

速く、長く、楽に走るために
「ランとウォークの進化論」

2026年3月19日(木)発売





NumberDoはカラダを動かすことが好きな人のために2010年に創刊しました。
その中でも最も人気のある種目がランニング。
シューズとウェアさえあればどこでも出来るという簡便さと
様々なメソッドが出てくる複雑さが受けているように思えます。

今回のNumberDoの特集は「ランとウォークの進化論」
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、
日々の練習法や栄養の摂り方、リカバリーの仕方なども、
プロランナーが実践している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。
進化した理論でもっと速く、もっと長く、楽に走る。

大人の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を紹介します。

媒体概要



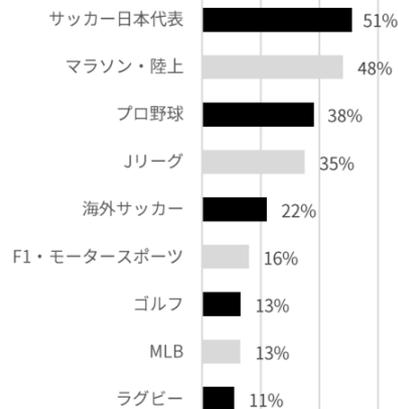
スポーツの面白さを見る側から取り上げる『Number』に対して、「するスポーツ」の総合誌として2010年10月に創刊。ランニング教室などの参加型リアルイベントも開催。

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

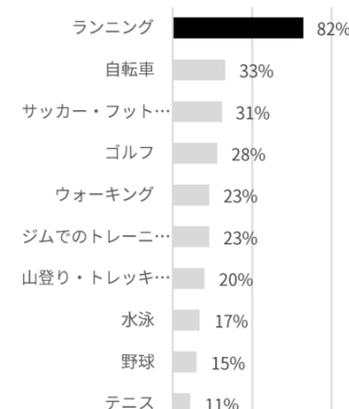
読者プロフィール

あらゆるスポーツをアクティブに楽しむ読者

よく見るスポーツ



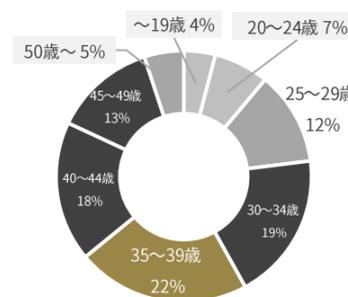
行うスポーツ



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

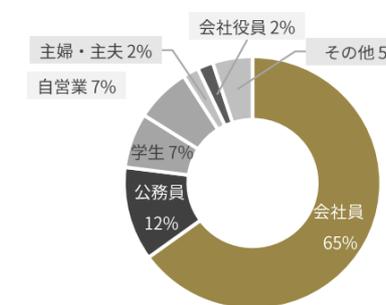
※タイアップ制作費1ページあたり 300,000円（ネット）
 ※消費税別

性・年齢



男性：74%、女性：26%

職業



第一特集

ランニングの進化論

[達人たちが伝授 大人のランの楽しみ方]

高橋尚子、大迫傑、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足以上で。2026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

第二特集

ウォーキングの進化論

[大人こそウォーキングのススメ]

鈴木雄介、有森裕子、日村勇紀・・・etc

[走るために歩け]

佐藤義人「歩きからRUNを変えよ」

**NumberDo3月19日発売「ランとウォークの進化論」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

- ・ 予定発行部数：5万部
- ・ タイアップ申込締切：1月29日(木)
- ・ 純広告申込締切：2月19日(木)
- ・ 校了：3月9日(月)

期間：2026年3月19日（木）～4月16日（木）の4週間

月間PV：6716万 ユニークユーザー：850万人（2024年7月～2025年8月平均）

【グラントップ】



ランニング特集特設ページへは、グラン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”

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLHgc338I0kcHoVMEI6cOVGZDJ5KonsNkt>

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：5000～50000回

配信開始日：収録から約4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。

<お問い合わせ> ナンバー局Numberブランドビジネス部

担当：深田 TEL：080-2574-9940

e-mail：k-fukada@bunshun.co.jp