

大人のためのラン&ウォークの進化論 ～イノベーションを活用すればもっと楽に楽しく走れる～

2025年3月27日(木)発売





40歳を過ぎてからパーソナルベストを更新するランナーが増えています。

シューズの進化はもちろんのこと、ランニング理論もアップデートされ、日々の練習法や食事の摂り方、リカバリーの仕方なども、最新の科学に裏打ちされたものを市民ランナーでも活用できます。

イノベーションの力で、もっと速く、楽に走る。
大人ランナーだからこそ出来る、ランニングの新しい楽しみ方です。

媒体概要



スポーツの面白さを見る側から取り上げる『Number』に対して、「するスポーツ」の総合誌として2010年10月に創刊。ランニング教室などの参加型リアルイベントも開催。

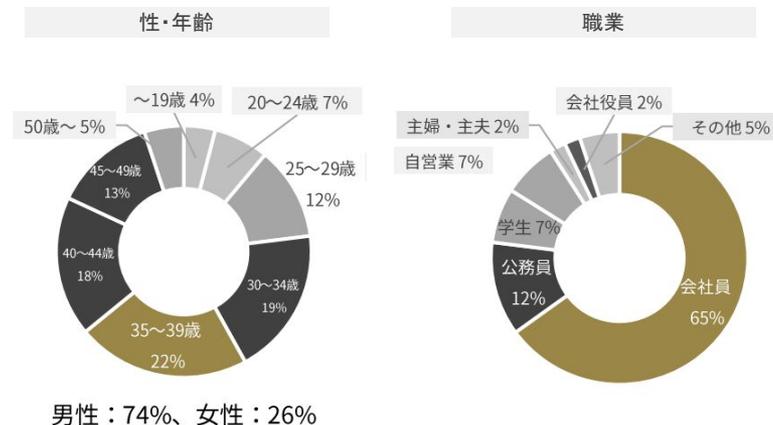
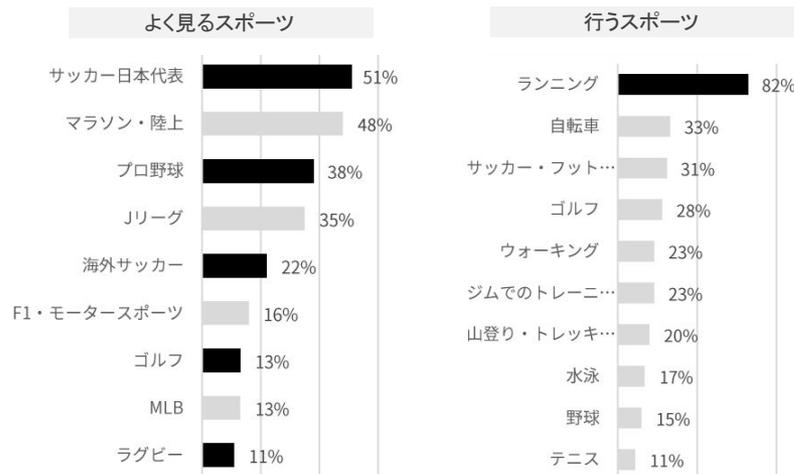
創刊: 平成22年(2010年)10月
 刊行: 春・秋※変更の可能性あり
 判型: A4変型判・平綴じ・124ページ
 印刷: 表紙・中面: オフセット
 部数: 50,000部
 広告申込締切: 発売日の30日前
 広告原稿締切: 発売日の10日前

スペース	料金(グロス)	サイズ(天地×左右)
表4	¥2,100,000	225×197
表2見開き	¥3,200,000	270×414
特表2	¥1,600,000	270×207
表3	¥1,350,000	270×207
目次対向	¥1,600,000	270×207
中面4C1P	¥1,500,000	270×207

※タイアップ制作費1ページあたり 300,000円(ネット)
 ※消費税別

読者プロフィール

あらゆるスポーツをアクティブに楽しむ読者



[達人たちが伝授 大人のラン&ウォークの楽しみ方]

大迫傑、高橋尚子、有森裕子、井上咲楽・・・etc

[カリスマコーチ金哲彦に学ぶ]

ウォーキングとランニングの正しいフォーム

[スタートは飛ばす？ 一定のラップを刻む？]

オトナ市民ランナーのためのペース考察

[シューズの選び方]

メインシューズは2足以上を推奨。2025年版シューズの選び方

[最先端研究の食]

山田悟「ローカーボの現在地」

[回復の重要性]

ランニングと睡眠の幸福な関係

[大人こそオシャレに]

RUN系YouTuber推奨の春用ウェア

第二特集

大人こそウォーキングのすすめ

NumberDo3月27日発売「大人のためのラン&ウォークの進化論」でのご出稿
+ NumberWeb内「ランニング特集特設ページ」でご希望の商品(シューズ・ウェアなど)をご紹介
+ Number公式YouTubeで商品レビュー動画を公開

No	メニュー	金額
1	4C2Pタイアップ + NumberWeb特設ページでのご紹介 + Number公式YouTubeで商品レビュー	300万円 (通常定価540万円)
2	4C1Pタイアップ+4C1P純広 + NumberWeb特設ページでのご紹介 + Number公式YouTubeで商品レビュー	285万円 (通常定価510万円)
3	4C2P純広 + NumberWeb特設ページでのご紹介 + Number公式YouTubeで商品レビュー	270万円 (通常定価480万円)
4	4C1Pタイアップ + NumberWeb特設ページでのご紹介	170万円 (通常定価260万円)
5	4C1P純広 + NumberWeb特設ページでのご紹介	150万円 (通常定価230万円)

※NumberDoのタイアップをNumberWebに転載する場合は、単独の誘導枠を設け、1か月の掲載で100万円となります

期間: 2025年3月27日(木)~4月24日(木)の4週間

月間PV: 9439万 ユニークユーザー: 1138万人(2024年6月~8月平均)

【グランドトップ】



ランニング特集特設ページへは、グランドトップにローテーション表示される記事枠、または全ページにあるRECOMMEND枠、SDの記事下の「今、あなたにおススメ」から誘導します

【春のランニング特集特設ページ】



ランニング特集特設ページの中に協賛社様の商品紹介ページへの誘導枠を設けます

【協賛社のご希望のアイテムのご紹介】



協賛社様のご希望のアイテムを単独ページで詳しく解説いたします

〈企画内容〉

NumberDoの創刊(2010年)から参画し、Number編集部で長らく陸上競技を担当して、Number公式YouTubeでもMCを務める**涌井健策**が商品開発担当の方や、契約アスリートまたは商品を使用するアスリートへのインタビューを通じて、商品を徹底的に深掘りします。

〈企画詳細〉

タイトル:“涌井健策 RUN to the FUTURE”

配信メディア: Number公式YouTubeチャンネル
<https://www.youtube.com/@numberchannel>

配信尺: 10~20分程度

想定再生回数: 2,000~20,000回

配信開始日: 取材から約週間後

〈費用〉

フリー ※本号での2P以上のご出稿が条件となります

Number公式YouTube



〈涌井健策 プロフィール〉

Number編集部/NumberPREMIERディレクター

ランナーとして: 京都大学陸上部では400mが専門。社会人になってからランニングを始め、フルマラソンは20回ほど完走し、トレイルも大好き。PBは3時間21分(2014年つくば)だが、ここ数年は3時間40分台を彷徨っている。最長完走距離は信越五岳トレイルランニングレースの110km。

編集者として: 2007年文藝春秋に入社。「NumberDo」には2010年の創刊から携わり、長らくデスクを務める。「Number」では東京オリンピック、サッカー、ラグビー、箱根駅伝などの特集でデスクを担当。現在は2023年にスタートしたサブスク「NumberPREMIER」のディレクターとして動画制作にも携わる。