

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。

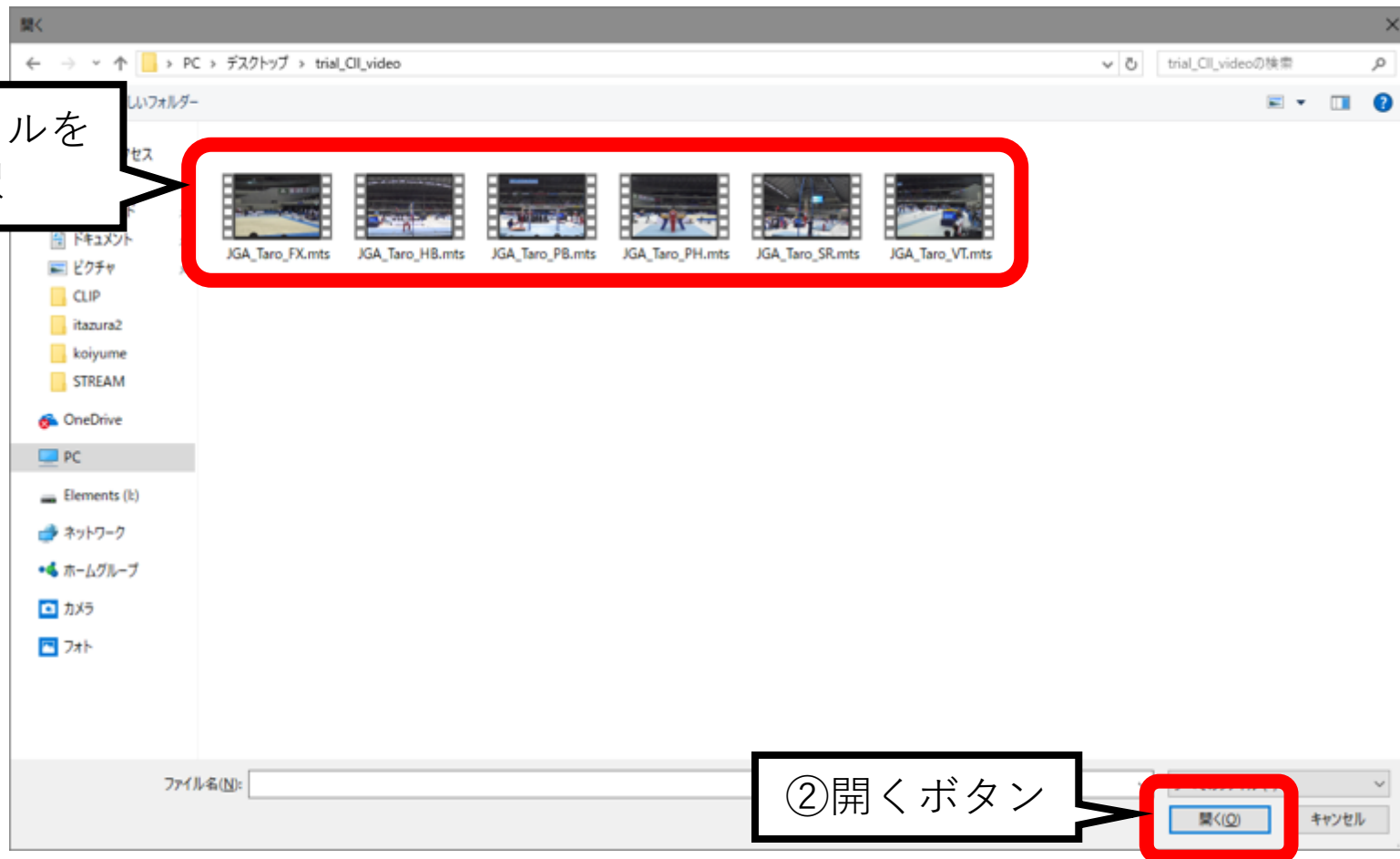


Fig. 4 ファイル選択ダイアログ.

5. アップロード領域に開いたファイルが追加されます。
エントリー種目全ての映像，及び演技構成表ファイル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。

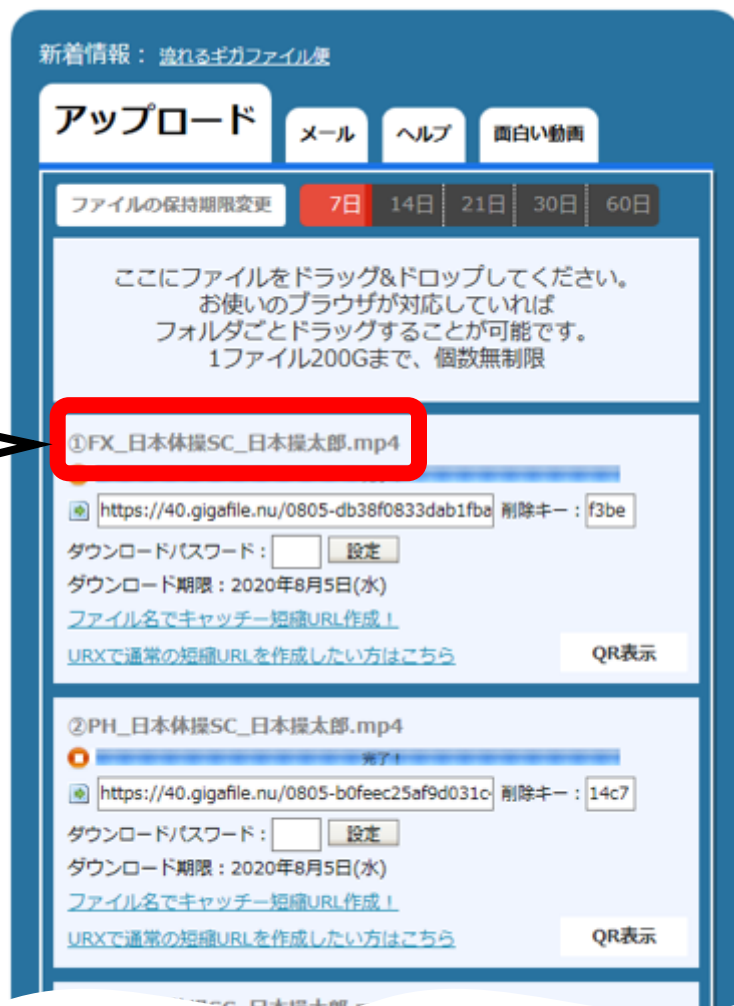
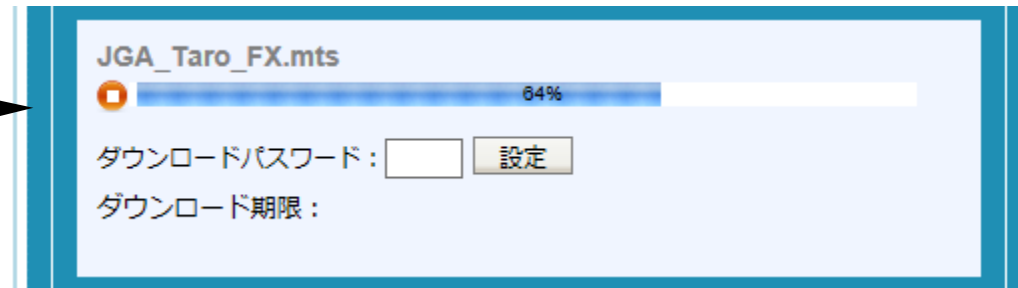


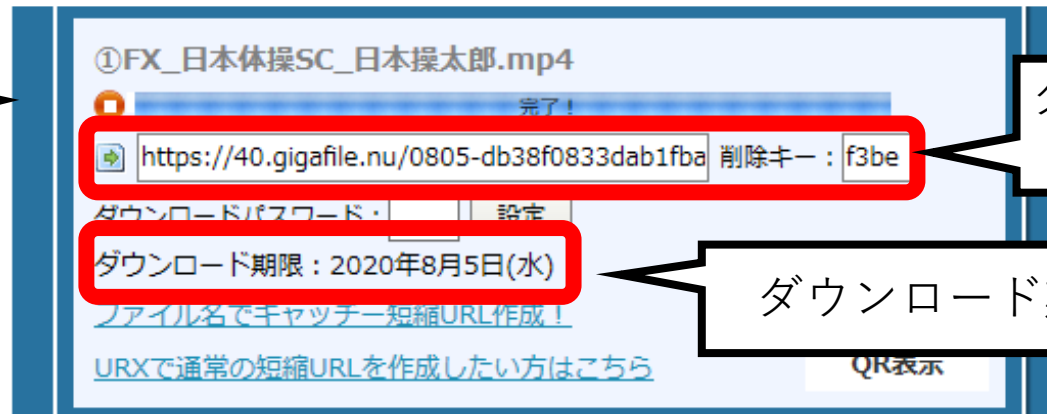
Fig. 5 ファイルアップロード例.

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「所属名_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
「所属名_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： 日本体操SC_日本操太郎 × 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。

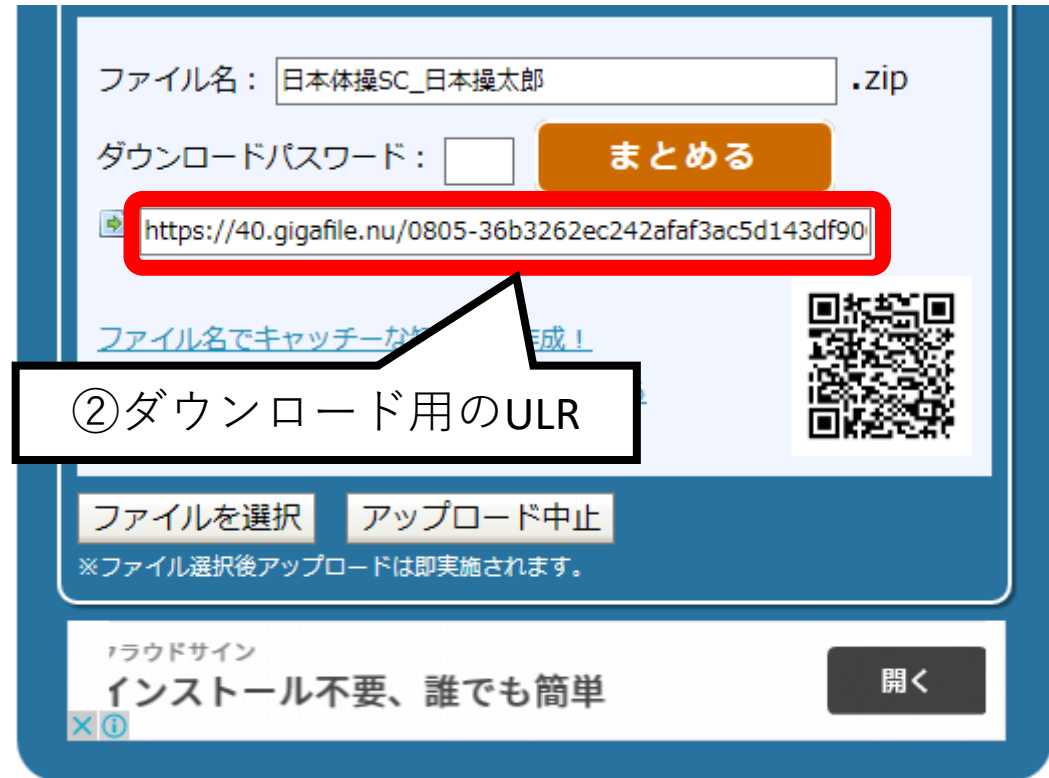
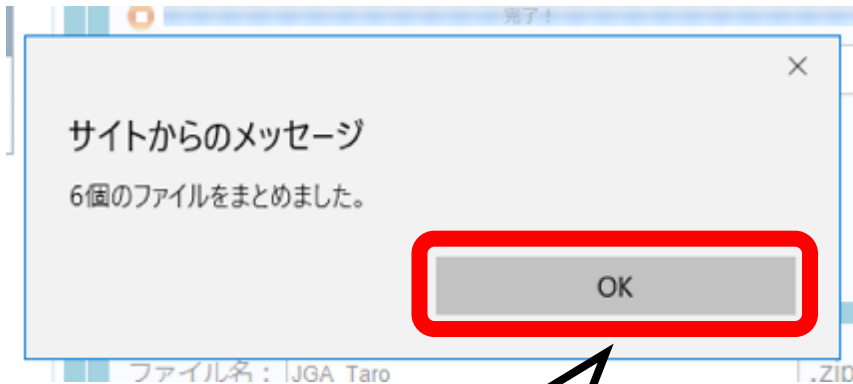


Fig. 8 ダウンロード用のURLの確認.

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。

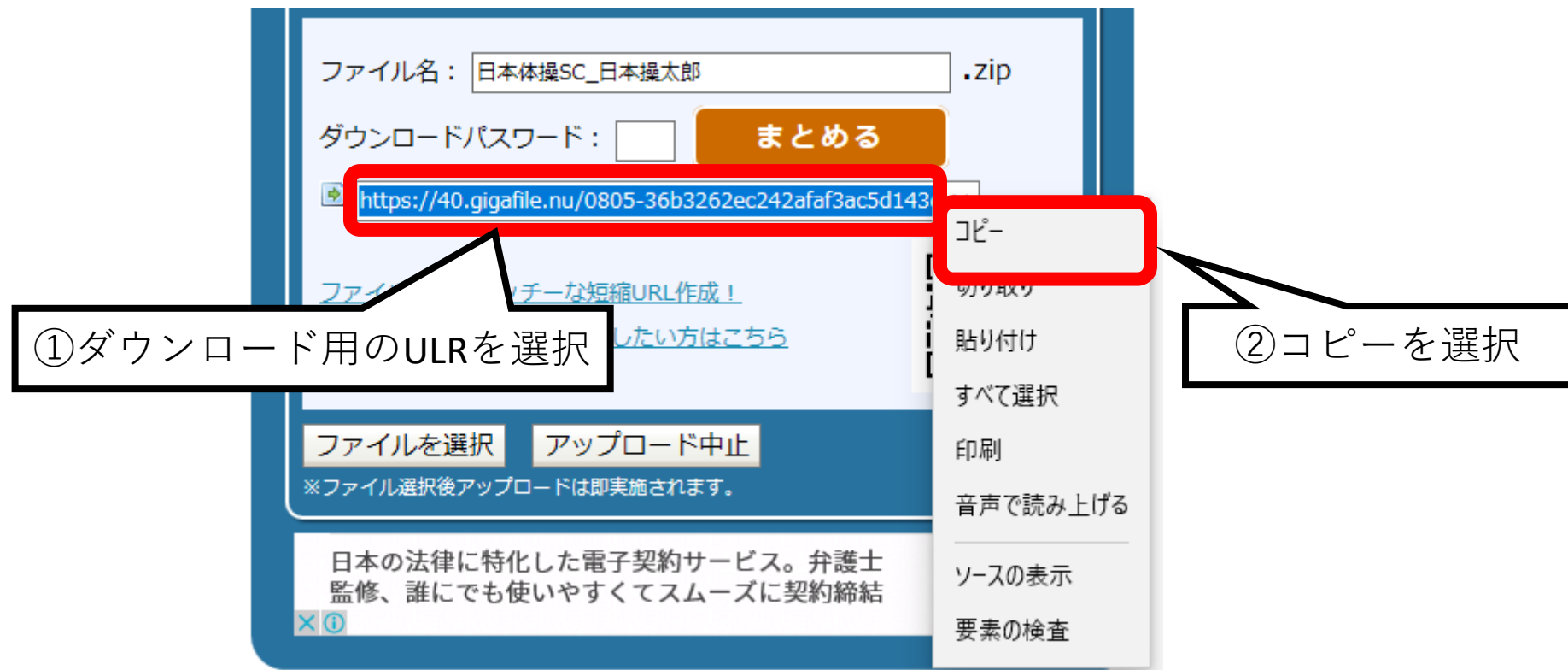


Fig. 9 ダウンロード用のURLのコピー。

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。

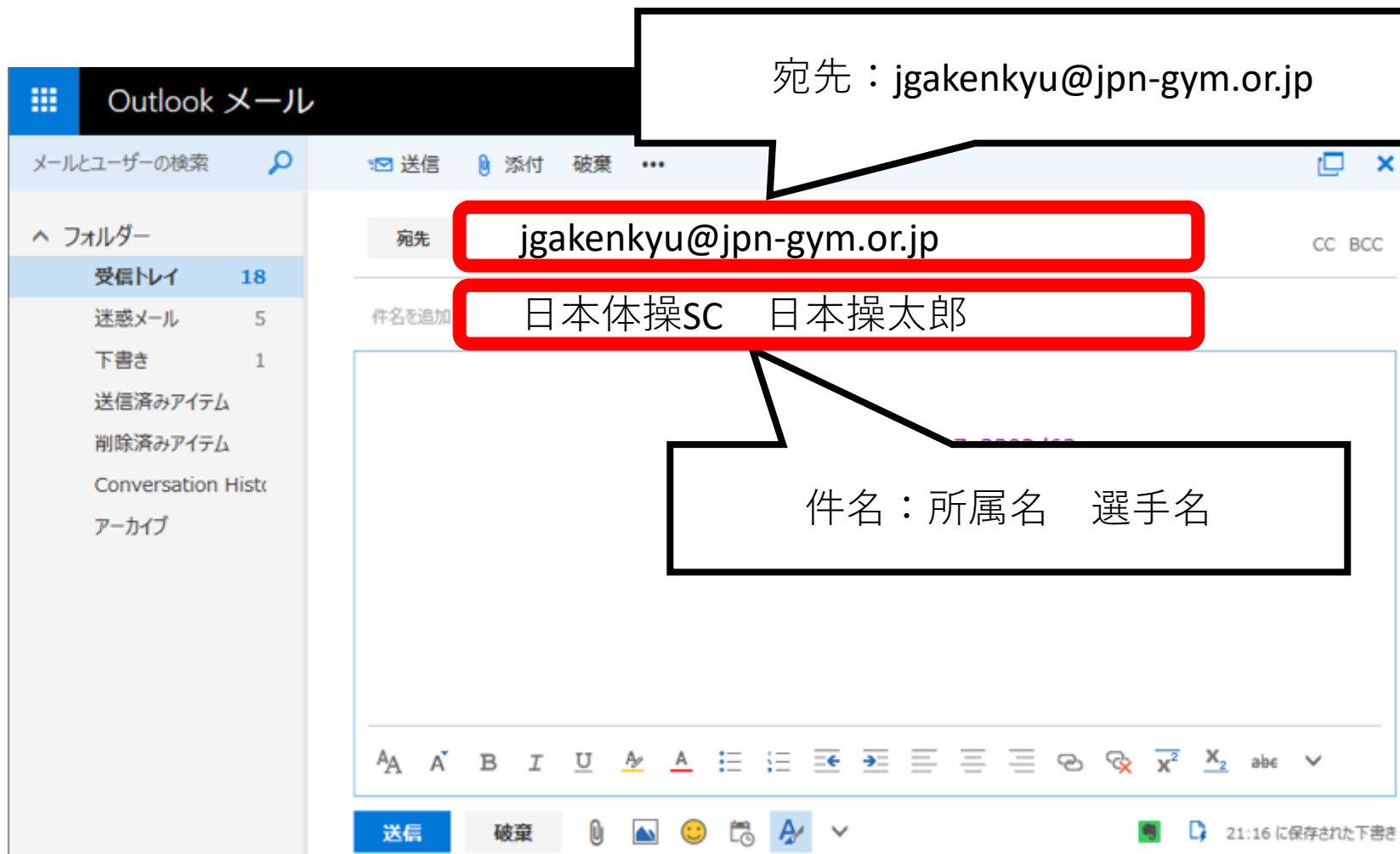


Fig. 10 メール送信先及び件名.

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。

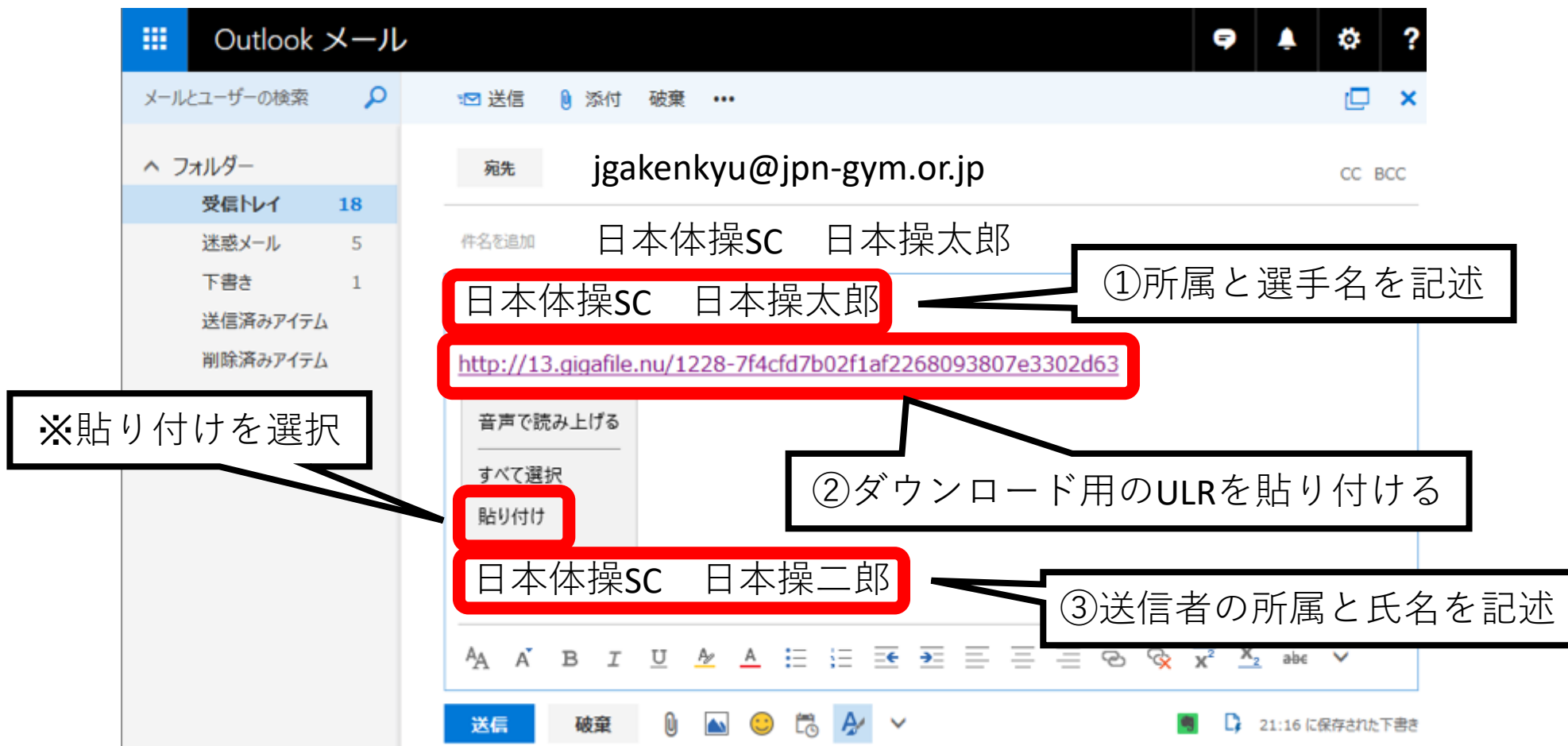


Fig. 11 メール本文の内容.

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 宛てとなります。
- ・不明な点や質問がある場合には，上記へメールして下さい。
- ・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下さい。
- ・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下さい。その後も返信が無い場合には，日本体操協会事務局（03-6455-4037 窓口：八木沢）へお問い合わせ下さい。