもとに
見本を真似する

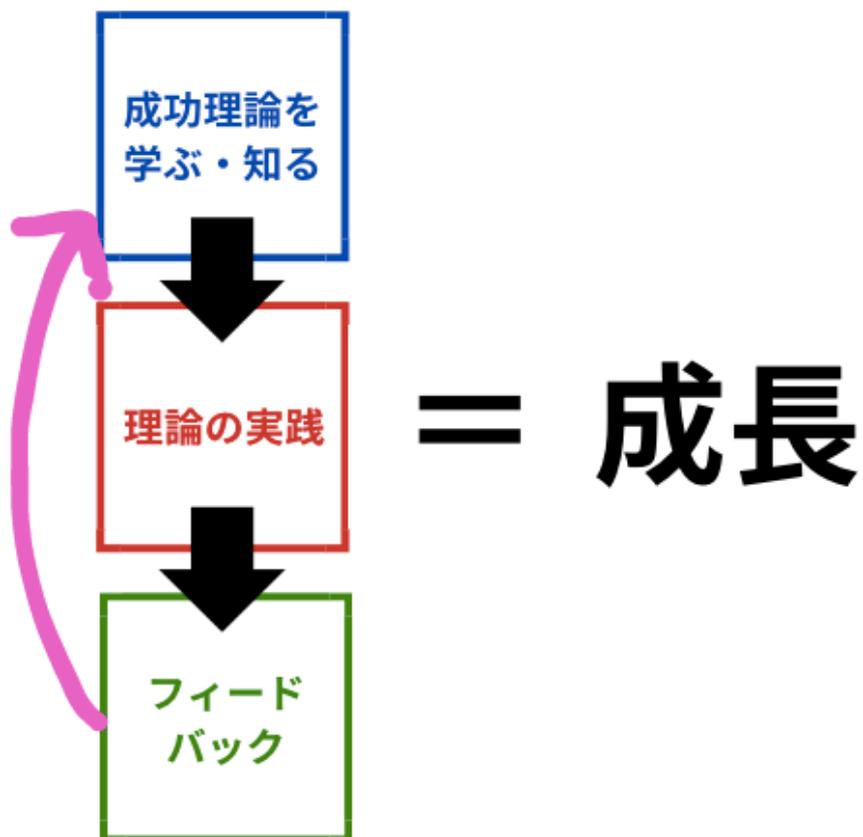
ステップ3：

上級者からフィードバックをもらう

ステップ4：

ナンパスキルを使って
可愛い子と遊びまくる

これを繰り返していけばいいだけです。



それぞれがどういう意味か軽く解説しますね！

手順1：

ナンパの最小パッケージを理解する

これはここまでに話してきたことですね。

僕らは貴族じゃないんだから、
みんな忙しいんです。

平日なら1時間～2時間も勉強や実践の
時間をとれたらいいところでしょう。

休日なら5～6時間は時間取れるかもですが、
疲労溜まっていたりして、そんなに
頑張れないかもしれません。

だからこそ、

結果を確実に出せる最小パッケージを
学ぶべきだという提案です。

もう一つ、伝えたいことは、

**「あなたの目指す女性関係は
どのような状態でしょうか？」**

これを明確にするのは大事です。

- ・ナンパでどうでもいい女とやって、体験人数を増やすこと？
- ・魅力的な女性を彼女にして、お互いに好きになれる恋愛をすることでしょうか？
- ・美女ゲットして、周りのモテない男たちに自慢してヘラヘラすることでしょうか？

まあ、人それぞれ欲望はあるでしょうし、僕としては悪意、迷惑を振りまかなければどんな欲望を満たそうとしてもいいと考えています。

僕が提案しているのは

「いろんな魅力的な女性に出会いまくって、抱いて、恋愛しまくれればいい。そのうち運命の女性に出会えるから」

というものです。

「運命」というように、そういう女性との出会いに関しては「運」なわけです。

それは明日出会うかもしれないし、
1年後かもしれないし、5年後かも
誰にもわかりません。

心の思うままに女性との出会いを
増やしていけば、いつか出会うんじゃない？
って話です。

僕も素敵な女性と出会ってきましたし、
僕が指導してきた方も3名ほど結婚しました。
(2023年4月時点)

彼女を作った話なら確認しているだけで
100名を超えます。

それまで

**「抱きたきゃ抱けばいいし、
付き合いたきゃ彼女にしたらいいいし、
好きにしたらいいい」**

と思います。

女性から金を搾取したり、
体験人数増やしてモテない男にマウント取ったり、
男として情けないことをしているのは
どうかな？って思います(笑)

あくまでも個人的な意見です。

ナンパ＝出会いの手段

だという捉え方です。

ナンパは異常に出会いの数が多いから、
自然と体験人数も増えてしまうし、
貢いでくれる女性も出てくるかもだけど、
そんなのを他人に自慢する必要もないし、
目的にする必要もないってことです。

ナンパはあくまでも手段だから、

**「どんな女性と出会って、
どんな関係になりたいのか？」**

を決めておきましょう。

つまり、言いたいのは、

あなたが

**「目指す理想の女性関係を実現させてくれる
ノウハウを選ばないと逆効果だよ」**

って話です。

そのためには「何を指すのか？」が大事なんです。

「アホな女ばかりを抱きまくるノウハウなら、
変な女を抱きまくれるだけ」

「見た目だけ良くて、中身は奢ってもらったり、
金のことばかり考えている下品な女を
抱くノウハウなら、それが手に入るだけ」

「素敵な女性と出会って、
恋愛できるノウハウなら
素晴らしい恋愛ができる女性と
いつか出会うことができる」

どんなノウハウを選ぶのか？
ってムチャクチャ重要なんです。

手順2： 具体的な見本を真似する

ナンパなら

・声かけフレーズ

- ・ 立ち振る舞い
- ・ ファッション

などを行動レベルに落とし込んで、真似できるものが大事です。

そのための見本となるナンパ音声や動画、などがあると良いです。

ここで「成功ノウハウ」を知っているからこそ、

「そのトークフレーズを使う意味や効果」

「なぜそのファッションが効果的なのか？」

「その立ち振る舞いがナンパ成功率を高めるためにいいのか？」

などを深く理解することができるので「**使い方**」が上手になるわけです。

「知識、成功理論の使い方」

というのは非常に重要です。

「Know-how（知る-使う）」

この両方はセットではじめて意味があるものですから、「使い方」も含まれています。

例えば、あるトークフレーズがあったら、

- ・ 効果的な理由
- ・ 使うタイミング
- ・ どうやって使うのか

などをセットで覚えないと、せっかく学んだ知識も効果が出ません。

例えば、ナンパ業界では「ある派閥？」があるようです。

- ・ ハイブランドの服を着て、イケてる男だとアピールしてハイレベルな女性を口説く
- ・ ツーブロック、筋トレ、日焼けするとオス度が高まってハイクラスな女を口説けるようになる
- ・ NLPを使って女性の心理誘導したり、セルフイメージを高めることで美女を口説けるようになる

みたいなアホな教えを広めている人たちが

いるようです(笑)

完全に間違っていないんですよ？
これらの理論も。

例えば、ハイブランド系ファッションを
好きな女性もいますし、
色黒マッチョ系を好きな女性もいます。

でも、それって一部に過ぎないし、
その極少数以外の女性から見たら、
そういうルックスって引かれること増えますよ？
ってことです。

あなたが彼らと同じような属性の男だったら
その人たちから学ぶのは効果的だと思います。

ただ問題なのは、

「モテるには、そういうのが必要なんだ！」

と素直な男性が真似して女性に引かれて、
余計にモテなくなっているケースを見ると
かわいそうに失敗の悪循環に入っているなあ
と同情してしまいます。

色黒・筋トレ・ツープロック・ハイブランド

って一步間違えると「半グレ」「詐欺師」
が良くするファッションですから、
怪しさ、胡散臭さが増します(笑)

エグザイル系みたいな爽やかダンサー系が
したら、またいいでしょうけど、
なかなかあんな風にはなれないものです。

例えば、僕自身ホストもやっていたから、
売れているキャバ嬢、風俗嬢、とかとも
付き合ったり、接することも多かったですが、
彼女らが好むことが多いのは、

ジャニーズ、V系、K-POP系>>>イカツイ系

とかのケースが多いです。

もちろん中には、
「色黒・筋トレ・ツープロック」
こういう系を好む女性もいますが少数。

>・ハイブランドの服を着て、
>イケてる男だとアピールして
>ハイレベルな女性を口説く

こういうのに寄ってくる女性も、
ハイステータスに憧れている田舎者女性

が大半でしょう。

まず、ハイステータスアピールして
女を引き寄せると出てくるデメリットは
「金がかかる」です。

ハイステータスアピールして、
女性に飯を奢らなかつたり、
安い食事どころに連れていったら
違和感多過ぎでしょ？

わざわざ、整形したり、メイクが濃いだけの
こんな面倒くさい女を相手にして、
意味あるのかね？と思いませんか？

年収が3000万円以上で独身で
金が余っているなら、
それでもいいかもしれませんが…

年収1000万程度でもキツイと思いますよ。
自由に使えるお金が毎月数十万くらいで
一回のデート代2~5万とかかけるのって高いです。

一般的な年収などなら、
高い金を払ってデートして女を口説くなら
パパ活でもしとけば？って話です。

所詮、経済力になびく女はその程度の女ですから。

美女にも

- ・普通の大学生系
- ・OL系
- ・キャバなどの夜職系

などいろんなタイプがいますし、
その中でもさらに男の好みは分かります。

こういうのも

「ノウハウの使い方」

まで理解していなくて浅い理解のため、
表面だけ真似て痛い男になってしまう
代表的なケースですね！

「卵の白身」

だけを食べている事例ですね。

「NG：コアを理解していない人を真似する」

は危険なので気をつけてくださいね！！

時と場合によっては、
ハイブランドも効果的だし、
筋トレして日焼けサロン行っても効果的だし、
NLPも有効なんです。

「知識、理論、ノウハウは使い方」

が重要だという話。

手順3：

上級者からフィードバックもらう

初心者、素人、のタイミングだと、
結局どれだけノウハウを学んで、
実践しても意味不明な行動ばかりとります。

相手女性の心理、行動理由、なども
見えていません。

自分の行動がどんな印象を与えているかも
わかっていません。

自分がどれほどのレベルなのかも
わかっていません。

初心者は変なことをやってしまうのは仕方がないことなんです。

時間がかかっても自分で修正できればいいですが、大抵はそうはいきません。

**ずっと失敗パターンを
永遠と続けているケースが多いですね。**

だからこそ

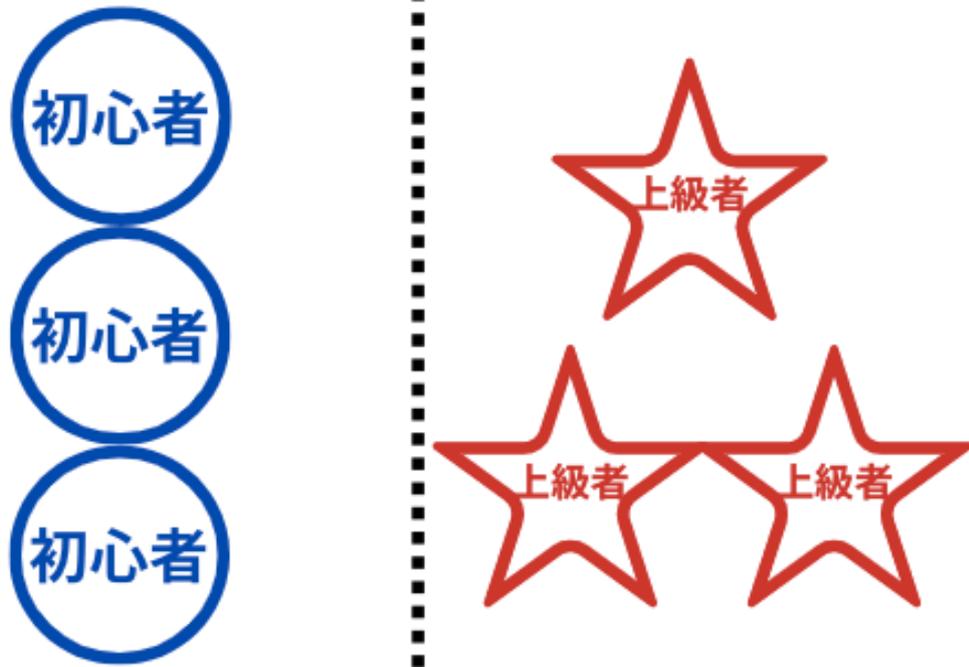
「上級者からのフィードバック」
を得られるようにすることが大事です。

**ただし、よくありがちな失敗として
「初心者、自称上級者などの
モテない男とつるんでしまう」
というのは余計モテなくなる悪循環。**

そもそも、
上級者は初心者と時間の無駄だから
からんだりしません。

上級者と絡むには
「金を払う」「金以外の対価を払う」
といったことが必要になります。

グループが違う



人間関係の基本は
「ギブアンドテイク」
「等価交換」
です。

ステップ1：
上級者を見つける

ステップ2：
本当に上級者かどうかを見極める

ステップ3：
何かしらの対価を払って指導してもらう

これらのステップが必要になりますね。

手順4：

ナンパスキルを使って可愛い子と遊びまくる

ここまできたら、あとは、

どんな女性と出会いたいのかを明確にして、
その女性と出会える場所でナンパしまくる。

そして、

- ・可愛い子と遊びまくる
- ・好きなだけエッチする
- ・心惹かれる女性を彼女にする

あなたの理想とする女性関係を実現してください。

**「成功パターンさえできれば、
あとは同じことを繰り返すだけで成功する」**

からです。

**「スキルの成長に比例して、
結果も大きくなる」**

これを覚えておいてほしいです。



- ・ナンパやってもスキルが伸びない
- ・結果が少し出ないと諦めてしまう

といった失敗続きの男性は、

現状⇒結果

しか見ていなくて、ここにしか集中していません。

成功するために大事なものは

現状⇒（プロセス）⇒結果

のプロセスに「成功パターン」を入れることです。

その成功パターンをあなたが習得したら、
一生使えるスキル（能力）に転換されます。

それを目指していくのが大事なんです。

当たり前ですが、
能力が高くなれば結果も比例して大きくなるものです。

「プロセス」に集中してくださいね。

第2章 「まとめ」

ナンパでは「目的」を明確にするのが重要。

「目的」によって

- ・ 行動
- ・ 学ぶ内容
- ・ 出せる成果の内容

などが変わってしまう

例えば、

「体験人数を増やしたい」
という目的を持っていると、

「ヤレそうな子だけを相手にするようになり、
しっかりと会話しないとエッチまで
持っていけないといった女性だと

簡単に諦めてしまうようになる」

という行動をとってしまう。

ジゴロパンダ流は

**「ナンパはあくまでも出会いの手段で
いろんな女の子とデート、エッチ、
恋愛を楽しむ。最終的に理想の女性と
出会えたらいいんじゃない？」**

というスタンス。

- ・ナンパ＝出会い
- ・女性とコミュニケーションをしっかりとる
- ・良い恋愛をできるようになる

全ては「目的」からスタート。

現代人は忙しいから、

「ナンパ、恋愛を学ぶ時間は限られている」

だから、

**「限りある貴重な時間の中で
効果が確実に出ることだけ
学ばないといけない」**

インターネットには「ゴミ情報」が溢れているから
初心者には役立つ情報、コア情報を見極めることが
難しい。

そのため、恋愛初心者は情報過多の波に押しつぶされ
ゴミ情報に振り回されているのが現状。

成果を出したいなら

「無駄な情報を入れない」

ことを意識するといいい。

確実に成果を出すのに効果的な学習法は

1：名著と呼ばれる書籍を熟読

2：その分野で最も信頼できる人を見つけて、
その人から学ぶ

ナンパ最短コースで結果を出す方法は

「結果を出すために学ぶべき

パッケージ化された

最小限のスキルセットを集中的に学ぶ」

余計なことを頭に入れないのが重要。

そもそも

「ノウハウ (Know-how) 」
とはどういう意味なのかというと

ノウハウ＝成功理論＋実践テクニック

知識を取り入れて、
知識を上手に扱えるようになること。

●ナンパ上達の4ステップ

ステップ1；
ナンパノウハウの最小パッケージを
理解する（コアを学ぶ）

ステップ2：
学んだノウハウをもとに
見本を真似する

ステップ3：
上級者からフィードバックをもらう

ステップ4：
ナンパスキルを使って
可愛い子と遊びまくる

第3章

具体的な ナンパのやり方

「女性の視覚や聴覚などの五感を通して、
相手女性の脳に刺激を与えて、
脳内恋愛ホルモンを分泌させることで
男女関係に発展させることができます」

ジゴロパンダ（恋愛指導者）

3-1. 効率的なナンパ学習 3つのポイント

ナンパ上達の手順として、
4ステップを紹介しましたね。

ステップ1；
ナンパノウハウの最小パッケージを
理解する（コアを学ぶ）

ステップ2：
学んだノウハウをもとに
具体的な行動レベルの見本を真似する

ステップ3：
上級者からフィードバックをもらう

ステップ4：
ナンパスキルを使って
可愛い子と遊びまくる

とはいっても、
「どうしたらいいのだろうか？」
「何を真似したらいいのか？」
という話だと思います。

そこでナンパ学習の上で
押さえておくべき3つのポイント

を解説していきます。

ポイント 1： ナンパの流れを細分化する

物事は細分化していったり、
フェース（段階）に分けていくことで、
やることも絞られて視覚化しやすくなります。

よくある間違いは、

**「全体を一つとして捉えてしまって
いろんなことをやろうとして
混乱したり、全部できなくなってしまう」**

ナンパの声かけしないと、
ルックスを磨かないと、
ステータスを上げないと、

...

みたいにいるんなことをやろうと
頑張っ、疲れてしまって、
結果も出ずに心が折れてしまう感じですね。

**大事なものは、細分化して、
一つ一つを進めていくことです。**

とりあえず、行動すればいいって
ものでもないですし、

知識さえあれば
いいってものでもないです。

**「あなたの目標を達成するための
計画を持って、確実に現実を進めていく」**

これが大事なわけです。

いい加減、ナンパに興味持つくらいだから、
もう嫌ですよ？女性関係に悩んだりするの？

僕もモテなくて悩んでいたんで
気持ちはわかります。

深刻に悩んで相談してくれる男性も多いので
その痛みもわかります。

この嫌な現実を変えるためには、

「目標達成する計画性」

というのはむちゃくちゃ重要です。

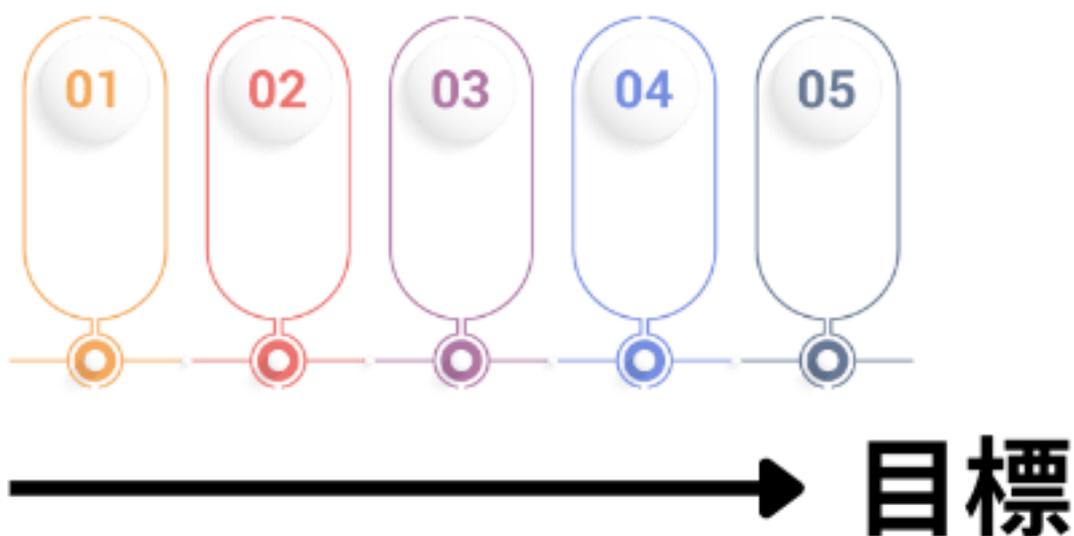
計画を立てるのが苦手な人がものすごく多いです。
恋愛に悩む人のほぼ全員ですね。

そのためにわかりやすいコンセプトとして

「**細分化**」

「**フェーズわけ**」

は効果的です。



今回はナンパの話なので、
ナンパを細分化していきましょう。

ナンパをフェーズに分けると

フェーズ1：準備

フェーズ2：声かけ

フェーズ3：デート

フェーズ4：セックス

これらをパーツごとに学んでいく
ことで確実にあなたの現実は進んでいきます。

「準備」とは、代表的なものだと

- ・ファッション（服装、髪型、眉毛）
- ・声かけ場所や時間の把握
- ・マインドセット
- ・トークフレーズの暗記

といったものですね。

「声かけ」とは、

- ・トークの仕方
- ・振る舞い方
- ・女性にYESと言わせる説得術
- ・声かけるポジション

などを一つ一つ実践で習得していく
ことが大切です

じゃあ「デート」はというと

- ・女性の気分を盛り上げる会話術

- ・ 会話の組み立て方
- ・ デートの店選び
- ・ 心を開かせる会話術

といったものを一つ一つ実践でできるようにしていきます。

「セックス誘導」のフェーズでは、

- ・ 女性に断らせない誘導の方法
- ・ ホテルまでのルートの組み立て方
- ・ 女性に性欲を抱かせる方法
- ・ セクシーなムードを作る方法

などを一つ一つ習得していくことです。

今回は、全てを解説していたら、ものすごいボリュームになるので省略しますが、こうやって細分化していくほどに

「何をしたら前進するのか？」

が明確になります。

自分でこういった細分化のルールを理解しておく

「今、自分は何をしているのか？」

が明確になるので効果的です。

ただ注意点は、ここも

NG行動

- ・余計な考えやテクニックを取り入れてしまう
- ・フェーズの順番を飛ばさないで地道にやる
- ・女性心理を無視してテクニックは逆効果

初心者の時期はどうしても
この辺の要領がわからないので
こうならないためには、
信頼できる指導者、先生が必要になりますね。

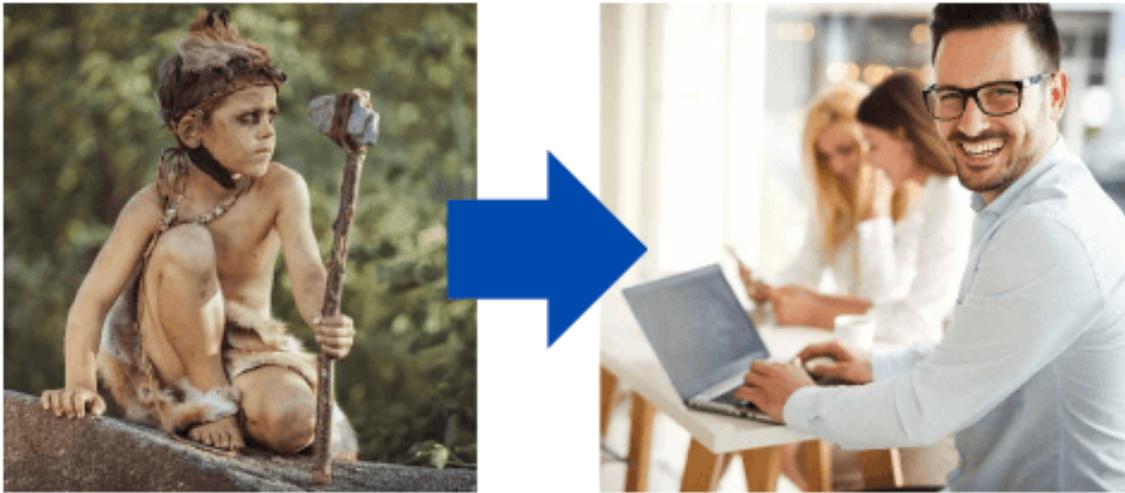
ポイント 2： 成功パターンを理解する

スポーツ、ビジネス、将棋や囲碁、などでも
成功する「**原理原則**」というものが存在します。

恋愛、ナンパでも同じ。

まず1番大事になってくるのが
「**女性心理**」 「**人間心理**」
の理解ですね。

人間の脳みその構造は、脳科学者によると
10万年以上変わっていないそうです。



生活スタイルが変化しただけ 脳は変化無し

つまり、10万年以上経った現代でも、

「基本的な人間の心の仕組みは変わっていない」

ということです。

コミュニケーション、会話の全ての土台は

「"女性心理"をベースにしていくことが必須」

ということです。

モテる男マインド

相手女性の心の状態



あなた行動を選択

※相手の心を満たそうとする

多くのナンパしたい男だけではなく、
モテたい、彼女欲しい、と悩んで
モンモンとしている人たちは、

モテない男マインド

~~相手の心は無視~~



テクニック使う

※相手の気持ちを無視して自己中の行動をとる

「NG：女性心理を無視したテクニック」
に走っている傾向があります。

これってどういうイメージかというと、
使いづらいWEBデザイン会社の
ホームページみたいなものです。



引用：<https://artvibes.co.jp/>

GUCCIとかのファッション系、
アーティスト系、などの「感覚」「感性」
を売るビジネスならいいと思うのですが。

ホームページを作ったりする
WEB制作会社などの場合は、
オシャレさを売っているわけではありません。

これって「自己満足」だけを求めている、

お客さんを見ていると思うんです。

あなたは どう 思いますか？

おそらく、営業マンがいて営業担当が
仕事をとってることがあっても、
このページを見て問い合わせは皆無でしょう。

作るのに時間もお金も結構かかっていると思うのに。

このケースでの相手中心とは：
あなたの困っていることを解決しますよ！

というものです。ホームページ制作会社なら、

- ・売上アップ
- ・コストカット
- ・面倒くさい作業の代行

といったものが代表的だと思います。
こういうメッセージを出さないといけませんよね？

恋愛シーンなら

**「相手女性がされて嬉しいこと、心地いいこと、
喜ぶこと、そのための会話やデートをしていく」**

「相手女性がされて嫌なこと、不快なこと、ムカつくこと、こういったことを会話やデートで表現しない」

全ての基準を「相手の感覚・感情」をベースにしていくことがキーポイントです。

ここでよくある勘違いとして、

「お金を絡めない方がいい」

というのがあります。他の魅力もきちんと感じてくれていればいいですが、そうでない場合は危険。

そして、その見極めは難しいでしょう。

高い店で飲食させて奢ったり、高額なプレゼントをしたり、といったお金を絡めるのも相手をいい気分にはさせますが、利用されてしまうケースも多いです。

また、

お金を絡めたり、良い車に乗ることだったり、良い家に住むことだったり、そういうので相手女性の心を引き留めようとすると、

他のスキルが身につきません。

そして、相手女性は「あなたとの関係性」「あなたの魅力」ではなく、そのお金や高級品に魅力を感じているだけのケースもあって、女性を見る目も間違えます。

ここは勘違いしないでくださいね！

ポイント 3： 女性の脳を刺激する

モテない会話、モテないコミュニケーション、
には一つの共通点があります。

それは...

「言葉のキャッチボールだけ」

というものです。

じゃあ、モテる会話とは何かというと反対なので

「言葉以外の感情や感覚のキャッチボール」

をするものが女性に好かれるコミュニケーション。

なんで、感情や感覚のキャッチボールが大切かというと、女性の本能的な脳が刺激されるようになっていくからです。

もちろん、イライラさせたり不快にさせたりとネガティブな刺激を与えたらいけません。



そうではなく、女性の脳に良い刺激を与えることで恋愛的な欲求を抱かせることが目的です。

女性の視覚や聴覚などの五感を通して、
相手女性の脳に刺激を与えて、
脳内恋愛ホルモンを分泌させることで
男女関係に発展させることができます。

**「言葉のやりとりではなく、
女性の脳と会話していくイメージ」**

を持ってみてください。
ちょっと視点が変わりませんか？

あなた自身に置き換えてみた方が
理解しやすくてもいいかもしれません。



引用：<https://woman.mynavi.jp/article/190615-5/>

あなたが魅力を感じる可愛いなと思うルックスの女性に
ボディタッチされたら「触覚」を通して、
脳がビビッとしませんか？

どんな感覚かを言葉で表現するのは難しいですが、
あなたの脳に対して何かが

「五感⇒脳⇒感情⇒言葉」

と伝わっていくのがわかるはずです。

視覚から「かわいいな」
触覚から「ドキッとした」

といった五感から脳が刺激されて、
ドーパミンが分泌されて、
感情が恋愛チックなものになり、

「この子、俺のこと好きなのかな？
脈があるのかな？いや、でも無理だろう」

とか言葉で表現をし始めます。

これはあくまでも一例ですが、こういったふうに
「女性の脳に対して良い情報を与えていく」
ことが大事ってことです。

女性の感情は「脳内ホルモン」というものが
分泌されることで生まれると言われてています。

例えば、恋愛関係で有名どころだと

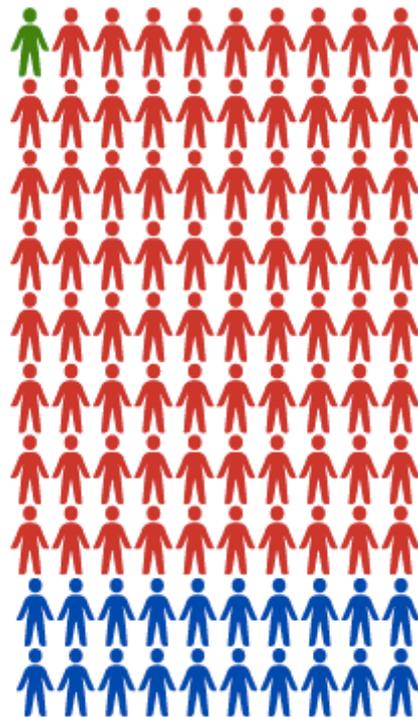
- ・ドーパミン（別名：やる気ホルモン）
- ・フェニルエチルアミン（PEA）（別名：恋愛ホルモン）
- ・エンドルフィン（別名：脳内麻薬）

といったものです。こういったものを女性の脳内に、あなたの言葉や行動などを通して分泌させていくと「**女性の脳が恋をする状態**」に入っていきます。

3-2. ナンパで相手にする女性3タイプ

ナンパをしていると大まかに分けると「3種類の女性」がいると気づきます。

誰でもいいわ系女子



男によるわ系女子

絶対にないわ系女子

タイプ1：

「誰でもいいわ系女子」

個人的な経験として、
全体の1%~2%程度の印象。
(デブス、高年齢女性は除く)

最低限のルックスや雰囲気の人なら、
簡単についてきてくれる女性のタイプ。

ルックスはいいけど頭が弱かったり、
太っていたり、メンタルが不安定だったり
何かしらの問題があるケースが多いです。

たまたま失恋した後で自暴自棄になっているだけ
だったりといったケースもあるので
一概には言えないが、女性として人として
質が低いケースが多い傾向あります。

ナンパ業界で「即系ナンパ師」「体験人数自慢」
をしている男性ほど、この女性を見極めたり、
惹きつけるのをマスターしている。

タイプ2： 「男によるわ系女子」

個人的な経験として、
全体の80%程度の印象。

(デブス、高年齢女性は除く)

男性側のコミュニケーションに対して何かしたらの好ポイントがないとついてこないタイプの女性たち。

ルックス、トークスキル、雰囲気、ジャンル、などの何かしら女性の心を惹きつけるものが必要。

この層の女性を相手にできるかどうかでまともな感性の男性なら、
「ナンパが楽しい」「ナンパは退屈」
の境目となります。

このタイプの女性は普通に警戒心があるので、個室などにはいきなりついてこないのので口説くには向き合ったコミュニケーションが必要。

タイプ3： 「絶対ありえないわ系女子」

個人的な経験として、
全体の20%程度の印象。

(デブス、高年齢女性は除く)

何かしらの理由で絶対にナンパにはついていかないと断固たる決意を持っている女性。

元々、警戒心などが強い以外にも、過去に何らかの経験によって

- ・ナンパで嫌な思いをした
- ・男性嫌いになった
- ・対人恐怖症
- ・極端なコミュ障

といったことがあったりといった強いトラウマやコンプレックスなどがあったりする。

ここの層は基本的にはナンパで相手にする必要はありません。

少なくとも「タイプ1～2」を相手にナンパ成功できない段階で、ここの層を相手にするのは時間も労力も無駄。

また、

彼氏や旦那がいてナンパについていくことに

「罪悪感」を感じるというケースもこの層に入っていきます。

彼氏や旦那がいても

「関係が良くなく終わる寸前」

「相手に浮気をされて仕返ししたい」

「そもそもビッチ女」

という場合にはナンパに全然ついてきます。

3-3. 感情を生み出せばナンパは成功？

●タイプ1：

「誰でもいいわ系女子」がターゲット女性の場合は

- ・ ジャニ、K-POP系、人気俳優系
 といった流行のモテファッション
- ・ 明るくノリ良い会話
- ・ 笑顔で機嫌よく振る舞う

これらさえ押さえておけば
成功できるので大した努力もいりません。

ナンパは、非モテでも成功してしまう理由が
この層の女性たちがいるからでしょう。

●タイプ2：

「男によるわ系女子」の場合。

**「男によるわ系女子」
を相手にできるよう
になることを狙う！**



この層の女性を相手にできるようになるには

「何かしらの良い感情」

を女性の心の中にコミュニケーションを通して、
作り出さないといけません。

これを狙ってできるかどうか
成功と失敗を分ける最大のポイントになります。

「声をかける⇒連絡先を聞く」

「声をかける⇒カフェ、食事など」

といった3分～5分程度のナンパシーンで作り出せる感情には限りがあります。

- ・ 楽しい
- ・ 面白い
- ・ 嬉しい
- ・ ドキドキ
- ・ 好奇心
- ・ 親近感

細かくあげると他にもあるとは思いますが、僕が意識しているのはこの程度です。

逆に、

- ・ 不快感
- ・ ムカつく
- ・ こわい
- ・ 不安感
- ・ 違和感
- ・ 退屈

こういった感情を女性の心が占めるとナンパは当然成功しません。

「女性の心の状態をどんな感情の色に染めるか？」

であなたが女性に声をかけた時のナンパ成功率は変わるということです。

3-4. ナンパ成功4つのパーツ

じゃあ、女性の感情を変えるためには何をしたらいいのかというと？

「女性の五感を刺激する」

必要があります。

あなたには嫌いな人がいますか？

「その人を見かけた」

「その人の声が聞こえた」

「その人に触れられた」

こういった五感情報が脳に入ると不快な感情が生まれるはず。

逆に、それが好きな人だったら？

これをイメージしてみたら、わかると思います。

その感情スイッチは何かというと、

「五感情報」

なわけです。

- ・ 視覚（目からの情報）
- ・ 聴覚（耳からの情報）
- ・ 味覚（舌からの味）
- ・ 触覚（肌感覚）
- ・ 嗅覚（鼻での匂い）

といったものですね。



「直感」といった第六感もありますが、説明が複雑になるので今回は省きます。

特にナンパシーンだと

- ・ 視覚（目からの情報）
- ・ 聴覚（耳からの情報）

が重要になります。

この五感を刺激するために必要なものを
ここから解説していきます。

あなたがこれからナンパで
魅力的な女性たちと出会いを量産していきたいなら

「最低限準備するもの」

としてこれら4つは揃えてください。

- 1：ファッション（女性が不快にならないレベル）
- 2：トークフレーズの暗記
- 3：トーク中の立ち振る舞い方
- 4：デート店舗の把握

言葉からどんなものかは
判断はつくと思いますが、
簡単に解説していきます！

3-4-1：ファッション

ファッションは非常に重要です。

女性はあなたをパッと見たときに
無意識レベルの「0.1秒」で

「有り or 無し」

を判断しています。

女性が不快にならないレベルのファッションを
しておくことが重要。

例えば、大半の女性は

「ゴキブリ」を見つけると瞬間的に逃げますよね？



0.1秒で判断して
1秒でキャーっと叫んで、
2秒後には走って遠ざかる

こんな感じでしょう。

極端な例かもしれませんが、
ナンパで声をかけてきた対象に対しても
このような反応を脳内でします。

だから

「ルックスは重要」

なのです。

- ・ 髪型
- ・ 眉毛
- ・ 服装

だけではなく

「表情」

も非常に重要です。

自然な笑顔ができるかどうかで
ナンパの成功率は10倍変わります。

これ、ガチです。

街中でナンパしている男たちをみていると

「真顔」

「無表情」

で淡々と声かけている人が多いですが、
そりゃー無視されますよ？って話。

真顔で声かけられると
恐怖心が無意識レベルで増して
警戒心がグーンと上げてしまうのです。

3-4-2：トークフレーズの暗記

ナンパというのは
いきなり会話できるほど甘くありません。

「ナンパ慣れしたら、しゃべれるようになるよ」

と言っている人もいますが、
それは半分正しく、半分間違いです。

確かにしゃべれるようはなりますが、
女性ウケがいいトークとは言えないです。

たった3分～5分のトークです。

文字数にしたら
500文字～1000文字程度でしょう。

ここに無駄な言葉を一つでも省いて、
ナンパ成功するためのトークだけを
可能な限り詰め込んでいくからこそ

「高い成功率」

が約束されます。



全く同じトークをロボットのように
繰り返すだけでナンパは成功するよう
になっていきます。

「成功パターンのトークを身体に染み込ませる」

これが大切であっても、ただしゃべれるようになることを
目的とするのは完全にNGです。

適当に言いたいことをしゃべっているだけじゃ
女性の心を動かすトークは難しいです。

トークの天才ならそれでもいいかもしれませんが、
天才ではないから、僕の話は今あなたは聞いているはず。

もちろん、僕も天才ではありません。

女性ウケのいいトークを
一つ一つ作り上げてきただけです。

この書籍は「ナンパの台本」というテーマなので
この後で、ここは少し詳しく話していきます。

3-4-3：トーク中の立ち振る舞い方

先ほど「表情」の大切さを話しましたが、

- ・ 声かけする立ち位置
- ・ 会話するポジション
- ・ ジェスチャー

なども女性の心を動かしたり、
良い視覚情報を与えるのに重要なのです。

今回は、申し訳ありませんが、
ここも掘り下げると大ボリュームになるので
大切さだけを説いて終わります。

またどこかで話していきます。



3-4-4：デート店舗の把握

あなたがナンパをどこでやるかにもよります。

東京なら

- ・新宿
- ・渋谷
- ・池袋
- ・銀座

関西圏なら

- ・難波
- ・梅田
- ・三宮

など活動エリアに応じて、

あなたが女性に声をかけた後に使う

「デート場所」などを決めておくことが大切です。

例えば、あなたが新宿でナンパしていたら

- ・カフェ：5～10店舗
- ・バーや居酒屋：5～10店舗

- ・カラオケなど：5～10店舗
- ・ラブホテルの位置確認

これくらいは最低でもあなたが活動するエリアで女性とデートをする飲食店を確保しておくことです。

「女性に声をかけた最初のゴール」は「どこの店にするのか？」が決まるからです。

例えば、新宿のJR南口で声かけたら

「このカフェに連れ出す」

「そこが混んでたら、●●に連れ出す」

「女性に予定がなくて、酒を入れてガッツリ口説く時間を確保したいなら
ここの居酒屋に連れ出す」

「会話が盛り上がったら、
ここのカラオケに移動して、
ラブホテルも近いからスムーズな流れになる」

とかを決めておくのが大事なのです。

このデートコースもなかなか奥深いものなので、ここまでで。

3-5. 2種類のナンパ声かけ

ナンパで出会いを増やすのに大切な成功ポイントとして、この4つを紹介させていただきました。

- 1：ファッション（女性が不快にならないレベル）
- 2：トークフレーズの暗記
- 3：トーク中の立ち振る舞い方
- 4：デート店舗の把握

この中でも今回は「ナンパの台本」というタイトルなので、「トークフレーズ」に焦点を当てていきます。

ナンパ業界には、

- 1：直接法**
- 2：間接法**

という2つの声かけスタイルがあります。

●直接法

「この声かけはナンパだよ！」
と最初から相手女性にわからせた上で
声をかけるスタイル。

直接法を使った有名な声かけだと、
「**誠実系**」があります。

ex.

「あなたのことがすごいタイプだから
声をかけたんです。そこでお茶でも
できませんか？（連絡先を教えてくださいませんか？）

みたいな声かけです。

普通に考えたらわかると思いますが
いきなり「タイプ」とか言われても
ストーカー臭がして普通は嫌がられます。

連絡先を教えても返ってこないことが
多いと思います。

女性が男性のルックスがタイプだったり、
女性の警戒心や性的好奇心が強いと
これでも成功するケースあります。

ただし、デメリットは、

「誠実に振る舞えば振る舞うほどに、
短時間でセックスに誘うと違和感を感じる」

というものです。なのでデートまで行っても、
成約率が低い傾向あります。

ナンパしている目的の大半が、
本命の彼女作りの前に「セックスしたい」
というのがあると思いますので、

**「ナンパしている男性の目的」と
「ナンパの手段」にギャップがあるので、
コミュニケーションが不自然になるのです。**

10人とデートしても、
1人ともセックスすらできない
というナンパしている男性も多いスタイルです。

●間接法

間接法とは、

「ナンパじゃないよ。あなたのことが
たまたまタイプだったから誘ったんだよ」
という回りっぽい声かけの仕方のことです。

ナンパ業界で有名な声かけだと、道聞き、じゃがりこ、ペンギン、といったものです。

例えば、女性に道を聞いた後に、

「たまたま声かけたんですが、すごいタイプです。お礼がてらそこで食事でもどうですか？」

みたいな感じですよ。

これでも上手くいくにはいくんですが、かなり遠回りなナンパスタイルなので話が非常にややこしくなります。

初心者ほど、女性に無視されるのが不安なためこういった間接的な声かけをしてしまいがちです。

初心者ほど、間接法は「話が複雑になる」のでやめた方がいいですよ。

数十年前に芸人が使っていたとされる、謎にいまだに使われている声かけで

「ペンギンを飼っていていなくなったんですが、知りませんか？」

みたいな変なネタ系の声かけがあります。

ナンパを始めたばかりの男性だと緊張もしていたり、女性の混乱感情へのフォローもできないので

「頭がおかしい人だと思われる」

「女性を混乱させて不審者だと思われる」

「女性に冗談だと伝わらない」

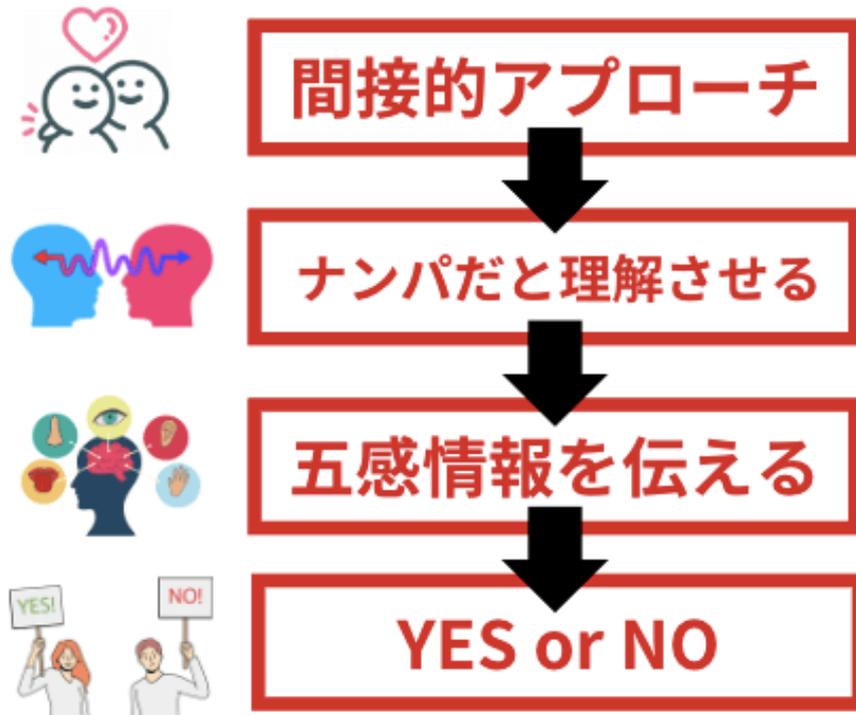
というデメリットが多いのでオススメできません。

直接法



イラストで表現すると、

間接法



女性のステップが増えてしまうので、
この女性の心が混乱してしまうのです。

たった一つのように、3分～5分程度の短い会話で
1つのステップが増えるのはかなりの無駄。

「混乱=NO」

というのは行動心理学では常識です。

「理解ができない」

「理解に疲れる」

というのは女性の心に拒絶を生みやすいのです。

「わかりやすい=YESに繋がる」

これは覚えておいてください。

結論として、僕がオススメするナンパ声かけは

「直接法」

です。

ただし「すごいタイプだったんで...」と
媚びるような誠実系ナンパと
呼ばれるものはオススメしていません。

理由は、初対面で一目惚れなんて

普通は女性は信じません。

特に、ナンパシーンではなおさらです。

「女性に重いと思われてキモがられる」

「胡散臭さが増す」

「恋愛慣れした女性は信じない」

とデメリット多いからです。
言い方を変えると、

「堂々とした直接法」

が今まで試行錯誤した結果、
誰にでも使えて効果的でした。

詳しくは、後ほど紹介します。

3-6. 成功率の目安

僕の感覚としては、
指導している生徒さんに
最初に目指してもらうのは

「10人声かけて1人の女性と 連絡先交換 or 連れ出せる」

※連れ出しとは、声をかけて
そのままカフェや食事に行くことです。

どれくらい熱心に活動したり、

学習している理論、などによって変わりますが、
早ければ1週間でこれくらいならできる人もいるし、
遅くても90日もあればできるようになります。

これだけであなたのスマホは、
魅力的な女性の連絡先で10人、20人、50人と
いっぱいになっていきます。

デートも毎週できるようになって、
当然のように女性を口説くチャンスも増えるので
彼女やセフレ候補もできてきます。

この成功率10%を土台として、
それを成功率20%~30%と上げていきます。

大事ななのは

「土台となる成功の型を最初に作り上げる」

これをファーストバージョンとして
それを「洗練させていくプロセス」
を持つことです。

「料理のレシピ」ってありますよね？

料理をしたことがないと

- ・包丁の使い方
- ・野菜や肉の仕込みの仕方
- ・材料の切り方

などがわからないので、
同じレシピでも別物の料理になります。



飲食店で2号店、3号店とあって、
なぜか同じレシピと同じ材料を使っている、
料理歴も長いのに、本店と味が違うのが
僕は非常に不思議なんです(笑)

これと同じように、同じレシピを何度も何度も
繰り返して洗練させていくことが、効率よく
結果を大きくしていくために重要な要素。

口先では色々なこと言っている人はいますが、
現実的な話の成功率だと、

「10人中3人の女性から
連絡先を聞いたり、
連れ出しができるのは
ナンパしている男性の上位0.1%以下」

ではないかと思います。

成功しやすい女性にだけ声を掛ければ、
もっと成功率は上がると思いますが、
それじゃ意味はないですよ？

**魅力的な女性だと、あなたの心が感じる女性と
出会いを増やして、仲良くなることに意味が
あるわけですから。**

**成功率10%でも十分満足する
女性関係を築けるようになります。**

最初はこれで十分ではないでしょうか？

これくらいできたら、
すぐに可愛い彼女ができて、
ナンパやめていく人が大半です(笑)

もしも、この成功率に届かない場合は
「声かけ方」「ファッション」「デート場所」
などの問題です。

3-7. 具体的なナンパの台本

ナンパの声かけフェーズ自体を
細分化していくようになります。

今回は、女性が街中などで

「歩いている」

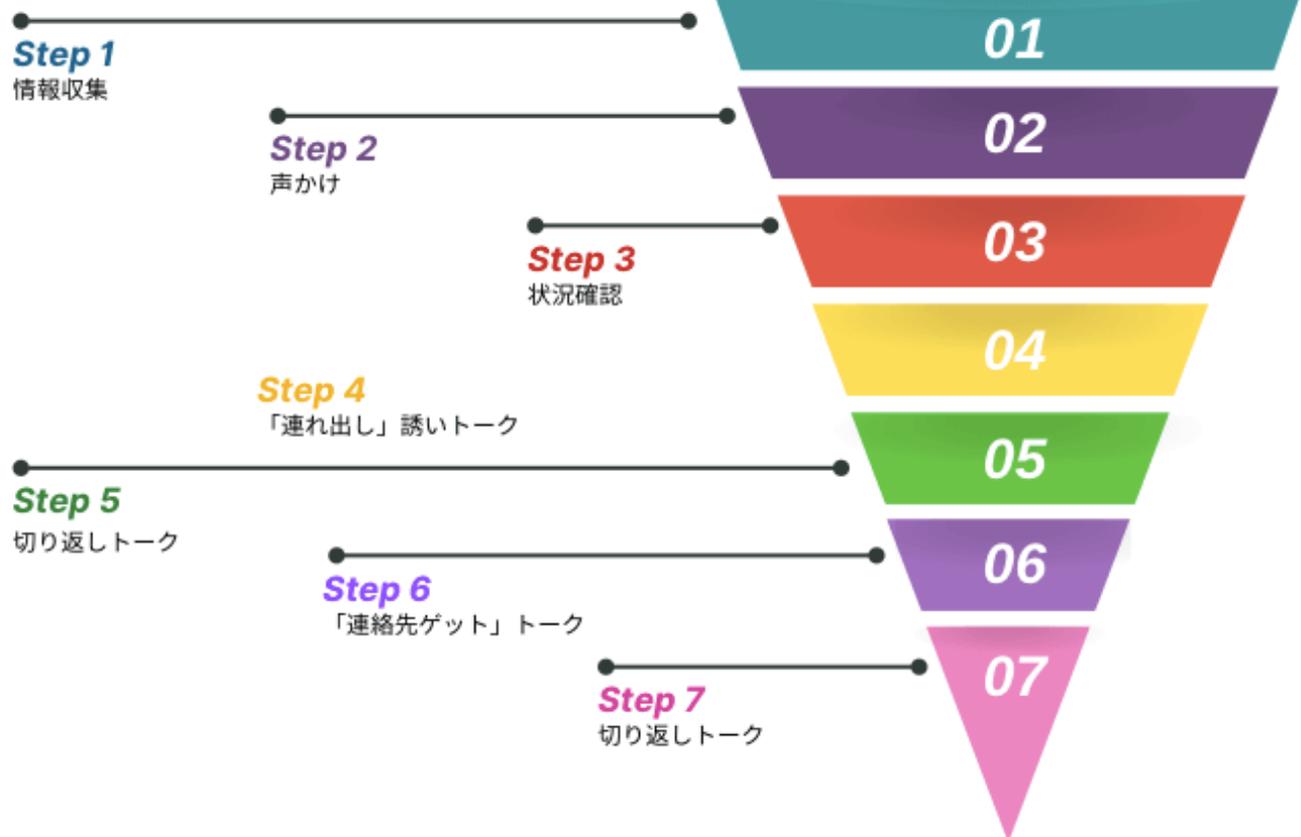
「立っている」

というシチュエーションを想定した
会話フレーズを紹介していきます。

基本的には、この会話の流れを土台に
会話を組み立てていきます。

店内ナンパ、店員ナンパ、など
いろんな状況に応用がきかせることも
できますので活用してみてください。

ナンパ7フェーズ



それぞれのポイントを解説していきます。

フェーズ1：情報収集

女性に声をかける前にできるだけ

「会話の話題を集めておく」

「ゴールへの導線を決めておく」

というのが重要になります。

ナンパで声をかける女性は
当然はじめて会うわけじゃないですか？

ということは、相手女性の趣味や仕事、
好きなもの、出身地、などわからないので
会話の話題になるものがないわけです。

だからといって、いきなり声をかけて

- ・ 名前は？
- ・ 趣味は何？
- ・ 仕事何しているの？

と聞いても警戒心を上げるだけなので、
声かけフェーズでは基本的には相手の情報を
聞かないことの方が多いです。

女性に個人情報を聞いたら
簡単に教えてくれるケースもあります。

「教えてくれる子＝警戒心が薄め」
と性格や心理もわかるので状況に
よっては聞くのもありなのですが、基本的には

警戒心を高めて失敗につながるので聞きません。

だからこそ、事前に会話の話題になりそうなものを

- ・ 女性のファッション
- ・ ボディランゲージ
- ・ 雰囲気

などから見つけておきます。

もう一つポイントは、

「どこをゴールとして連れ出すのか？」

を決めておくことが成功率を高めるために必要な要素となります。

どういうことかというと、
女性に声をかけた後に

- ・ どのカフェに誘うか？
- ・ どの飲み屋に誘うか？

などを決めておきます。さらに、

「駅の改札が近いから、
早めに連絡先を聞いたり誘いを

入れないといけないな」

とシミュレーションをしておくことです。

余計な会話をしないでさっさと誘わないと
駅の改札に入られてしまうからです。

- ・ 女性が歩いている方向
- ・ 駅に向かっているかどうか
- ・ 女性が歩いているスピード

などから情報を読み取ることができます。

●会話事例



引用：<https://bigakusei.com/binan-bijo/13060/>

事前にこういう女性がいたとしたら

- ・ 前髪クルクル
- ・ 白いモコモコ生地
- ・ ワインレッドのスカート

といった情報を頭に入れておいて、

「会話の話題に使えるかも？」

とインプットしておきます。

実際に会話で使わなくてもOKです。

ですが、こうやって事前にインプットしておくことで
とっさのタイミングで会話に使えるようになるのです。

こういう細かい積み重ねで、
ナンパ成功率が上がっていきます。

また、他にも

- ・ 女性の歩く方向性
- ・ 女性の歩くスピード
- ・ 天気や気温

なども会話に使えるので、
こういったものもあなたの意識内に
入れておくことで会話で役立ちます。

フェーズ2：声かけ

声かけも大きく2ステップに分かれます。

●ステップ1：自分の存在を気づかせる

緊張すると思いますが、
緊張していても大丈夫です。

しっかりと女性の目を見て声かけしましょう。

よくある間違いとして、
ナンパしたことがある人ほど、
無視されたら、

「声かけの内容が悪かったのかな？」

と考えてしまいがちですが、
いきなり声をかけているので、
女性は会話の内容をしっかりと
理解していません。

それよりも、

「自分の存在を気づかせる」

これに意識を向けていくことが
成功ポイント。

そのために、

- ・しっかりとアイコンタクトをとる
- ・笑顔で声かける
- ・はっきり喋る

などをしていきましょう。

声のボリュームとか以上に、
「アイコンタクト」「笑顔」
を徹底するのが最も大事です。

声かけは

「やあ！」

「お疲れ！」

「こんにちは！」

などなんでもOKです。

ステップ2：会話に巻き込む

そこで自分の存在を気づいてもらったら、女性を会話に巻き込んでいきます。

「質問」

を使うことが最初は大事です。

なんでもいいので女性に言葉を発してもらうことを最初の目的にしていきましょう。

ジゴロパンダがよく使うのは「事前の情報収集」で集めた女性のファッションなどを話題にしていきます。

上記の事例だと「前髪クルクル」を会話の話題にするとすると

「今日の前髪はアイロン上手くいった感じ？
そうでもない？(笑)」

みたいな質問から始めます。

「人間は自分自身にしか興味ない」

という人間心理があり、
さらに女性は「自分がどうみられているか？」
という他者からの評価に対する意識が強いので効果的。

こういうのが思いつかない場合は、
自分の存在を認識させたら

「どこにいくところ？ 駅？ 待ち合わせ？」

といった「フェーズ3：状況確認」に進んでもOK。

どれだけナンパ慣れしても、
思いつかない場合もあります。

それでもアプローチしないことには
チャンスは全くなくなるので、
声かける行動自体を優先させていきましょう！

フェーズ3：状況確認

ナンパしたい女性が

「歩いている」

「立っている」

これらの行動だけでは
その後の予定はわかりません。

相手女性は

「何をしている最中」

「何をしようとしている」

これらの情報を収集する必要があります。

そこで女性の予定を聞くことで

- ・ 会話の話題に使える
- ・ 女性が断る理由を事前に潰せる
- ・ 女性が持っている時間を把握できる

などのメリットがあります。

女性の状況を聞くと、

1：帰る

2：待ち合わせ

3：買い物

4：仕事に向かう

で10人中9人の女性に当てはまります。

これらは、

- 声をかける時間帯
- 女性が歩く方向
- 女性の服装や持ち物

などをみたらある程度は推測できます。

例えば、

ギャルっぽい服装で、

夕方4時ころにカジュアルな服装で

新宿を歩いていたなら

「ヘアメイクに向かうキャバ嬢」

だと推測できたりします。

●会話事例

例えば、女性が歩いているなら、

「どこに行くところ？帰り？待ち合わせ？」

と質問したらいいだけです。

ポイントは、

1：女性の歩く方向から予定を推測すること

女性がオフィスコーデで
駅の方に向かっていれば、

「帰る」or「友達や恋人と合流する」

が9割でしょう。

女性の行動から推測して、
それを会話に活用していきます。

2：リード質問を使う

ここで「どこに行くところ？」だけだと

「なんで、誰かもわからん、
アンタに教えなきゃいけないんだ？」

と心の中で**抵抗感**を抱いたりする
ケースが増えてしまいます。

「どこに行くところ？仕事帰り？」

と聞いたら、女性は脳内に「帰る」という意識があるので回答を高い確率で得ることができます。

**回答しやすい質問であり、
女性の意識内にある行動を
「質問の言葉」として使うのです。**

こういうテクニックを
「リード質問」と呼びます。

フェーズ4：連れ出し誘いトーク

女性に声かけて、
会話に巻き込み、
女性の状況を確認したら、
誘いを入れていきます。

これくらいスムーズに誘いを入れた方が
話の展開が早くなり、会話の方向性も
生まれるので成功率が高まります。

誘いを入れながら、この中で

- **自分のキャラを売り込む**
- **女性を楽しませる**

・女性をドキドキさせる

などをしていきます。

また、

こちら側の状況やシチュエーションにもよりますが、
基本的には「**連れ出し（当日デート）**」を
狙います。

タイプな子がいたから声かけたけど
あなた自身に予定がある場合は、
「連絡先ゲット」にするしかありません。

ですが、基本的には、
「女性をカフェや飲みなどのデートに誘う」
ことを目的としてやるのがいいです。

連れ出しを最優先にする理由は、
連絡先ゲットだけだと
「デートまでつながる確率が極端に低いから」
です。

連絡先ゲットだけ「Aパターン」：
街中で声をかけられて3分話ただけ

カフェに連れ出した「Bパターン」：

街中で声をかけて、そこから
カフェで30分間会話した

一般的に「Aパターン」は
デートまでつながるのが10%くらい。
つまり、10人から連絡先を聞いても
1人しかデートまで行けない。

- ・ 男性側のルックス、
- ・ 声かけた女性のジャンル
- ・ 女性がどれだけ暇かどうか

などでデートまで行ける確率は上下しますが、
確率としてこんなもんです。

文系の大学生、友達がない、
などで暇な女性だとアポデートできる確率は高い。

週6で深夜まで働いていて、休みは疲労で寝ているOLなら
アポデートするのは難しいケースが増えます。

でも、「Bパターン」だと
その成功率は30%~80%くらいと上がります。

この割合は、

- ・ 男性の会話能力

- ・ デートの内容
- ・ 男性側のルックス

などで確率は大きく変わりますが、普通の会話レベルでも連れ出した方が成功率は大きく上がります。

だから、女性に声をかけて、30分でいいからカフェなどに連れ出した方がいいと考えている理由です。

あなたがナンパする目的が

「魅力的な女性と仲良くなって、セックスしたり、彼女候補にしたい」

ならこの方法がマッチしています。

スカウトなどのように「仕事」の場合はひとりひとりに時間をかけるよりも効率重視したいので連絡先だけ聞くだけでもいいかもしれません。

●会話事例

誘いトークは

「女性から聞いた状況確認の状況」

をベースに作っていきます。

例えば、女性に予定確認をして
「帰る」という場合だと

「帰るだけなら、そこのスタバで
俺とカフェしてから帰ろーよ！」

みたいな会話の流れにしていきます。

待ち合わせなら

「待ち合わせ相手来ないって、
俺、麻醉銃で眠らせておいたから来ないよ(笑)
だから、俺とそこのスタバでカフェしよーよ」

といったように状況確認した情報をもとに
女性を誘導していくのでスムーズな
会話の流れになっていきます。

女性の状況が

- ・ 仕事
- ・ 買い物

の場合も同様に、これらの予定情報をもとに
誘いトークの方向性へ会話を展開していきます。

フェーズ5：切り返しトーク

おそらく、あなたが持っているイメージ通り、当然のように

「女性はナンパには簡単についてきません」

簡単についてくる女性もいますが、それはそういう女性です。

そんな女性にあなたは興味ないですよ？
性病の危険もありそうですし(笑)

「女性は100%断る」

という前提でナンパトークを進めていく必要があるのです。

ナンパは

「断られてからが勝負」

なのです。

「フェーズ4：誘い」を入れたら

必ず女性は断ってくるという前提で
会話をしていきましょう、って意味です。

女性が断った後のレスポンスをナンパの専門用語で
「切り返しトーク」
と呼びます。

初心者がよくやる間違いとして、

女「いや予定あるから無理です」
男「そうですよね...それじゃ」

と引いてしまうので、
当然ナンパは失敗します。

これでは、芸能人級のイケメンとかでも
ない限り100人声かけて1人成功するかどうか
という「運任せ」のナンパになります。

「絶対にナンパについていかない」

と決めている女性はいないので。

逆に「絶対にナンパについていく」と決めている女性も
滅多にいません。（こちらは稀にいます）

「白黒」ではなく「グレーゾーン」の心理状態にして

それを「YESの白」にしていくのがナンパで高い成功率を出すコツ。

だから、

「なんとなくついて行ってもいいかなあ！」

というどっちつかずの心理状態に女性をさせて、その段階になったときに「NO」ではなく「YES」にしていくのです。

このスキルを持っているかどうかでナンパ成功率が10%、20%、30%とになっていくかどうかの境目になります。

運任せのナンパでも上手くはいきますがそれだと成功率は「1%」とかでしょう。

それってやる意味ありますか？(笑)
って感じです。

という感じです。
普通はメンタルが持たないですし、そんなナンパは女性にも迷惑。

「女性は100%断る」

というマインドを持って、
そこから女性をYESに誘導していきましょう！

誘いを入れた後の断り文句で
代表的な6パターンを取り上げていきます。

【ナンパの断り文句パターン】

- パターン1：彼氏がいるから
- パターン2：これから待ち合わせなので
- パターン3：また会ったらね
- パターン4：急いでいるので
- パターン5：他にも可愛い子いますよ
- パターン6：ごめんなさい

切り返しトークは非常にナンパ成功に
重要な要素なので、それぞれ解説していきますね。

●会話事例

・「パターン1：彼氏がいるから」

事例：

「別れたらいいよ、俺がいるだろ（笑）」
⇒ 「なんでそうなる！」とツッコミを
入れさしつつ「キミを狙っている」

というニュアンスを混ぜたトーク

・「パターン2：これから待ち合わせなので」

また、このフレーズが出てきた場合に
把握しておくべきなのは、

【待ち合わせパターンで把握すべき情報】

- 1：その待ち合わせまで時間がどれくらいあるのか？
- 2：その予定は何時ころに終わるのか？
- 3：どこで待ち合わせをしているのか？
- 4：彼氏と待ち合わせか、女友達と待ち合わせか？

これらを事前に把握しておくことで、
戦略を練ることができます。

例えば、待ち合わせまで
20分以上時間があるならば、
カフェなどに連れ出して仲良くなることで
後日のアポの確率を高めるための活動ができる。

予定が終わる時間帯がわかれば、
終わった後に「遊ぼう」と提案することも可能。

どこで待ち合わせをしているのかという場所も
把握しておけば、彼氏と待ち合わせをしている

場合に遭遇して揉めないようなプランも提案できる。

待ち合わせ相手も把握しておくことで
女友達なら一緒に遊ぶことも可能だったり、
彼氏の見切って諦めるか、もしくはトラブルに
ならないかを未然に防ぐこともできる。

こういう小さい積み重ねで
1%ずつ成功確率を高めていく行為が
ナンパで大切です。これが

「ナンパは確率論」

と言われる理由。

そして、この断り文句のときに、
ジゴロパンダが使っている切り返しトーク事例として、

事例1：

「待ち合わせって俺と？」

「何時だと思ってんの！遅刻だぞ（笑）」

⇒ 笑いを誘うパターン

事例2：

「待ち合わせ相手とは連絡取れてる？」

⇒ 女性同士の待ち合わせの場合は特に、

大幅に遅刻していて「いつ来るかわからない」

というケースや、連絡自体が取れていないこともあるので、それを把握したらチャンスありうる。

・パターン3：また会ったらね

この言葉を真に受けて
「じゃあ、次に会ったら」
と思ったら絶対にダメです。

「次に会う機会なんてない」と思って
ナンパをした方が態度も強気になり成功はしやすい。

そして、この断り文句のときに、
ジゴロパンダが使っている切り返しトーク事例として、

事例1：

「わかったー！じゃあ、いつ会う？（笑）」
⇒ 女性が言っている意味を、
わざと間違えて笑いを誘うパターン。
ここから再度誘う流れに持っていく

事例2：

「これだけ人がいるのに、
次に会える訳ないじゃん（笑）」
⇒ 次に会えない前提で話していくトーク。
「今しかないでしょ！」という部分を強調することで、
真剣さを伝える。

・パターン4：急いでいるので

スカウトなどの仕事で声を掛けてっていると勘違いしている場合が多い断りフレーズ。

「ナンパで声を掛けています」というのを
わかってもらう流れに持っていく。

ただ、言葉だけでは信用してくれないので、
「説得力」が必要になる。

説得力を生み出すには
「理由づけ」「具体的にする」
などを取り入れていくと効果的。

事例1：

「スカウトとかじゃないよ！
タイプだったから声を掛けたんだ」
⇒仕事ではなく、ナンパで声を掛けた
というのをはっきりと伝えるパターン。

事例2：

「そんなに急いでどうするの？
生き急いでいると疲れて死んじゃうよ（笑）」
⇒急いでいること自体を、

いじるトークの流れに持っていく。

・パターン5：他に可愛い子いますよ

20代後半以上の女性でルックスの老化を感じてきたり、自分に自信のない子から出てきやすい断りフレーズです。

そして「誰でもいいんでしょ？」という疑惑から生まれている言葉。

だから、真剣さをアピールする言葉を使っていくのが基本的な切り返しトークになります。

ノリの良い女性の性格の場合は、「笑いの方向性」に持っていくこともある。

事例1：

「キミだから声を掛けているんだよ」

「キミじゃないと意味がないから」

⇒ タイプだから声を掛けたというニュアンスを伝えていく。

事例2：

「いない！いない！どこにいるんだ～（笑）」

⇒ 周りを見渡すジェスチャー付きで、笑いを誘うパターン。

・パターン6：ごめんなさい

まずは「ごめんなさい」という言葉の意味を理解することから始める。

考えられるパターンとしては、

【ごめんなさいの考えられるパターン】

- 1：ナンパしてきた男に対して
- 2：ナンパという行為に対して
- 3：スカウトなどと勘違いされて

この中の「1：ナンパ師自体に対して」に当てはまる場合は、男性側のルックスに問題があるケースが多い。

その場合は、
真摯に課題を指摘してくれたと受け止めて自分のルックスを磨く必要がある。

事例1：

「謝られても困るし（笑）タイプだったから仲良くしたくて声掛けたんだぞ」
⇒ 謝ることではなくて、ナンパなんだということ伝えてるトークパターン。

事例2：

「スカウトとかじゃないよ。

タイプだったから声掛けただけ」

⇒ 仕事で声を掛けているのではなく、
タイプだから声を掛けたと伝えていく。

フェーズ6：連絡先ゲットトーク

女性側に「待ち合わせ」「仕事」などの予定があるために、
連れ出しができないケースが多いです。

その場合は、

「連絡先ゲット」

にシフトします。

これは行動心理学の

「ドア・イン・ザ・フェイス・テクニック」

の役割にもなっています。

このテクニックは

「本命の要求を通すために、まず過大な要求を提示し、
相手に断られたら小さな（本命の）要求を出す」

という心理技術。

先に「連れ出し（カフェ、食事など）」
という大きな要求して
その後に「連絡先ゲット」という
小さな要求にシフトするのです。

「譲歩テクニック」

とも呼ばれたりもします。

●会話事例

「わかった！じゃあ、
今度、食事でもいこーよ、
だから連絡先教えて」
⇒「わかりやすさ」「理解しやすさ」にも
なるのでダイレクトでいいです。

フェーズ7：切り返しトーク

誘いを入れると必ずといっていいくらい
「断り文句」が始まります。でも、
誘いを入れるからこそ先に進めるのです。

女性は簡単には「YES」と応じてくれないので
「3回」程度は最低でも粘らないと
連絡先ゲットまでいかないことが多いです。

例えば、

- ・ しつこくしてストレスを与えない
- ・ 他の選択肢を提案させて妥協させる
- ・ 暇な時に連絡しよう

などいろんなアングルで粘っていくのが
成功していくために大切なポイント。

よくあるダメな事例として

「いいじゃん。連絡先くらい！」
と同じアングルでしつこくすること。

同じ内容の言葉を続けられると

「しつこい」という印象になるので、
違う角度から攻めていくのが成功のコツ。

● 会話事例

- ・ 「1年に1回だけ連絡するから！
正月にあけましておめでとうだけ。」

嬉しくない？1人でも増えたら？」

⇒「確かに！」と女性が心の中で賛同するような内容にした方が連絡先交換までスムーズになります

・「スマホで連絡をとるか、手紙のやり取りをするかどっちがいい？」

⇒「それならスマホかなあ」という会話の方向性を作り出すことができます。

第3章 「まとめ」

ナンパ上達で役立つコンセプトは、

「細分化」

「フェーズわけ」

一気にいろんなことをやらないで

大事なものは、

「細分化して一歩ずつ確実に進めていくこと」

どんな分野であろうと、

「目標達成する計画性」

が大切。

●上達できない人のよくあるNG行動

- ・ゴミみみたいな考えやテクニックを取り入れてしまう
- ・フェーズの順番を飛ばしてしまう
- ・女性心理を無視してテクニック思考に取りつかれている

そして、

- ・**成功パターンを理解すること**
- ・**女性の脳を刺激する**

これが重要。

ナンパで相手にする女性は

- 1：誰でもいいわ系女子
- 2：男によるわ系女子

「男によるわ系女子」

を相手にできるかどうか

「ナンパで出会いを作れるようになった」

といえるかどうかの基準。

そのために、

「女性の五感を刺激する」

- ・視覚（目からの情報）
- ・聴覚（耳からの情報）

- ・ 味覚（舌からの味）
- ・ 触覚（肌感覚）
- ・ 嗅覚（鼻での匂い）

●ナンパで出会いを作る4要素

- 1：ファッション
- 2：トークフレーズの暗記
- 3：トーク中の立ち振る舞い方
- 4：デート店舗の把握

今回は「ナンパの台本」ということなので「トークフレーズ」を取り上げていった。

ナンパ声かけは、

- 1：直接法
- 2：間接法

で「**直接法**」の方がステップ数が少なくナンパ初心者におすすめ。

上級者ほど「直接法」を使うのでずっと直接法でいいともいえる。

●**具体的なナンパの台本**

ステップ1：情報収集

～会話に使える話題を女性を観察して発見

ステップ2：声かけ

～「会話に巻き込んでいく」

声かけ内容以上に「表情」「アイコンタクト」
などの方が重要。できたら情報収集した
女性を観察した話題を使うとなおよし。

ステップ3：状況確認

～9割の女性は「帰る」「買い物」「仕事」「待ち合わせ」
なのでそれらに基づいたトークを展開。
これを聞くことで「女性の状況」がわかり
会話の方向性が見えてくる

ステップ4：連れ出し誘いトーク

～連れ出し提案をして「デート」に誘うことで
会話の方向性が出来上がります。
ここでほぼ100%断られる。

ステップ5：切り返しトーク

～ナンパは断られてからスタート。
女性の断り文句に対応しながら、
会話能力、自分のキャラ、などの魅力を
伝えていくことが成功のコツ

ステップ6：連絡先ゲットトーク

～女性に予定があつたりすると

声かけからデートに直接いけないので
連絡先ゲットへシフトしていく

ステップ7：切り返しトーク

～同じように誘いを入れると必ず断られる
ここから断り文句に対応して
連絡先ゲットへ繋げていく

このそれぞれのステップを洗練させて

「最適化」

していくことでナンパ成功率を底上げしていくのです。

- ・ファッション
- ・ボディランゲージ
- ・トーク
- ・心理テクニック

などを全て使っていくことで、
成功率がどんどん上がっていきます。

もっと早くナンパ上達したいなら…

ナンパに興味を持っている男性に
「必ず成果を出してほしい」
と思っています。

そのため成果を出すための重要ポイントを
まとめさせてもらいました。

これだけの内容でも37,000文字を超えていて、
出し惜しみをしているわけではないのですが、
全てをお教えすると途方もないボリュームに
なってしまいそうです…

もっと早く上達させて、魅力的な女性とセックスしたり
彼女にしたいと思う気持ちがあるなら、

「恋愛初心者専用 ナンパの学校」

という経験ゼロからナンパスキルを習得できる
通信講座に入ったらいいと思います。

最初の30日間は「無料」で
2ヶ月目からも4700円というお手頃価格の講座です。

2年間の講座ですが、いつでも途中退会できます。
(Netflixなどと同じような1ヶ月単位のサービス)
参加から90日後で
「ナンパ声かけで出会いを作るスキル習得」

参加から180日までに
「ナンパでセックスするスキル習得」

その後は、
「女性を惹きつける会話スキル、
コミュニケーションスキルなどを習得していく」

という通信講座になっています。

これに参加するだけでナンパの成功ノウハウは
全て知ることができます。

ジゴロパンダからの手取り足取りの
徹底的なサポートを求めている場合は

「ナンパ習得コース 無料体験会」
に参加してみたらいいと思います。

両方とも、メルマガで随時案内していきますので、
ぜひチェックしてください。

最後に、このレポートを読んだ感想をもらえると
嬉しく思います。

次はこんなテーマの電子書籍を書いてほしいというのもアンケートで書いてくれると、人気なテーマについて書いていくので意見をくれると助かります(^^)

では、親切な心を持っているならば是非レビュー入力してほしいです。よろしくお願いします！

『レビュー入力フォームへ移動』

(こちらをクリックするとGoogleフォームへ飛びます)

著者紹介



『恋愛コミュニケーション能力が
人生を楽しむのに最重要』

ジゴロパンダ(上原 圭太) 北海道出身。琉球大学卒業。

「当時の自分のように女性にモテない日々を
送っている男性が恋愛を楽しめるようになって欲しい」

との思いから、2015年から恋愛コミュニケーション

教育事業をスタート。2022年までに1000名以上の男性に
恋愛指導を実施して、結婚や彼女作りに成功した人は
数えきれない。

18歳の時の片思い女性への失恋をキッカケに
モテる努力を開始。そこからナンパ、ホストの世界で
恋愛ノウハウの体系化に成功。

15年以上かけて構築した再現性ある恋愛ノウハウを
身につけてもらうことで恋愛を楽しめる男性を増やす
活動を継続中。

お問合せ、ご要望はこちらから

⇒ jigopan@zerokano-project.com