

稲葉 友さん出演『ホットペッパービューティー』新 WebCM

突然の声の正体は!? 姿勢へのサインをユーモラスに表現

2 月 16 日（月）より Web 配信スタート

専門家「蓄積された身体のアラートに鈍感になると、一見楽に感じてしまう人が多い」

〈特別インタビュー〉稲葉さんがついやってしまう姿勢のクセは…?

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：牛田 圭一、以下リクルート）が運営するヘアサロン・リラク&ビューティーサロンの検索・予約サービス『ホットペッパービューティー』は、新 WebCM 「変則指摘 体からの警告 膝」篇、「変則指摘 体からの警告 腰」篇、「変則指摘 体からの警告 背中」篇を、2026 年 2 月 16 日（月）より、Web 配信いたします。

この WebCM は、日々の生活でついやってしまいがちなた体に負担のかかる姿勢や、そこから生じる不調をテーマにしています。俳優の稲葉 友さんと、アニメーションで擬人化された膝・腰・背中とのユーモラスなやりとりが見どころです。稲葉さんの撮影中の様子やインタビューも掲載しておりますのでぜひご覧ください。

また、本レターには同 CM にも登場する、人間工学博士 下村 義弘先生に「脚組み」「仙骨座り」「猫背」がもたらす悪影響やそのメカニズムについて解説いただきました。下村先生は「バランスの崩れた姿勢は楽に感じ、慣れてしまうため身体の不調アラートに気付きにくい。一方、クセになってしまった姿勢を自力で改善するのは難しい」と指摘。「プロの技術で各部位にアプローチするのも手である」とコメントしています。



■WebCM あらすじ

「変則指摘 体からの警告 膝」篇、「変則指摘 体からの警告 腰」篇、「変則指摘 体からの警告 背中」篇では、稲葉さんがくつろいだ様子で過ごすシーンからスタート。稲葉さんが、日常生活でついしてしまいがち「脚組み」「仙骨座り」「猫背」といった姿勢でリラックスして過ごしていると、突然身体から声。その正体はなんと自身の膝・腰・背中。それぞれが“姿勢のクセ”がもたらす体への負担について指摘していき、専門家が「脚組み」は身体全体へのゆがみにつながることに、「仙骨座り」はお尻に負担がかかり身体中に影響が出て疲れが広がることに、「猫背」は肩や腰の疲労感に繋がることなどについて、解説していきます。

膝・腰・背中それぞれが独特な性格のキャラクターと化し、稲葉さんと繰り広げるユーモラスな展開にご注目ください。

本件に関する
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

■公開・配信情報

・「変則指摘 体からの警告 膝」篇、「変則指摘 体からの警告 腰」篇、「変則指摘 体からの警告 背中」篇：
2026 年 2 月 16 日（月）より Web 配信

・2 月 16 日（月）より YouTube『ホットペッパービューティー』公式アカウント
(<https://www.youtube.com/channel/UCUbmXZI62bD9McQDpS7SfKg>)でもご覧いただけます。

■撮影の様子

撮影は、実際の家を再現したような落ち着いた空間で実施されました。稲葉さんは、まるで家でくつろいでいるような様子で自然体の演技を披露し、OK カットを連発していきます。

今回の WebCM では、自身の「膝」「腰」「背中」のそれぞれのパーツをアニメーションで擬人化した様子が表現されますが、自身のパーツと話している様子を演出するために絶妙な角度調整のもと、撮影が進んでいきました。

自身のパーツと会話するという違和感を伝えるために、監督からのドラマチックな驚きの演技をしてほしいというリクエストに瞬時に対応。シリアスからコミカルまで、さまざまな驚き方を使い分けた演技を披露いただきました。

■特別インタビュー

Q.本 CM は自身の姿勢に警鐘を鳴らす内容になっていますが、稲葉さんがつい取ってしまう姿勢を教えてください。

脚組みをよくやってしまいます。そのためよく座る椅子に骨盤を立てるためにサポートをしてくれるアイテムを付けています。つい脚を組んだ時に半ば強制的に良い姿勢にしてくれるので、なるべくそれに座るようにしています。

またこれは職業病かもしれませんが、撮影の合間などちょっとした待ち時間に仮眠を取る際、本当は横になりたいのですが、横になると衣装にシワができたり、髪型が崩れたりしてしまうので、座ったまま寝ることになるんです。ですがどうしても頭が前に倒れてしまうので、これはめちゃくちゃ姿勢に良くないですね。起きたらストレッチをして首を伸ばすよう心掛けています。

Q.姿勢ケアのためにに行っていることはありますか。

整体に行くようにしています。稽古の予定が詰まってくると、本番直前に結構体が疲れていたりするんです。なるべく普段から体を整えておきたい性格なので、その時の状態に合わせて行くようにしています。整体に頼らなくて良いように過ごしたいとは思っているものの、しんどい時には積極的に頼っています。

Q.本 CM ではプロの施術を受けて姿勢が整い、すっきりした表情が印象的ですが、春の新生活に向けて稲葉さんが整えたいことを教えてください。

先日（1 月 12 日）、33 歳の誕生日だったのですが、30 代になってより大人を意識するようになりました。特に最近は TPO に合わせた服をそろえたいと思っています。ちゃんとした礼服というよりはスーツや革靴など、カジュアルとフォーマルの間くらいのアイテムが欲しいなど。少し高級なお店にご飯食べに行くぞってなった時に、相手やお店、季節に合わせたスタイルで行けるようになりたいなと思っています。

■人間工学博士 下村 義弘先生（千葉大学デザイン・リサーチ・インスティテュート教授）コメント

本 CM で紹介されている「脚組み」「仙骨座り」「猫背」といった姿勢がクセになってしまうと体全体がゆがみ、背中や腰などの部位へ影響をもたらすことで、不調につながる可能性があると言います。



【脚組み】

膝を組むことで身体全体がゆがんでしまう。肩や腰にも影響が。

【仙骨座り】

背中、肩、首など 身体中に影響が出て疲れにつながる。

【猫背】

背中が丸まることで肩や腰が重くなり、疲れにつながる。



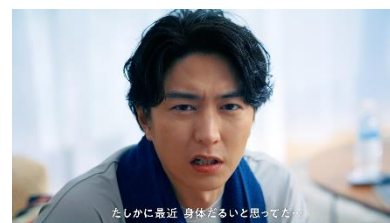
日常生活で無意識に行ってしまう「脚組み」「仙骨座り」「猫背」といった姿勢は、頸部、脊柱、骨盤からなる体幹のリンクを通して筋の局所的な疲労や骨格のバランスの乱れが全身に広がり、日々のコンディションを崩す一因となることがあります。しかし、自身では蓄積された身体のアラートには気付きにくく、次第に慣れてしまうことで鈍感になってしまい、一見楽に感じてしまう方も多いかと思います。

もちろん日頃の意識も大切ですが、一度定着した不良姿勢を自力で改善するのは限界があるのではないのでしょうか。専門家の施術を受けることは、姿勢を健やかに保つために有意義であると思います。その理由は、施術によるリフレッシュ効果や、身体の構造を考慮した物理的なバランスへの働きかけといった身体への直接的なアプローチに加え、

客観的な視点を持つ施術者との対話を通じて、自分自身の身体の状態を正しく知ること、身体のアラートへの注意が増し、結果として良い状態を維持しやすくなるためです。

■カットデータ

■「変則指摘 体からの警告 膝」篇（60 秒）





■「変則指摘 体からの警告 腰」篇 (60 秒)



■「変則指摘 体からの警告 背中」篇（60 秒）



■出演者プロフィール



稲葉 友（俳優）

1993 年 1 月 12 日生まれ、神奈川県出身。

2010 年、テレビドラマ「クローン ベイビー」(TBS)で俳優デビュー。

2011 年、舞台「真田十勇士～ボクらが守りたかったもの～」(天王洲銀河劇場)では、舞台初出演にして主演を務めた。

近年の主な出演作は、ドラマ「大病院占拠」('23 NTV)、「RoOT/ルート」('24 TX)、「海のはじまり」('24/CX)、「ふたりソロキャンプ」('25 MX)、「ムサシノ輪舞曲」('25 EX)、「良いこと悪いこと」('25 NTV)、「黒崎さんの一途な愛がとまらない」('25 NTV)、映画「恋い焦れ歌え」('22)、「よっす、おまたせ、じゃあまたね。」('23)、「#ミトヤマネ」('23)、舞台「音楽劇 浅草キッド」('23)、「朝日のような夕日をつれて 2024」('24)など。

3 月 13 日公開の映画「ゴールデンカムイ 網走監獄襲撃編」にて宇佐美時重役で出演のほか、6 月より東京・福岡・大阪にて公演の舞台「俺節」にて南風原太郎〈オキナワ〉役で出演。

毎週金曜 11:30～生放送の J-WAVE「ALL GOOD FRIDAY」にてナビゲーターを務める。

■『ホットペッパービューティー』とは

『ホットペッパービューティー』は、年間予約件数 1 億 9600 万件*のヘアサロン・リラク&ビューティーサロンの検索・予約サービスです。多様な切り口の特集、行きたい日時での検索、ヘア・ネイルカタログ、口コミ、お得なクーポン、サロンスタッフなどから、自分の行きたいサロンを検索できます。ウェブサイト・アプリから 24 時間いつでも・どこでも予約でき、予約後に来店するとポイントがたまり、次回の利用時などに使えます。ジャンルは、ヘア、リラクゼーション、エステ、ネイル、アイビューティーまで幅広く提供しています。30 分ごとの空き状況が確認できるため自分の予定に合わせた予約ができ、エリア検索機能で通いやすいサロンを見つけることができます。

*2025 年 3 月時点

『ホットペッパービューティー』HP：<https://beauty.hotpepper.jp>

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、人材派遣、マーケティング・マッチング・テクノロジーの3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>