

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。

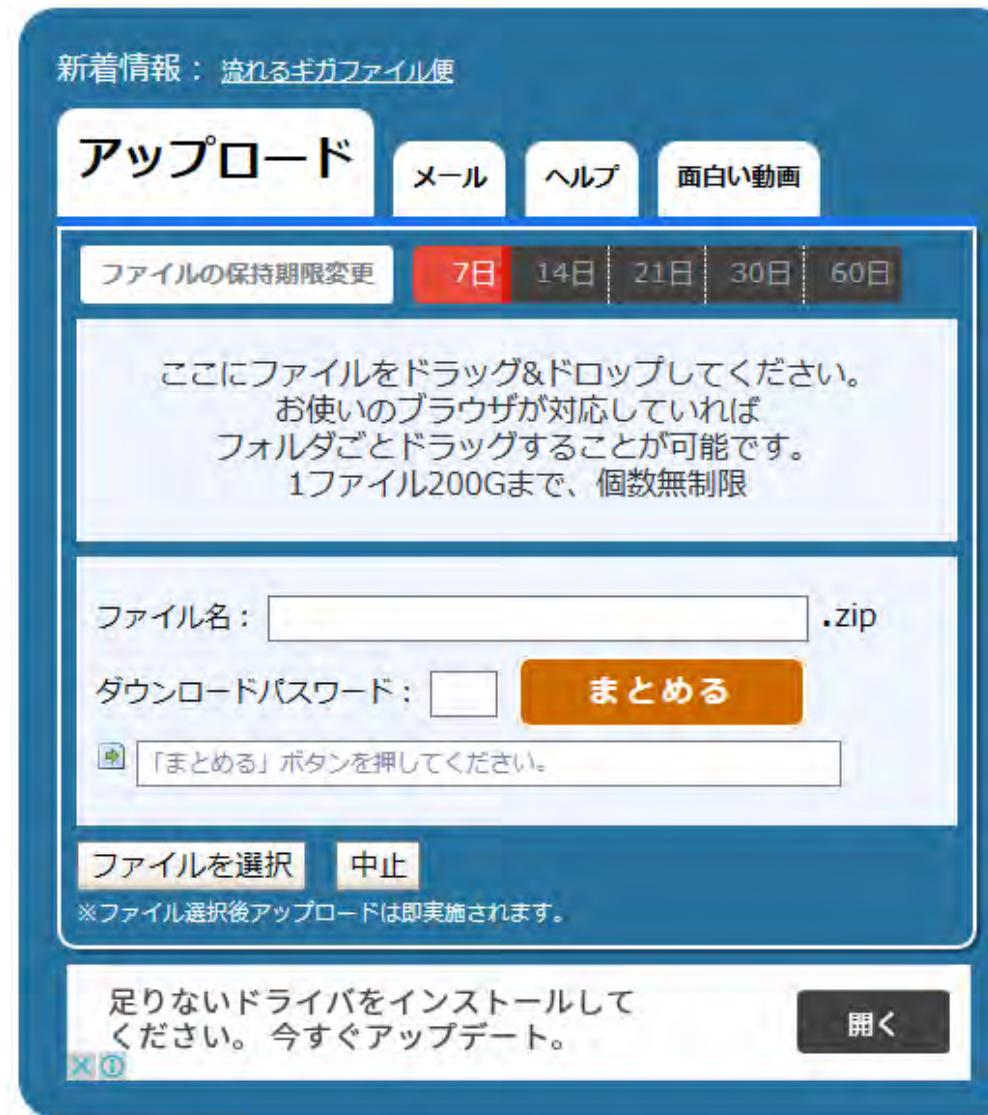


Fig. 2 アップロード領域。

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。

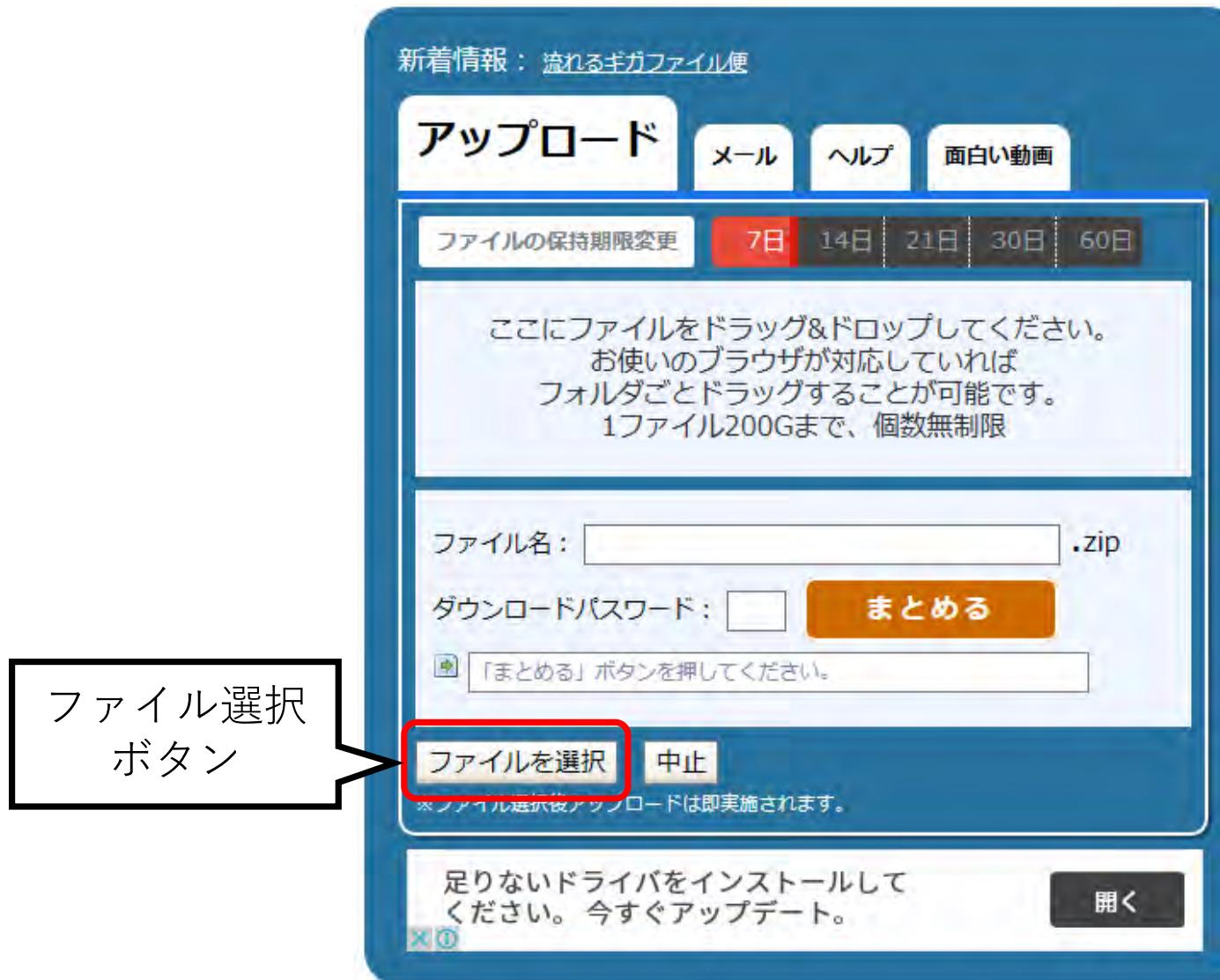


Fig. 3 「ファイルを選択」ボタン。

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。

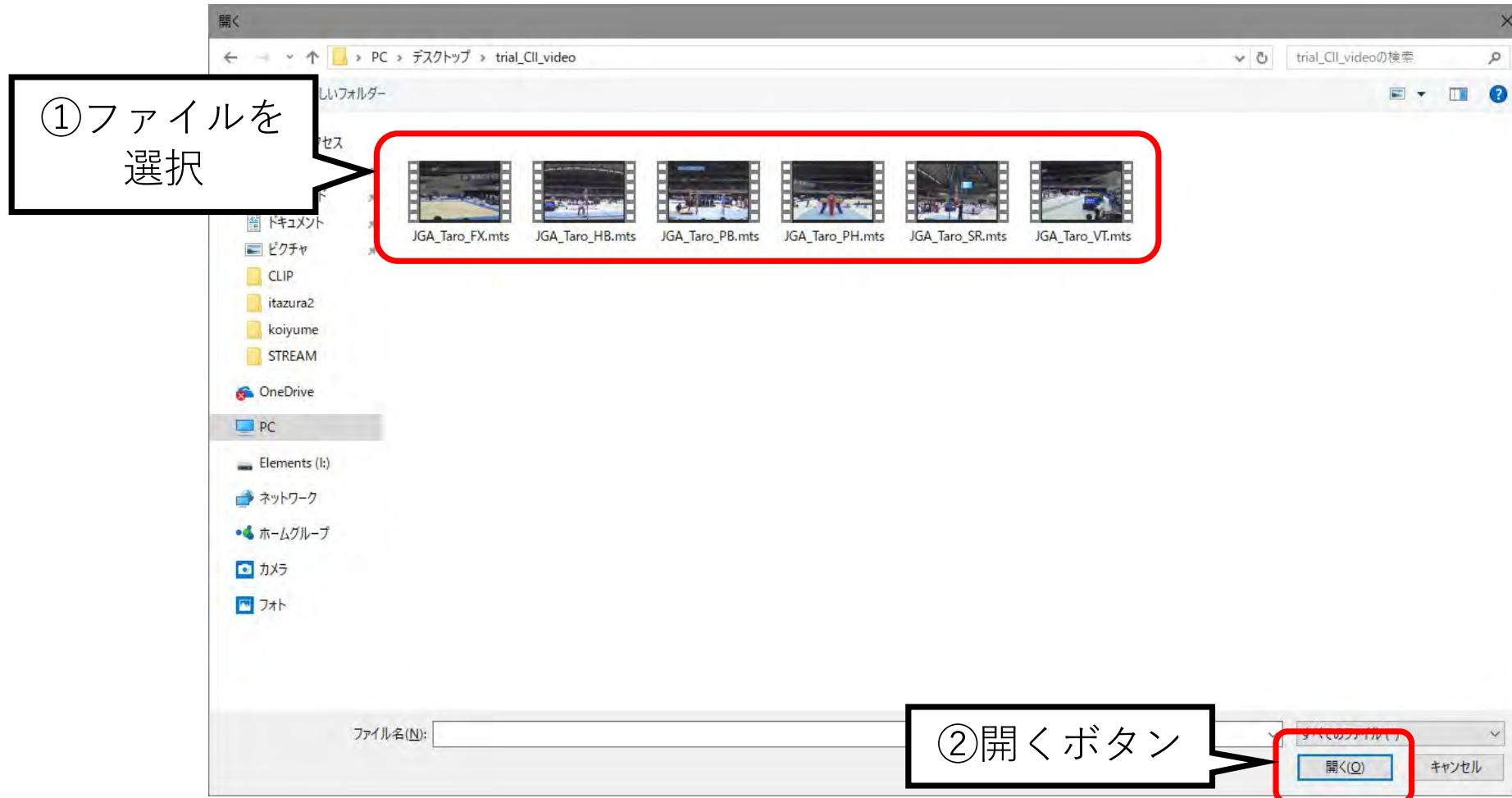


Fig. 4 ファイル選択ダイアログ。

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、演技構成表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。

The screenshot shows a file upload interface with the following details:

Left Panel (File List):

- ① FX_日本体操SC_日本操太郎.mp4**
Downloaded! (Progress bar)
Link: <https://40.gigafile.nu/0805-db38f0833dab1fba> Delete key: f3be
Download password: [Set]
Download deadline: 2020年8月5日(水)
[File name to catcher short URL creation!](#) [URX to normal short URL creation!](#) QR code display
- ② PH_日本体操SC_日本操太郎.mp4**
Downloaded! (Progress bar)
Link: <https://40.gigafile.nu/0805-b0feec25af9d031c> Delete key: 14c7
Download password: [Set]
Download deadline: 2020年8月5日(水)
[File name to catcher short URL creation!](#) [URX to normal short URL creation!](#) QR code display

Right Panel (Download Summary):

- Download password: [Set]
Download deadline: 2020年8月5日(水)
[File name to catcher short URL creation!](#) [URX to normal short URL creation!](#) QR code display
- ⑥ HB_日本体操SC_日本操太郎.mp4
Downloaded! (Progress bar)
Link: <https://40.gigafile.nu/0805-c74c39a7b21f8475> Delete key: a85a
Download password: [Set]
Download deadline: 2020年8月5日(水)
[File name to catcher short URL creation!](#) [URX to normal short URL creation!](#) QR code display

Bottom Panel:

- File name: .zip
- Download password:
- 【まとめ】 button
- Note: Please press the 【まとめ】 button.
- File selection / Upload stop buttons
- Note: After file selection, upload is implemented immediately.
- simplestar.com
- 【ダウンロードを開始】 (Start Download) button
- 【開く】 (Open) button

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。

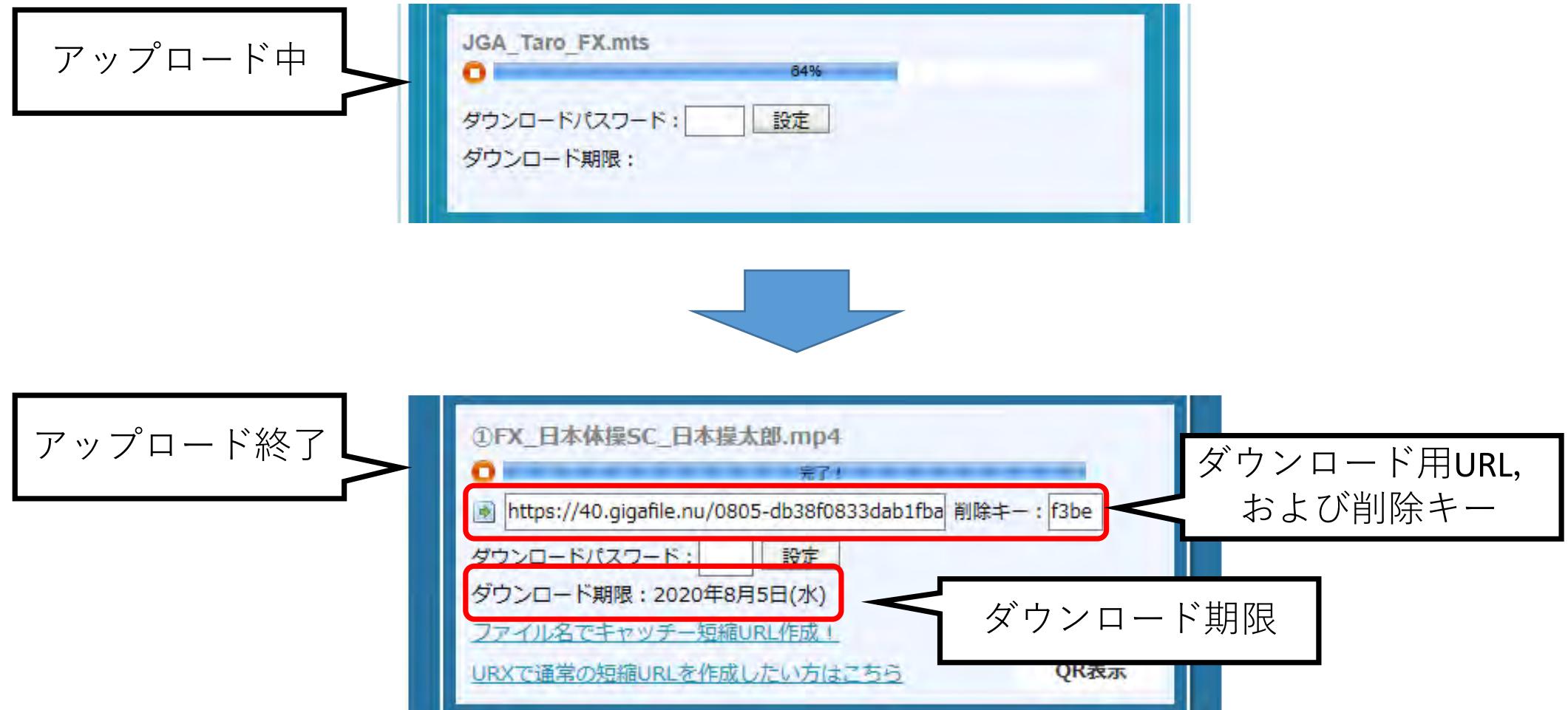


Fig. 6 アップロードの状態（上段：アップロード中、下段：アップロード終了）。

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「まとめる」ボタンをクリックして下さい。

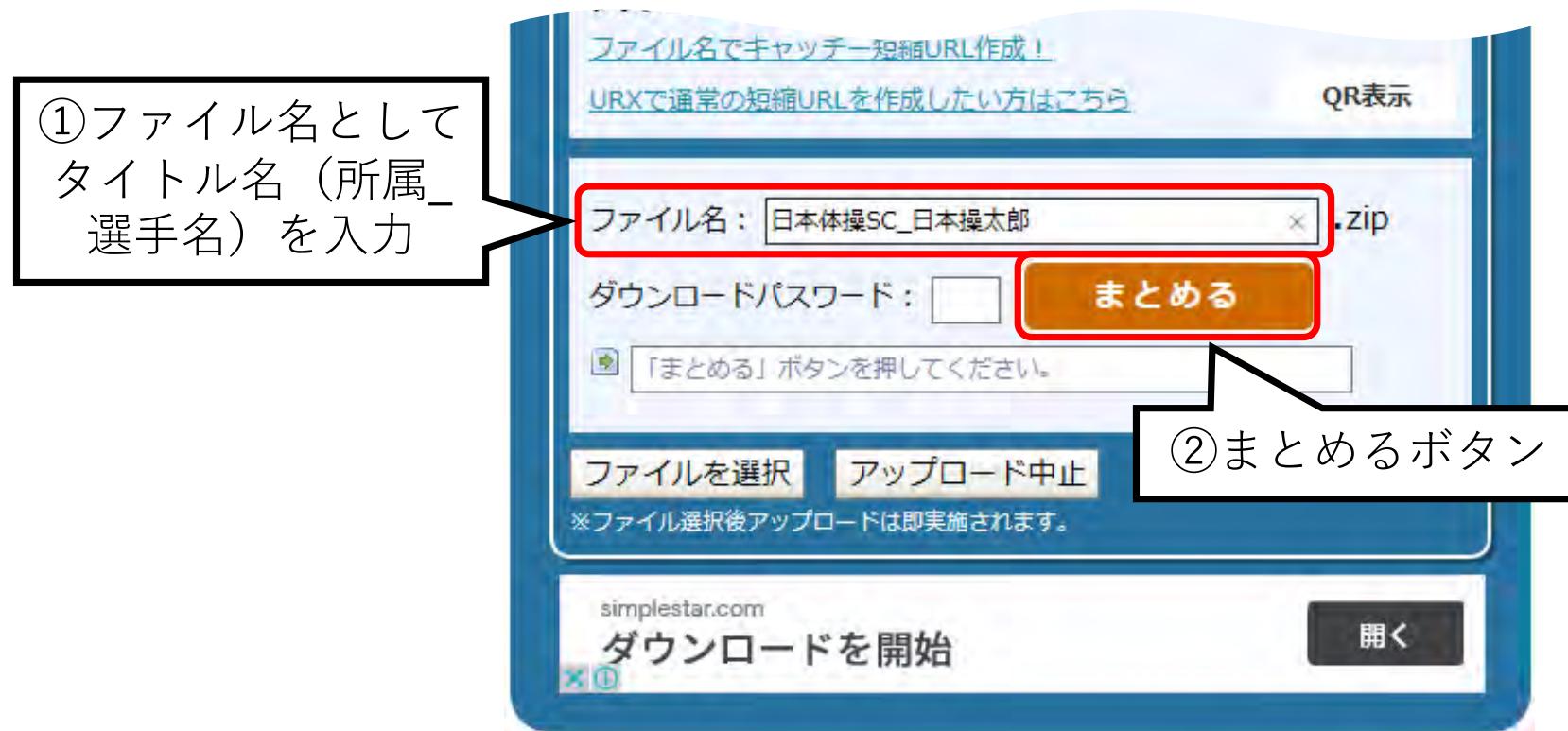


Fig. 7 まとめファイルの作成。

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。

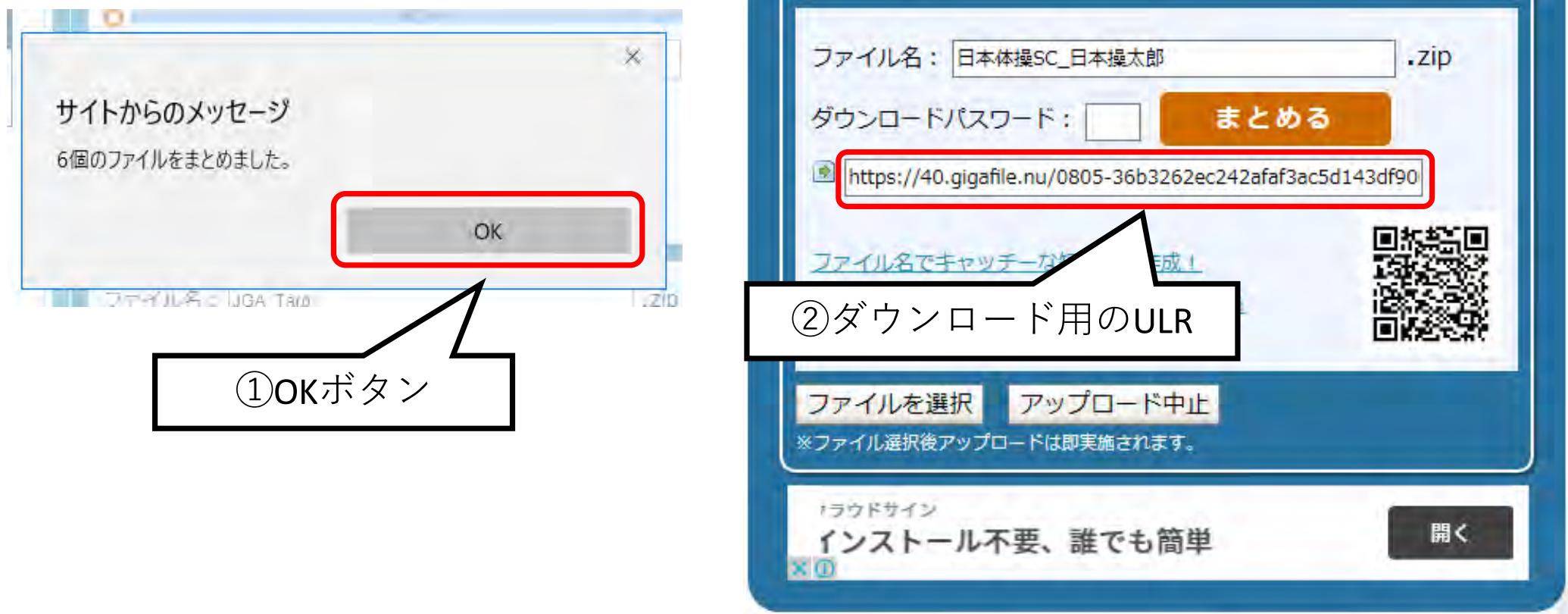


Fig. 8 ダウンロード用のURLの確認。

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。

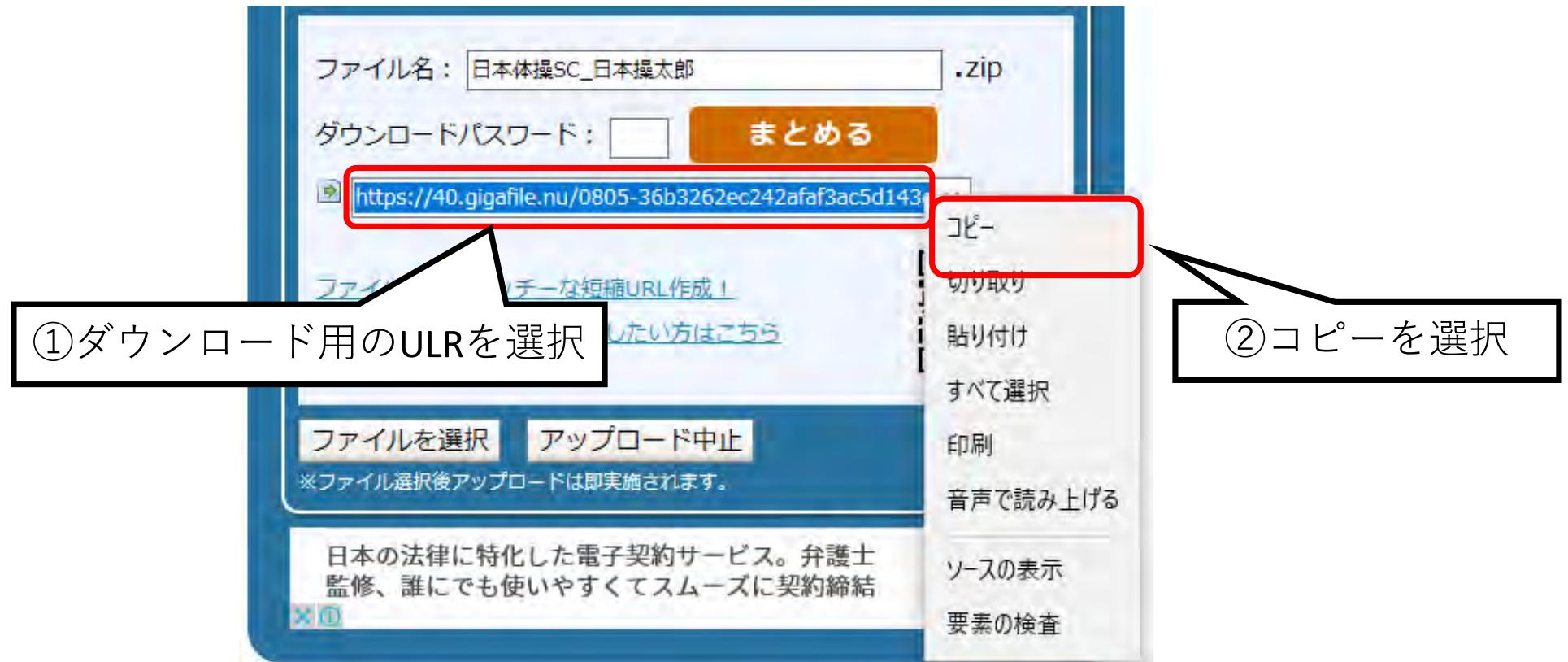


Fig. 9 ダウンロード用のURLのコピー。

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。

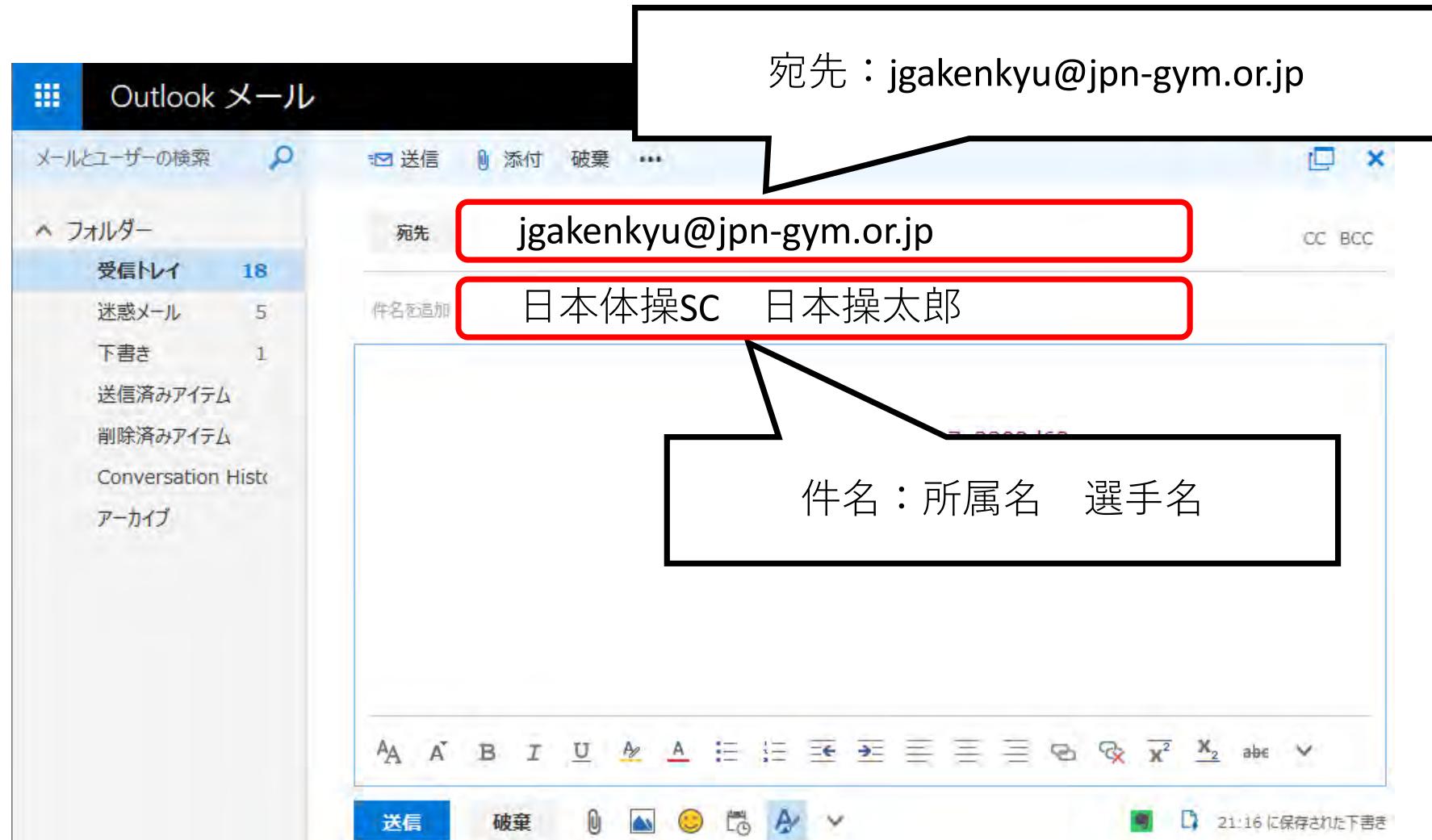


Fig. 10 メール送信先及び件名。

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」を選択する。
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。

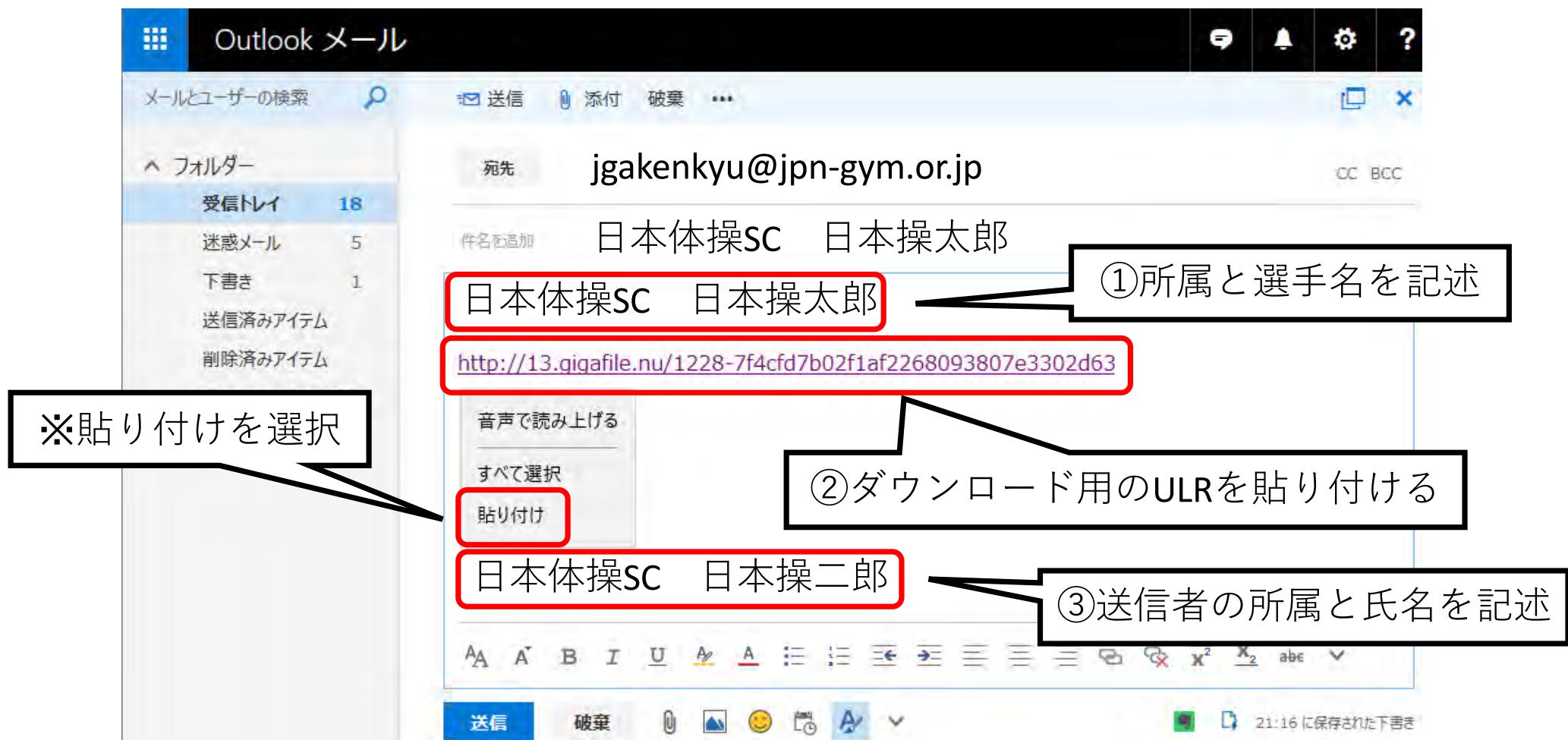


Fig. 11 メール本文の内容.

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：関）へお問い合わせ下さい。