

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。



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。

新着情報：溢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できます。  
1ファイル200Gまで、個数無制限

開いたファイル名

① FX\_日本体操SC\_日本操太郎.mp4

完了！  
<https://40.gigaf...> 削除キー : f3be

ダウンロードパスワード :  設定

ダウンロード期限 : 2020年8月5日(水)

ファイル名でキャッチャー短縮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

② PH\_日本体操SC\_日本操太郎.mp4

完了！  
<https://40.gigaf...> 削除キー : 14c7

ダウンロードパスワード :  設定

ダウンロード期限 : 2020年8月5日(水)

ファイル名でキャッチャー短縮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

ダウンロードパスワード :  設定

ダウンロード期限 : 2020年8月5日(水)

ファイル名でキャッチャー短縮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

「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 閉く

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。

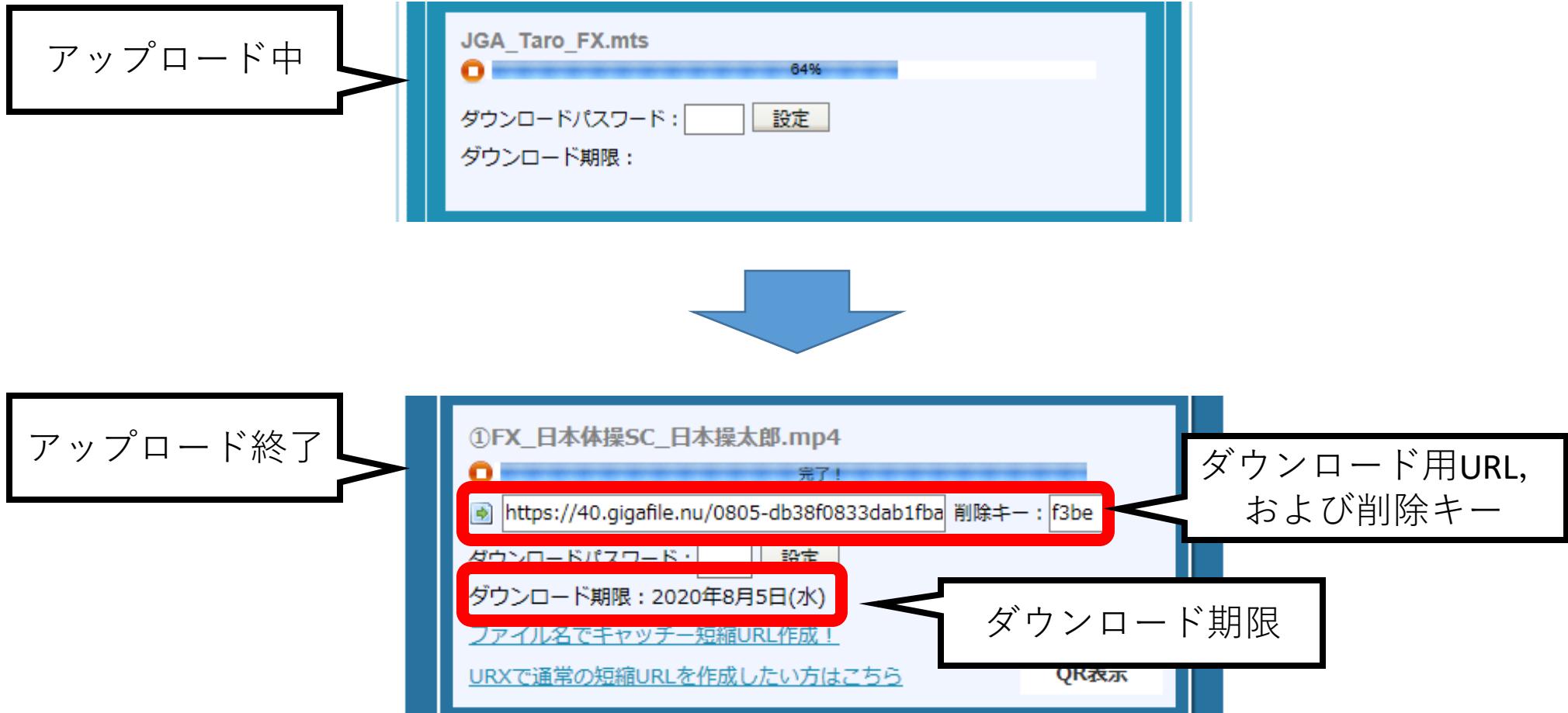


Fig. 6 アップロードの状態（上段：アップロード中、下段：アップロード終了）。

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」ボタンをクリックして下さい。

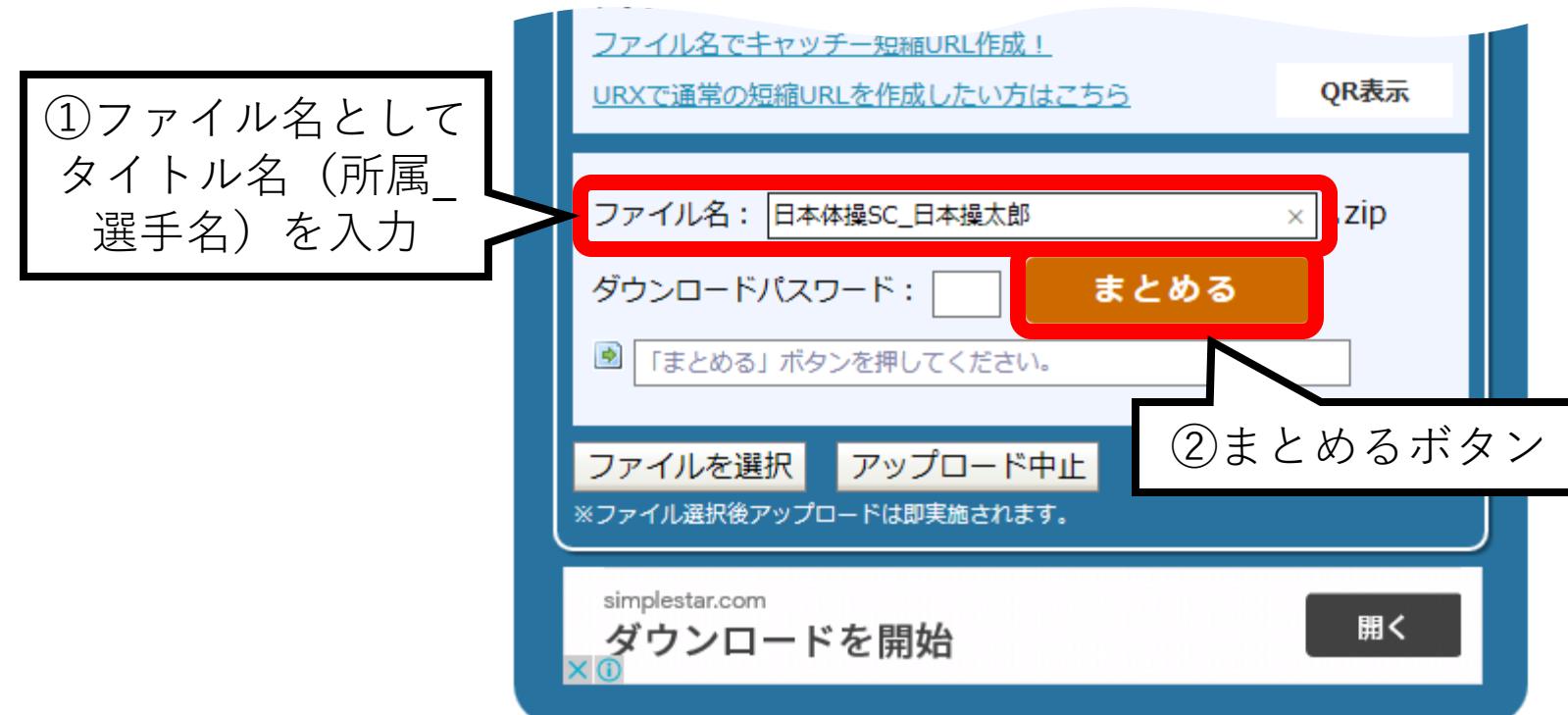


Fig. 7 まとめファイルの作成。

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。

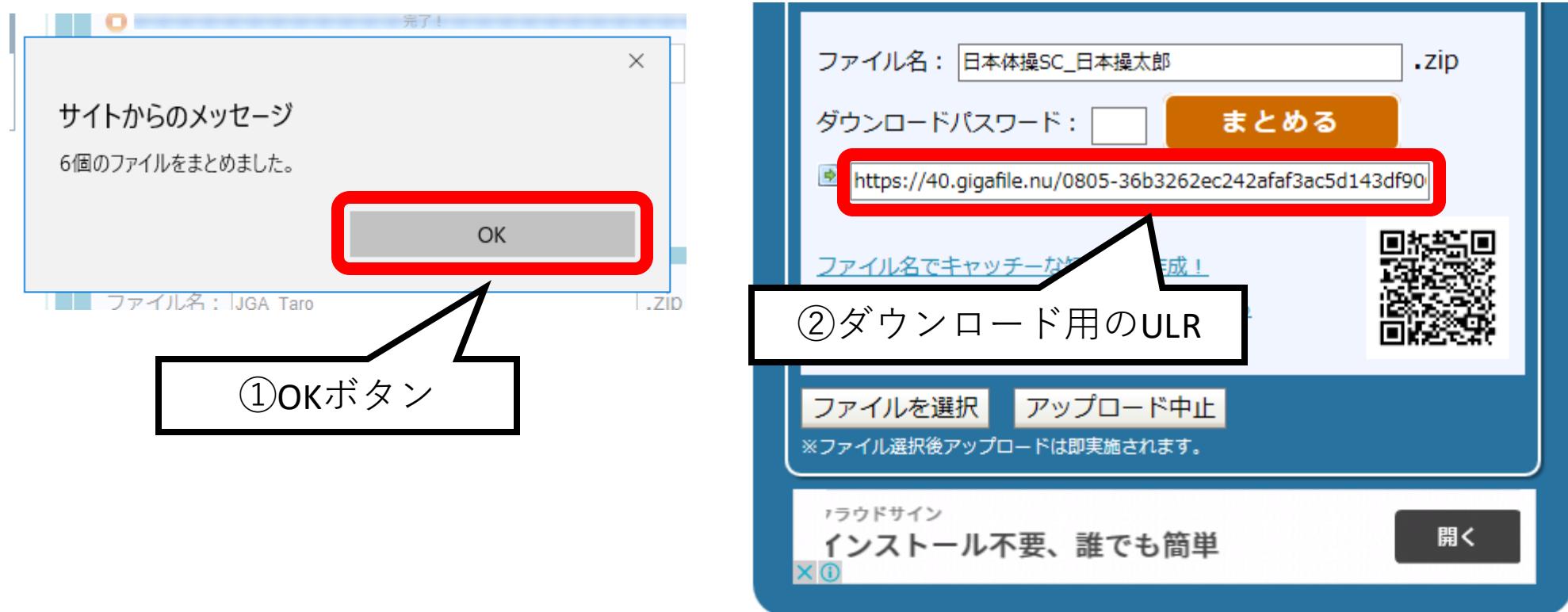


Fig. 8 ダウンロード用のURLの確認。

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。

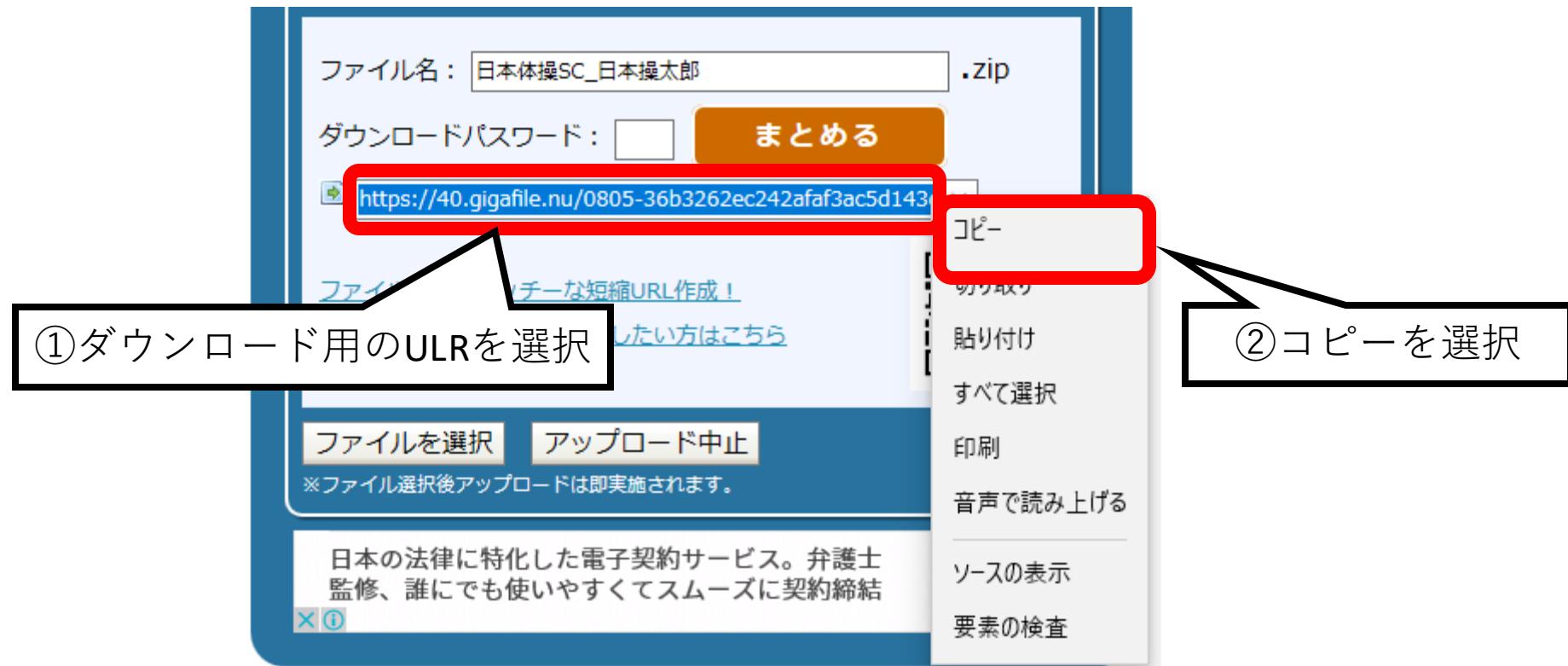


Fig. 9 ダウンロード用のURLのコピー。

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。

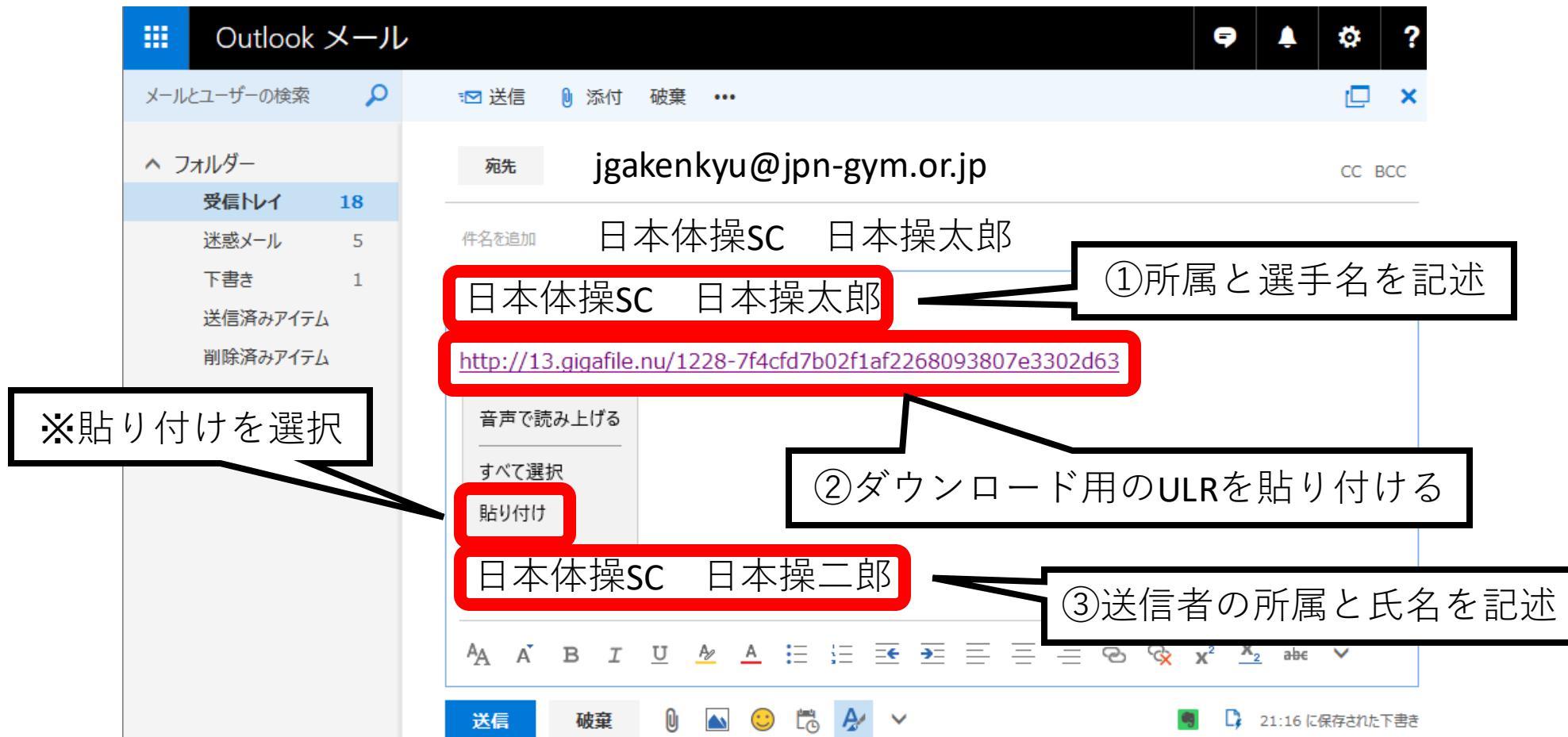


Fig. 11 メール本文の内容。

## 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）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）へお問い合わせください。