

婚活プロフィール写真チェックリスト

| フェーズ | やりやすさ | 重要度 | やること | 詳細リンク |
|------------------|---------|-----|--|-------------------|
| 準備 (撮影決定～前々日) | 人による | 高 | 体のラインがわかりやすい服を用意しよう | ◆ |
| | 大変 | 高 | 補正下着を用意しよう | ◆ |
| | 大変 | 高 | 自分の性格や狙いたい男性像に合う色味のトップスを用意しよう (できれば白以外のハッキリした色) | ◆ |
| | 簡単 | 低 | ヒールがある靴を用意しよう (5～10センチ) | ◆ |
| | 大変 | 高 | メイクが苦手な人はメイクを研究しよう | ◆ |
| | 簡単 | 中 | 美容院、まつエク、眉サロン、ネイルなどは3日前までの直前に行こう | ◆ |
| | 普通 | 中 | 歯の黄ばみを取ろう | ◆ |
| | 普通 | 高 | 笑顔の練習をしよう | ◆ |
| | 普通 | 中 | きき顔を調べよう | ◆ |
| 前日 | 簡単 | 中 | むくみ対策をしよう | ◆ |
| | 簡単 | 高 | しっかり睡眠を取ろう | ◆ |
| | 簡単 | 低 | バックをしよう | ◆ |
| 当日 | 簡単 | 中 | ストッキングは予備を持って行こう | ◆ |
| | 普通 | 高 | メイクが慣れている人は眉毛を中心に軽くメイクをしていこう | ◆ |
| | 簡単 | 高 | メイクさんにはやって欲しいメイクを具体的に伝えよう | ◆ |
| | 簡単 | 高 | ブラジャーのヒモは短めで脇周りの肉を寄せよう | ◆ |
| 撮影中 | 簡単 | 中 | 疲れたらカメラマンにお願いして少し休ませてもらおう | ◆ |
| | 簡単 | 高 | 撮影途中で写真をチェック&微調整しよう | ◆ |
| | 簡単 | 高 | 笑顔は何パターンか撮ってもらおう | ◆ |
| | 簡単 | 高 | アゴは引きすぎないようにしよう | ◆ |
| | 簡単 | 高 | 肩が上がらないように注意しよう | ◆ |
| | 簡単 | 高 | 肘から上は体につけずに浮かせよう | ◆ |
| | 簡単 | 高 | 背筋は伸ばそう | ◆ |
| 撮影後 | スタジオによる | 中 | 写真を選ぶときはカメラマン、メイク、スタッフの意見も参考にしよう (特に男性の意見は貴重) | ◆ |
| | 普通 | 高 | いろんなパターンの写真をもらおう | ◆ |
| | 簡単 | 中 | 修正箇所は遠慮せずに伝えよう | ◆ |