



ワンポーズクリエイター 外山晴菜

外山 晴菜 Haruna Toyama
harunatoyama.com
info@harunatoyama.com

CM広告

2025. ato 「アトアトポスティング♪」篇（出演：伊原六花）／振付
JR東日本「今こそ！オフピーク定期券」（出演：佐野勇斗、マキタスポーツ）／振付
アパマンショップ「満室ベア～篇」（出演：船越英一郎、土屋炎伽）／振付
東武グループ「新東武カード」／振付
ID&Eホールディングス「それが、日本工営エナジーソリューションズです」／振付
東和電材「電気で幸せつないでく」／振付
2024. アートネイチャー「ダンス」篇／振付
2023. プレマテックス「シュールダンス」篇（出演：トラウデン直美）／振付
仙台市ガス局「暮らしに、炎タメ！」篇／振付
2022. Adobe「PDFでばらばらフィードバックを一挙に解決」篇（出演：カズレーザー）／振付
ジョブハウス工場「出川工場長の決めポーズ」篇（出演：出川哲朗）／振付
カーネクスト「見ない見ないカー 高く買い取ります」篇（出演：朝日奈央）／ポーズクリエイト
良和ハウス 新CM（出演：さかなクン）／ポーズクリエイト
2021. afterFIT しろくま電力「脱炭素ダンス」篇（出演：しづちゃん、ゆりやんレトリィバア）／振付
2020. イオン東北「ふるさとを元気に / にぎわっていこう」篇（出演：眞島秀和）／振付
東北電気保安協会「ほあんダンス2020」篇／振付
2019. セゾン・UCカード「東池袋52」ドヤポーズ篇／振付
イオン「にぎわい東北」篇（出演：眞島秀和）／振付
イオン「秋のにぎわい東北フェア」篇／振付
ビデオブレイン「サービス名でポーズ」篇／振付
いわき市「どんわっせ！いわきのめぐみ」篇／振付
2018. 三菱電機「ビルユニティー」／振付
三菱電機「AXIEZ 4ヵ国語表示・アナウンス」篇／振付
H.I.S.「初夢フェア」（出演：イモトアヤコ）／振付
JR東海「スマートEX」／振付
DHC「プロティンダイエット」「ダイエットサポートセール」篇（出演：夏菜）／ポーズ監修
しまむらグループ・バースデイ「なんでも揃う篇」「フタT・フタパン篇」／振付
2017. 千寿製薬「NewマイティアCL」（出演：広瀬すず）／振付
千寿製薬「マイティアピントケア」／振付
ニンテンドー3DS「おでんわ～るど」（出演：クレヨンしんちゃん、小島よしぉ）／振付
三菱電機「エレ・ナビ」（出演：納富由沙）／振付・ポーズクリエイト
JRバス「高速バス ドリームルリエ」（出演：AKB48 横山由依）／振付
しまむらグループ・バースデイ「futapan ハーフパンツ篇」／振付
東洋システム「東洋システムってなんですか？篇」／振付
2016. しまむらグループ・バースデイ「futapan」／振付
三井アウトレットパーク「GWセール」（出演：トリンドル玲奈）／振付
2015. 高田引越しセンター「カツラ / おじいちゃん / Wベット / 嫁と姑」篇／振付
2014. 佐藤製薬「ストナの唄 / 白いストナ」篇（出演：浅田真央）／振付
小学館 CanCam「CanCam 4月号」（出演：山本美月、堀田茜）／動き指導
白元「ミセスロイド消臭プラス 出演交渉」篇（出演：石田純一）／動き指導

2012. アンファー 「ピュアフリーアイラッシュ スカルプDガールズ」 篇（出演：渡辺直美）／振付
 アリオ 「アリオバザール」／振付
 はるやま 「男前クールスーツ」（出演：AKB48）／振付・動き指導
 はるやま 「男前スリムスーツ」（出演：AKB48）／振付・動き指導
2011. VISA 「VISAカード 新Happy Traveler」 篇／動き指導
2010. Canon ベトナム 「IXUS」／振付
 ヒーリーズ 「ローラーシューズ」／振付
 SUNTORY 「BOSS贅沢微糖・贅沢銀行」 篇（出演：おニャン子クラブ）／動き指導
 エーザイ 「クリスタルヴェール・花粉」 篇／振付
2009. 大正製薬 「リポビタンファイン・エクササイズ」 篇（出演：夏木マリ、吹石一恵）／振付
 VISA 「VISAカード Happy Traveler」 篇／動き指導
 PARCO 「グランバザール2009」（出演：宮崎あおい）／振付
 味覚糖 「シゲキックス」（出演：チュートリアル）／振付助手
2008. コミュファ光 「コミュファ光・コミュファ通り」 篇（出演：香里奈）／振付
 ハウス食品 「フルーチェ」（出演：オリエンタルラジオ）／振付
 SUZUKI 「LANDY」／振付
 ナショナル 「JOBA」（出演：浅尾美和・山本博）／振付助手
 カゴメ 「ラブレ」／振付助手
 グリコ 「ポッキー」（出演：忽那汐里）／振付助手
 大塚製薬 「オロナミンC」（出演：上戸彩）／振付助手
 KOSE 「ソフティモ・さらさらパウダーシート」（出演：上戸彩）／振付助手
2007. ブルックス 「ブルックスコーヒー」（出演：片山晋吳）／振付
 NHK/AC公共広告機構 共同キャンペーン（出演：perfume）／出演・振付助手
2006. ドコモ 「505is」（出演：加藤あい）／出演

WEB CM・動画・ミュージックビデオ

2025. JBL Japan（出演：詩羽/水曜のカンパネラ）／振付
 福島イノベーション・コースト構想「発見！スゴイノベ」／振付
2023. 沖縄県座間味村「沖縄行くなら座間味村に泊まろう」／振付
 稲葉翔太（フォロワー数32万人のTikToker）「はみがき子ちょこばなな」MV／振付
 キッコーマン社歌動画「おいしいってなあに」／振付監修
2022. 埼玉県富士見市市制50周年記念動画／振付
2021. カゴメ劇場2021ライブ配信／振付
2020. カゴメ オンライン動画「やさいとなかよくなろう！」／振付
2019. ベネッセ MV【しまじろう×カゴメ】オリジナルソング「カンパイ★ベジタブル」／振付・出演
 東洋水産 スマホダンスマーカー「マルちゃんQTAA」／振付・出演
 halca MV「放課後のリバティー」／振付
2017. リクルートライフスタイル HP／ポージングディレクション
 アイセイ薬局 デジタルサイネージ「かかりつけ薬剤師」／振付
2016. ディズニーXD MV / SPOT「夏休み ボンまつり」（出演：オバチャーン）／振付
 アニメ シノビナイトメア・キャラクターMV／振付
 天月 MV「Dive!!」／動き指導
 ワコール「WEB体操第一」（出演：森山開次）／振付助手
2015. ディズニーXD MV / SPOT「夏休み 腹筋ドッカン大放送」（出演：ロバート）／振付・ポーズクリエイト
 博多天神大丸 MV「ミスター・シェイプのハイタッチたいそう」／振付
2014. チャットモンチー MV「いたちごっこ」（出演：吉岡里帆）／振付・動き指導
 ディズニーXD MV / SPOT「腹筋ドッカンTV」（出演：小島よしぉ）

- ／振付・ポーズクリエイト
 KAGOME MV 「らららベジタブル2014」／振付
 2013. KAGOME MV 「らららベジタブル2013」／振付
 2012. wacci MV 「Weakly Weekday」／振付
 チャットモンチー MV 「コンビニエンスハネムーン」（出演：小松菜奈）／振付
 大丸松坂屋 CM / MV / イベント 「さくらパンダ ハンパないダンス」篇／振付
 2010. 坂本龍一監修アルバム MV 「日本のうた」(監督：犬童一心)／出演・振付助手（振付：香瑠鼓）
 セキスイハイム WEB 「おひさまハイム」／振付
 2009. セキスイハイム WEB 「あったかハイム」／振付
 うんこさん MV 「うんとこサンバ」／振付
 2008. 松崎しげる×チョコマン MV 「愛のメモリー」／振付
 セキスイハイム WEB 「おひさまハイム」／振付
 MAZDA WEB 「Cargirl～縦列駐車」／振付
 オレンジレンジMV 「おしゃれ番長feat.ソイソース」(出演：芋洗坂係長)／振付助手（振付：香瑠鼓）
 2007. セキスイハイム WEB 「あったかハイム」／振付

舞台・TV・映画・イベント

2025. NHK Eテレ 「おかあさんといっしょ」／ポーズ指導・監修
 NHK Eテレ 「みたてるふおーぜ」／出演
 NHK Eテレ コンサート 「ボンジュール♪びじゅチューン！コンサート」／振付・出演
 NHK Eテレ コンサート 「びじゅチューン！コンサート in鳥取県倉吉市」／振付・出演
 ※TV放送あり
 2024. NHK 総合 「未病息災を願います」／振付・出演
 NHK Eテレ コンサート 「びじゅチューン！コンサート Next stage」／振付・出演
 2023. NHK Eテレ 「みたてるふおーぜ」／振付・出演
 NHK Eテレ コンサート 「びじゅチューン！パラダイス」／振付・出演
 NHK Eテレ コンサート 「びじゅチューン！コンサート in富士河口湖」／振付・出演
 ※TV放送あり
 カゴメ 被災地支援健康イベント 「シニア体操」／振付
 2022. NHK Eテレ コンサート 「びじゅチューン！コンサート ダンスダンスダンス」／振付・出演
 ※TV放送あり
 NHK Eテレ コンサート 「びじゅチューン！コンサート in富山」／振付・出演
 ※TV放送あり
 2021. NHK Eテレ コンサート 「びじゅチューン！ライブ2021 in 能楽堂 琳派でござる」／振付・出演
 カゴメ 被災地支援健康イベント 「シニア体操」／振付
 NHK BSP 「コズミックフロント」(出演：水原希子)／振付助手（振付：森山開次）
 2020. NHK Eテレ コンサート 「びじゅチューン！ディスコ2」／振付・出演
 カゴメ 東北食育支援ミュージカル 「ベジタブル劇場2020」／振付
 2019. NHK Eテレ コンサート 「びじゅチューン！ディスコ」／振付・出演
 カゴメ ミュージカル@全国 「カゴメ劇場2019」／振付
 カゴメ 東北食育支援ミュージカル 「ベジタブル劇場2019」／振付
 舞台 「男が死ぬ日」 作：テネシーウィリアムズ 演出：ボビー中西／振付
 音楽劇 「星の王子さま」／企画構成・演出・出演：aotenjo
 2018. 面白法人力アヤック カヤック銅像／ポーズクリエイト
 カゴメ ミュージカル@全国 「カゴメ劇場2018」／振付
 カゴメ 東北食育支援ミュージカル 「ベジタブル劇場2018」／振付
 舞台 「Air swimming」 脚本：シャーロット・ジョーンズ 演出：栗原崇／振付
 2017. カゴメ ミュージカル@全国 「カゴメ劇場2017」／振付

	カゴメ 被災地支援ミュージカル「トマト劇場2017」／振付
2016.	カゴメ ミュージカル@全国 「カゴメ劇場2016」／振付 岐阜県羽島市ゆるキャラ／ポーズクリエイト カゴメ 被災地支援ミュージカル「トマト劇場2016」／振付
2015.	小島よしお お笑いライブ「小島よしお的おゆうぎ会 ～わくわく～」／振付 カゴメ ミュージカル@全国 「カゴメ劇場2015」／振付 カゴメ 被災地支援ミュージカル「トマト劇場2015」／振付
2014.	小島よしお お笑いライブ「修行」／振付 カゴメ ミュージカル@全国 「カゴメ劇場2014」／振付 カゴメ 被災地支援ミュージカル「トマト劇場2014」／振付
2013.	カゴメ ミュージカル@全国 「カゴメ劇場2013」／振付 カゴメ 被災地支援ミュージカル「トマト劇場2013」／振付 カンパニー・デラシネラ舞台「人魚姫」演出：小野寺修二（主演：南果歩）／演出助手
2012.	カゴメ ミュージカル@全国 「カゴメ劇場2012」第2部／振付 劇団仲間 新作公演「風の中のマリア」@全国／振付
2011.	カゴメ ミュージカル@全国 「カゴメ劇場2012」第2部／振付 ドラマ「つぶやき三四郎～一本なう～」（主演：今野浩喜（キングオブコメディ））／振付 GOOD YEAR 「東京オートサロン2011」／動き指導
2010.	カゴメ ミュージカル@全国 「カゴメ劇場2010」／振付 映画「BECK」（主演：水嶋ヒロ）／振付 映画「告白」（主演：松たか子）／振付助手 GOOD YEAR 「東京オートサロン2010」／動き指導
2009	映画「20世紀少年」（主演：唐沢寿明）／振付助手
2008	映画「グーグーだって猫である」（主演：小泉今日子）／振付助手 映画「ザ・マジックアワー」（主演：佐藤浩市）／振付助手 映画「パコと魔法の絵本」（主演：役所広司）／振付助手
2007	映画「バブルへGO!! タイムマシンはドラム式」（主演：阿部寛、広末涼子）／出演・振付助手 フジテレビ「体操の時間」シリーズ／振付助手（～2008） TBSドラマ「山田太郎ものがたり」／ダンスシーン出演・振付助手
2005	映画「メゾン・ド・ヒミコ」（主演：オダギリジョー、柴崎コウ）／出演・振付助手（振付：香瑠鼓）

本、その他

NHK Eテレ「びじゅチューン！DVD BOOK 7」／振付・出演
ベネッセ教材「こどもちゃれんじぱけっと」「こどもちゃれんじほっぷ」／振付
日本コロムビア 小島よしおDVD「よしおのうた」／振付
小学館 付録DVD「もうすぐ幼稚園」／振付
Nova Science Publisher 「Art and Design Education: Perspectives, Challenges and Opportunities」／研究協力
(※NYで出版されたアートとデザイン教育の本)
「リアリズム演技」著：ボビー中西 而立書房／協力
高知市文化振興事業団／寄稿

ワークショップ

東京大学大学院、新宿ルミネゼロ、世田谷パブリックシアター、川口市メディアセブン、
あいちトリエンナーレ、各種学校、NPO法人、芸能プロダクション、一般企業etc