

1. Giga File便のホームページへアクセス (<https://gigafile.nu/>) する.



Fig. 1 Giga File便のホームページ (<https://gigafile.nu/>) .

## 2. ページ中程のアップロード領域までスクロールする.

新着情報: [流れるギガファイル便](#)

**アップロード** メール ヘルプ 面白い動画

ファイルの保持期限変更 **7日** 14日 21日 30日 60日

ここにファイルをドラッグ&ドロップしてください。  
お使いのブラウザが対応していれば  
フォルダごとドラッグすることが可能です。  
1ファイル200Gまで、個数無制限

ファイル名:  .zip

ダウンロードパスワード:  **まとめる**

 「まとめる」ボタンを押してください。

**ファイルを選択** **中止**

※ファイル選択後アップロードは即実施されます。

足りないドライバをインストールしてください。今すぐアップデート。 **開く**

Fig. 2 アップロード領域.

3. アップロード領域左下の「ファイルを選択」ボタンをクリックする.



Fig. 3 「ファイルを選択」ボタン.

4. ファイル選択ダイアログが開くので、①アップロードするファイルを選択し、  
②「開く」ボタンをクリックする。  
※複数ファイルをまとめて選択できます。

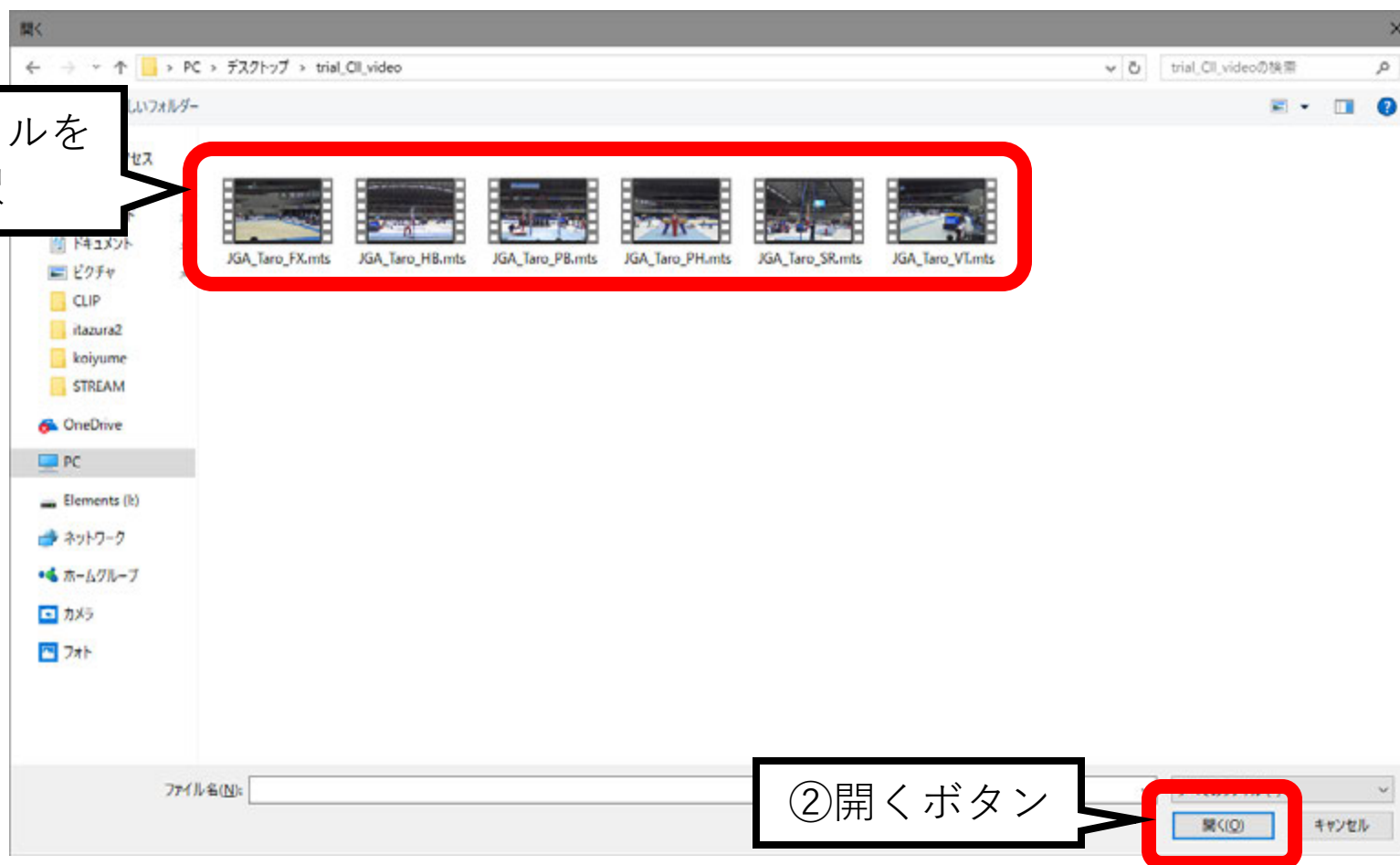


Fig. 4 ファイル選択ダイアログ.

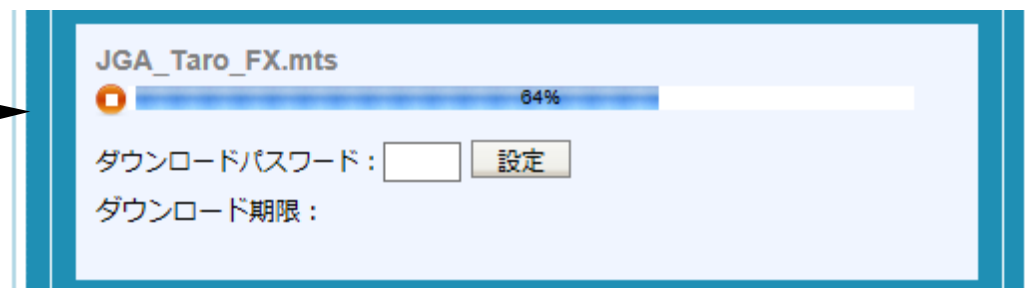
5. アップロード領域に開いたファイルが追加されます。  
**参加種目の映像ファイル**，**申請用紙**が全て表示されていることを確認して下さい。  
※ファイルが不足している場合には，手順3からの操作を繰り返して下さい。



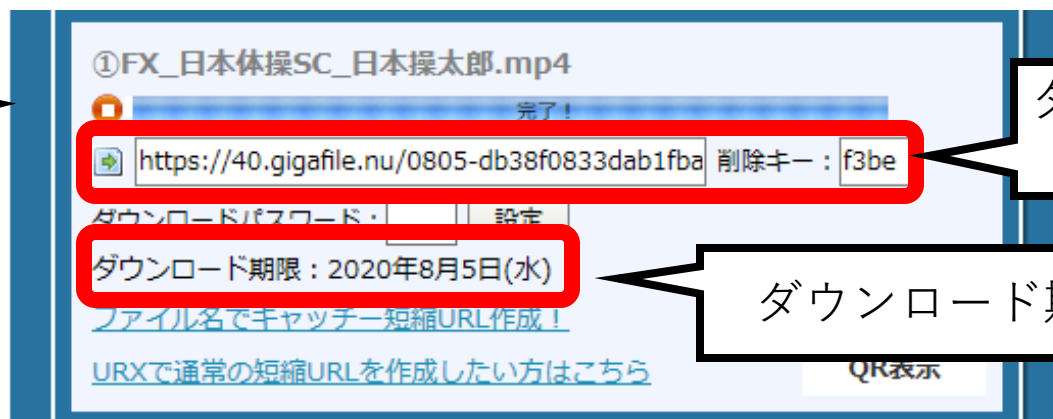
Fig. 5 ファイルアップロード例.

6. 開いたファイルは、順次アップロードが始まります。アップロードが終了するとダウンロード用のURL、削除キー、及びダウンロード期限が表示されます。

アップロード中



アップロード終了



ダウンロード用URL,  
および削除キー

ダウンロード期限

Fig. 6 アップロードの状態（上段：アップロード中，下段：アップロード終了）。

7. 全てのファイルのアップロードが終了していることを確認後、①ダウンロード領域下方の「ファイル名」に「所属\_選手名」を入力し、②「まとめる」ボタンをクリックして下さい。

①ファイル名として  
タイトル名（所属\_  
選手名）を入力

ファイル名でキャッチー短縮URL作成！  
[URXで通常の短縮URLを作成したい方はこちら](#) QR表示

ファイル名：  × zip

ダウンロードパスワード：  まとめる

「まとめる」ボタンを押してください。

ファイルを選択 アップロード中止  
※ファイル選択後アップロードは即実施されます。

simplestar.com  
ダウンロードを開始 開く

②まとめるボタン

Fig. 7 まとめファイルの作成.

8. 「サイトからのメッセージ」ダイアログが表示されるので、①「OK」ボタンをクリックする。②ダウンロード用のURLが表示されていることを確認する。

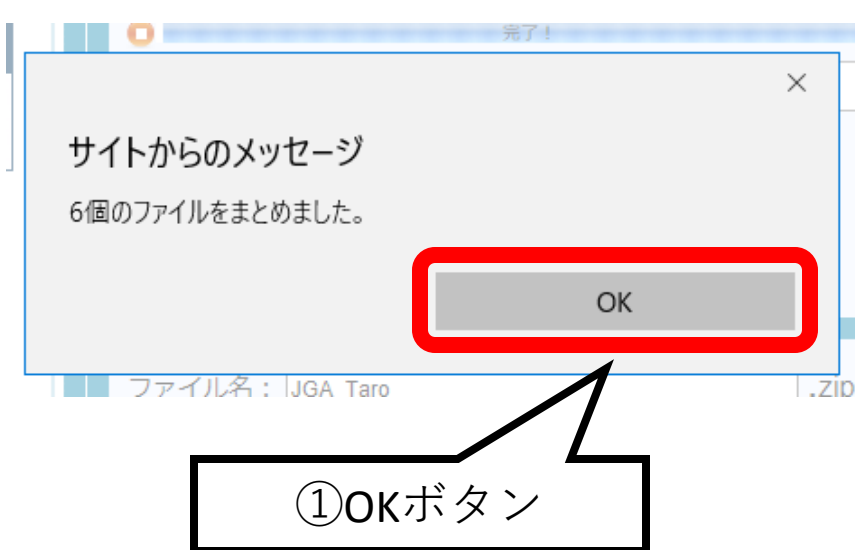


Fig. 8 ダウンロード用のURLの確認.



9. ①ダウンロード用のURL を選択し、右クリック・メニューから②「コピー」を選択する.

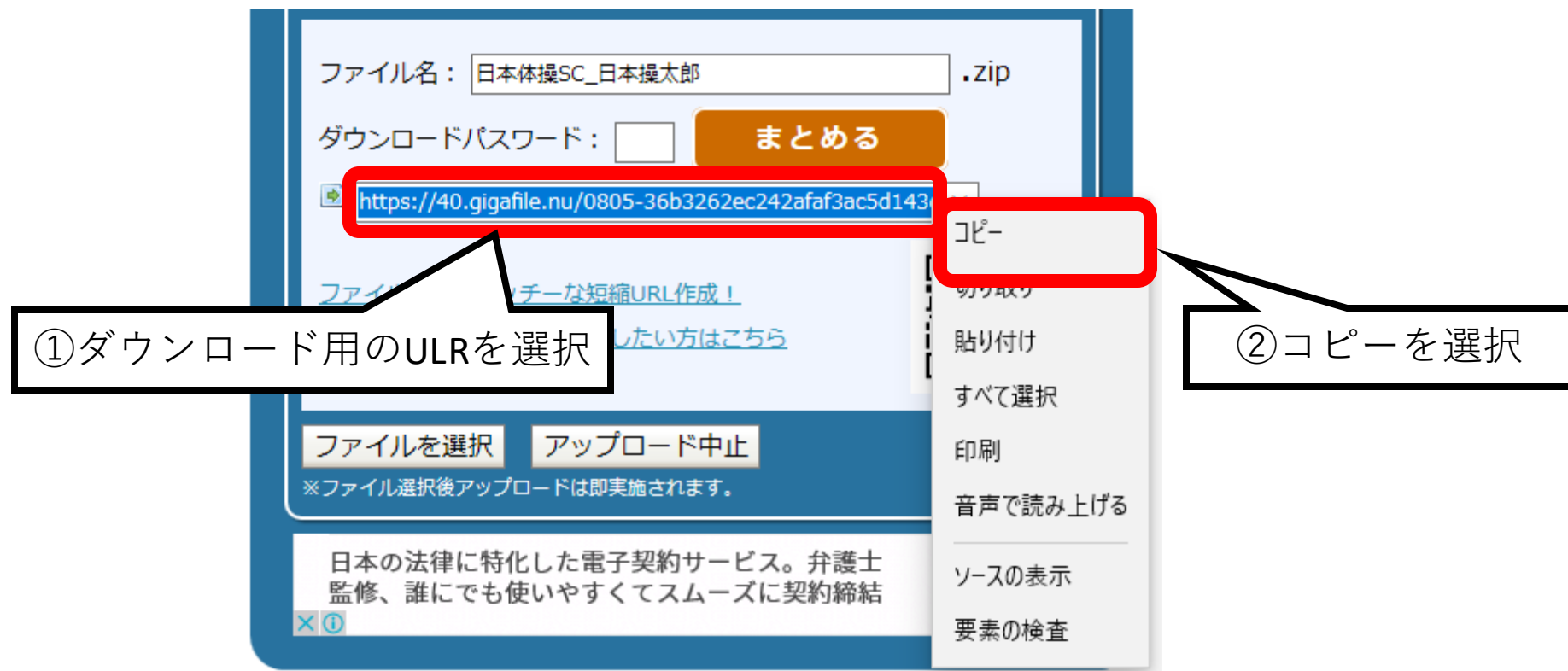


Fig. 9 ダウンロード用のURLのコピー.

10. メールソフトを起動し、新規作成する。  
宛先に「jgakenkyu@jpn-gym.or.jp」と入力する。  
件名として所属名と選手名を入力して下さい。

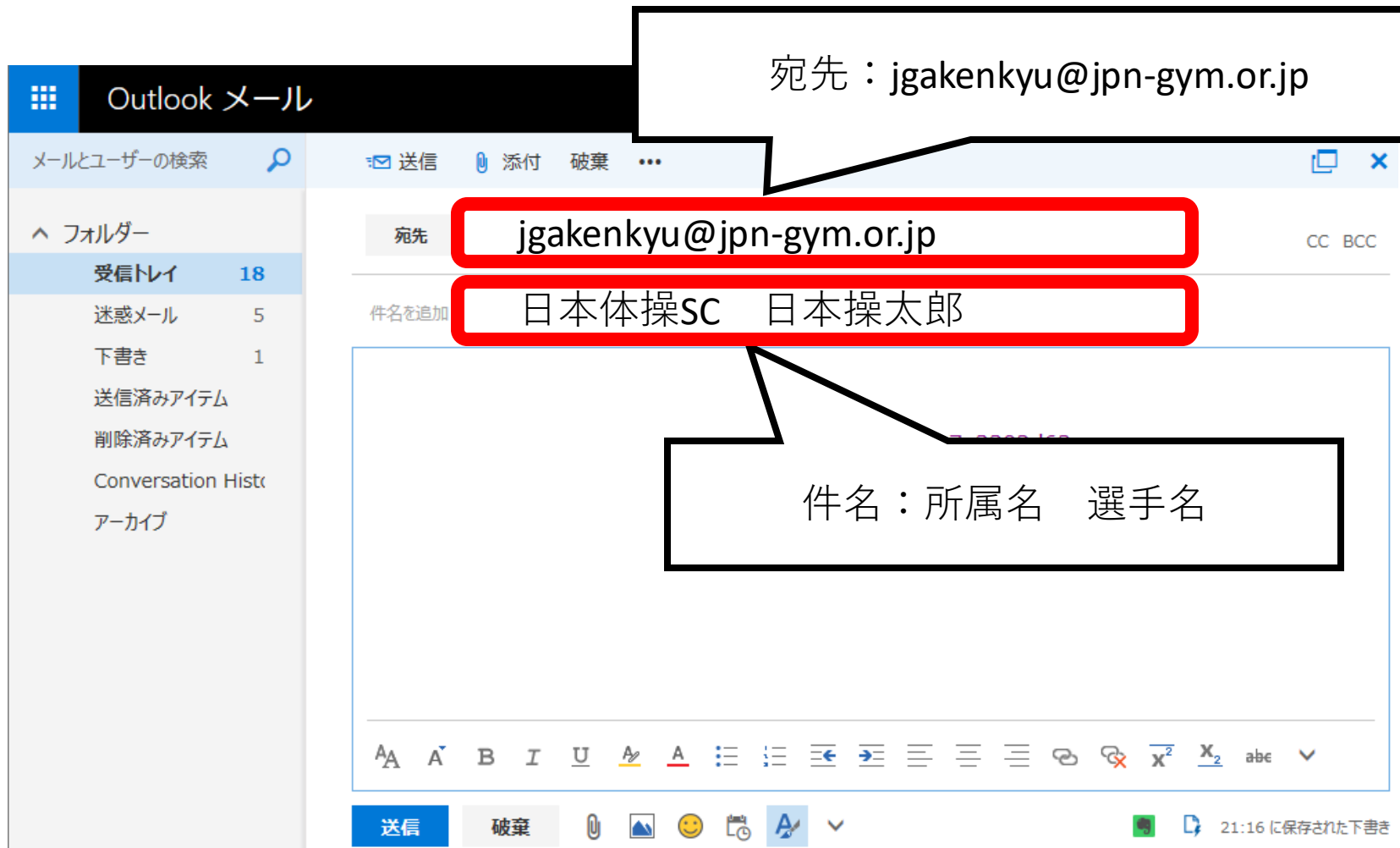


Fig. 10 メール送信先及び件名.

11. ①本文にも所属と選手名を記述する。  
②コピーしたダウンロード用のURLを本文に貼り付ける。  
※本文を記述する領域で右クリック・メニューから「貼り付け」選択する。  
③メール送信者の所属と氏名を記述する。  
①から③の記述を確認し、送信する。

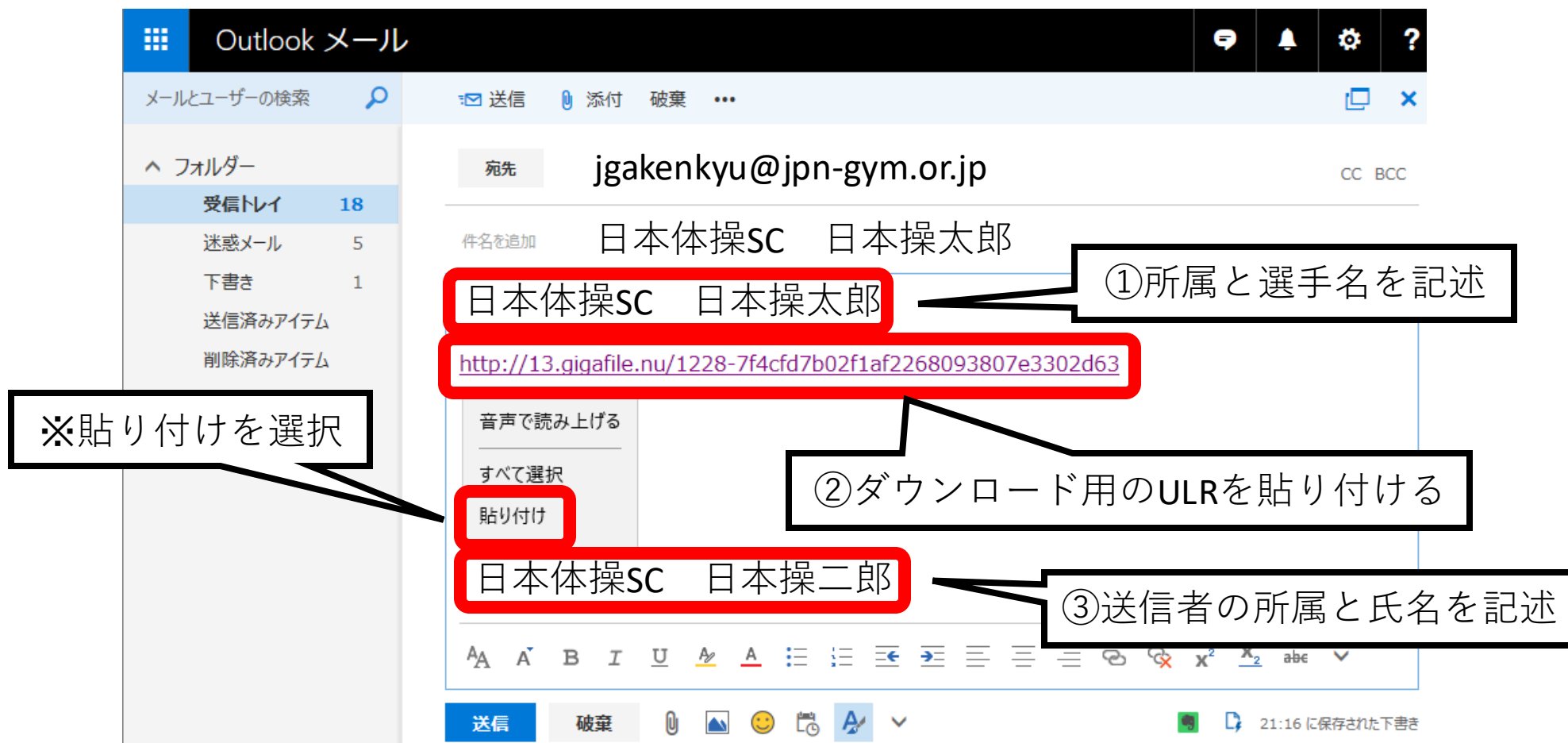


Fig. 11 メール本文の内容.

## その他

- ・メールの送信先は，日本体操協会情報医科学アンチドーピング委員会研究部 山田哲（[jgakenkyu@jpn-gym.or.jp](mailto:jgakenkyu@jpn-gym.or.jp)）宛てとなります．
- ・不明な点や質問がある場合には，上記へメールしてください．
- ・映像ファイルを受け取った場合には，受領メールを返信します．受信の制限をしている場合には，上記メールを受け取れるように設定しておいてください．
- ・メール送信後，数日経っても受領メールが無い場合には，上記へ問い合わせをしてください．その後も返信が無い場合には，日本体操協会事務局（[jigyo@jpn-gym.or.jp](mailto:jigyo@jpn-gym.or.jp)）へお問い合わせください．