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.

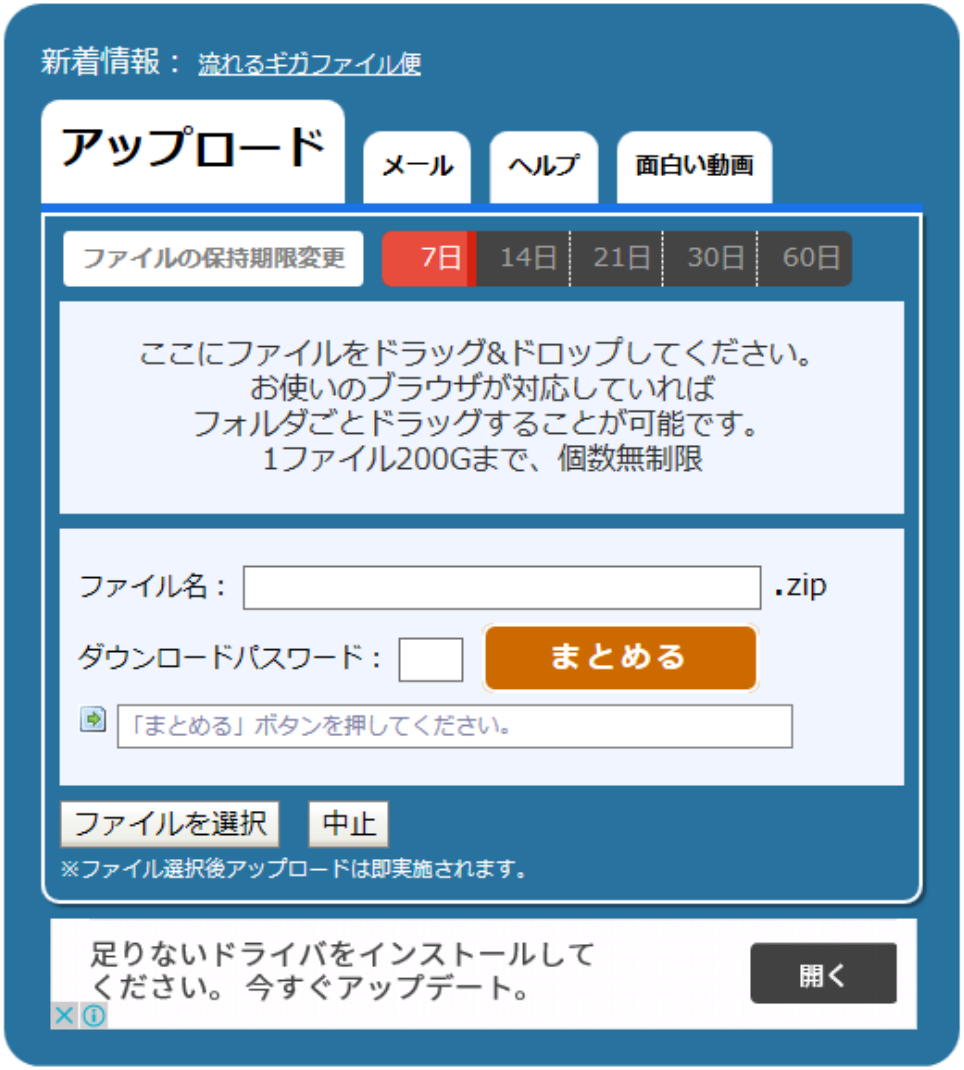


Fig. 2 アップロード領域.

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.



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．

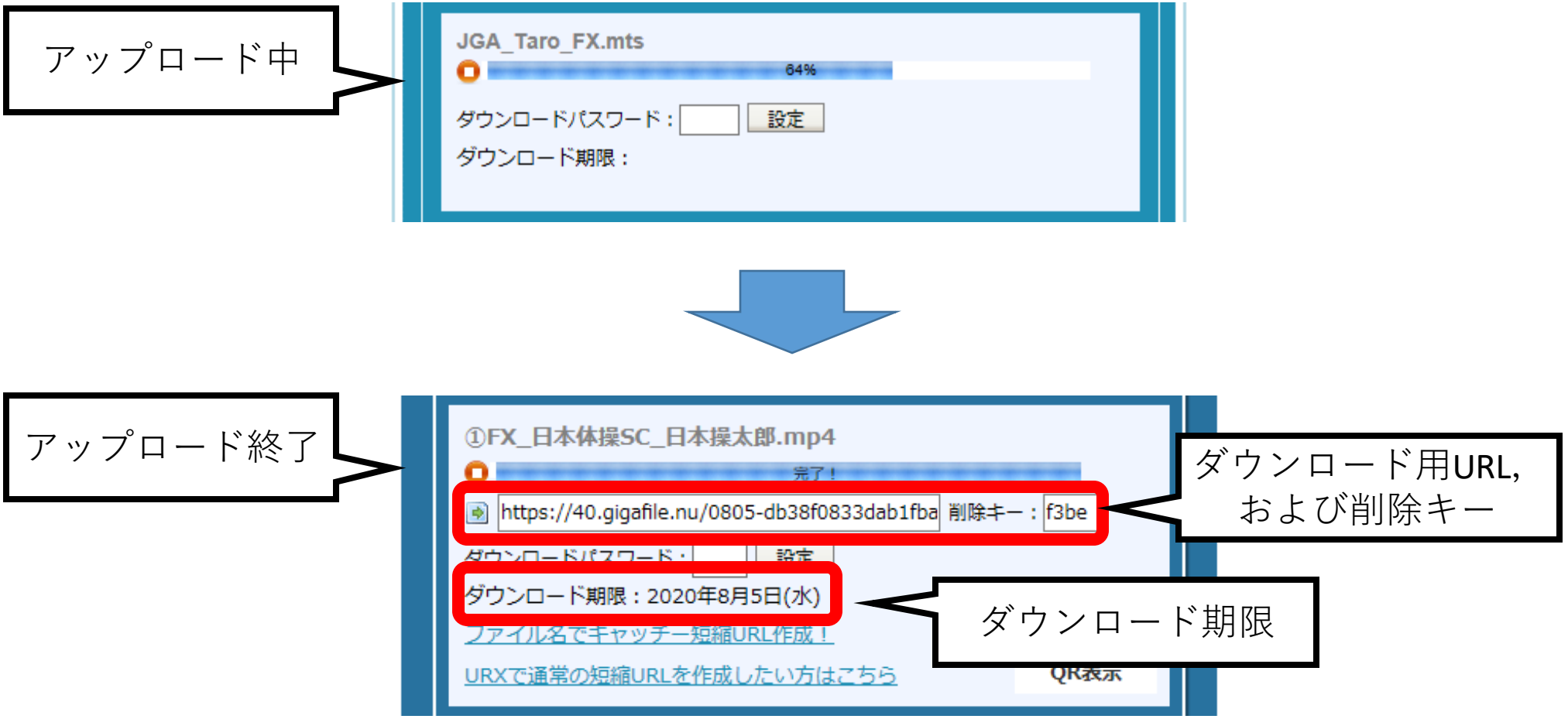


Fig. 6 アップロードの状態（上段：アップロード中，下段：アップロード終了）．

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.

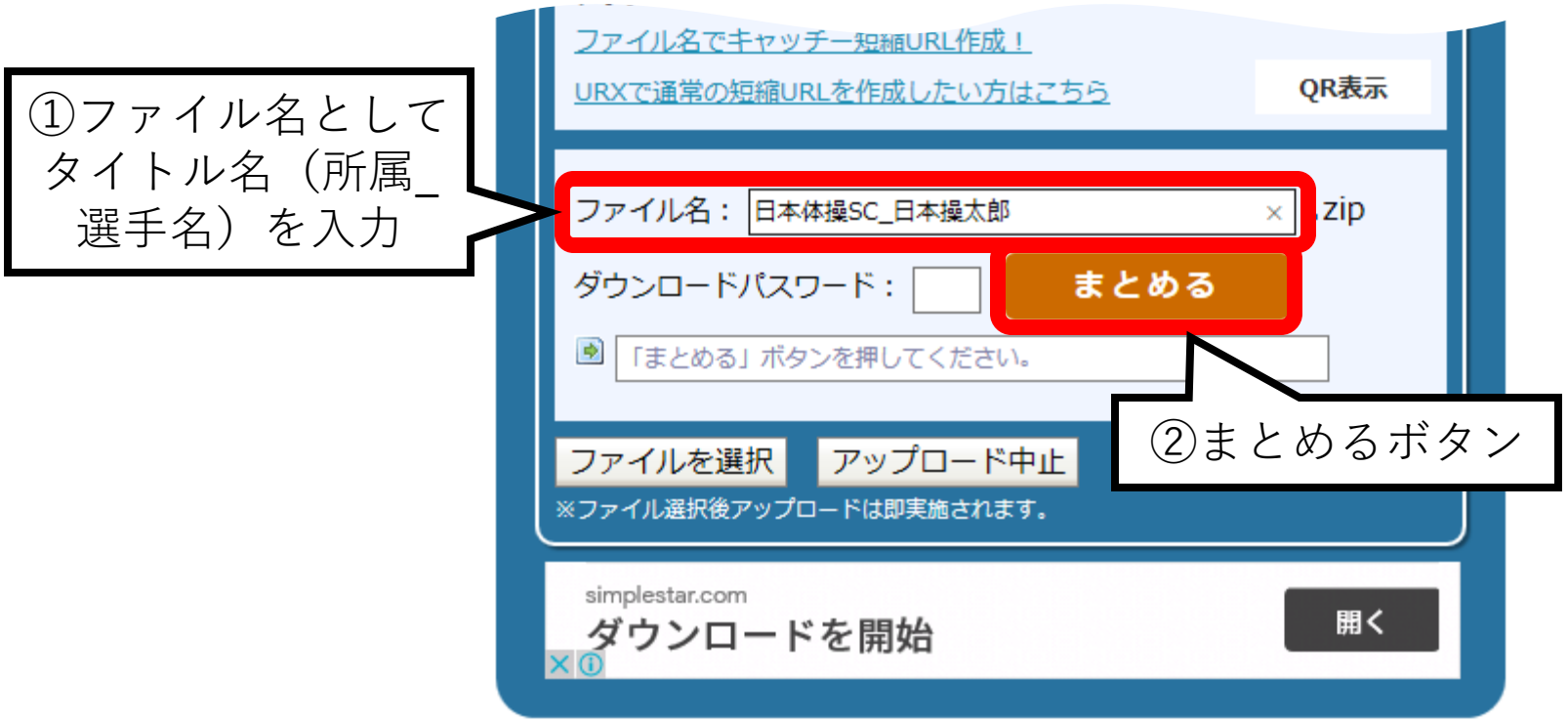


Fig. 7 まとめファイルの作成.

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．

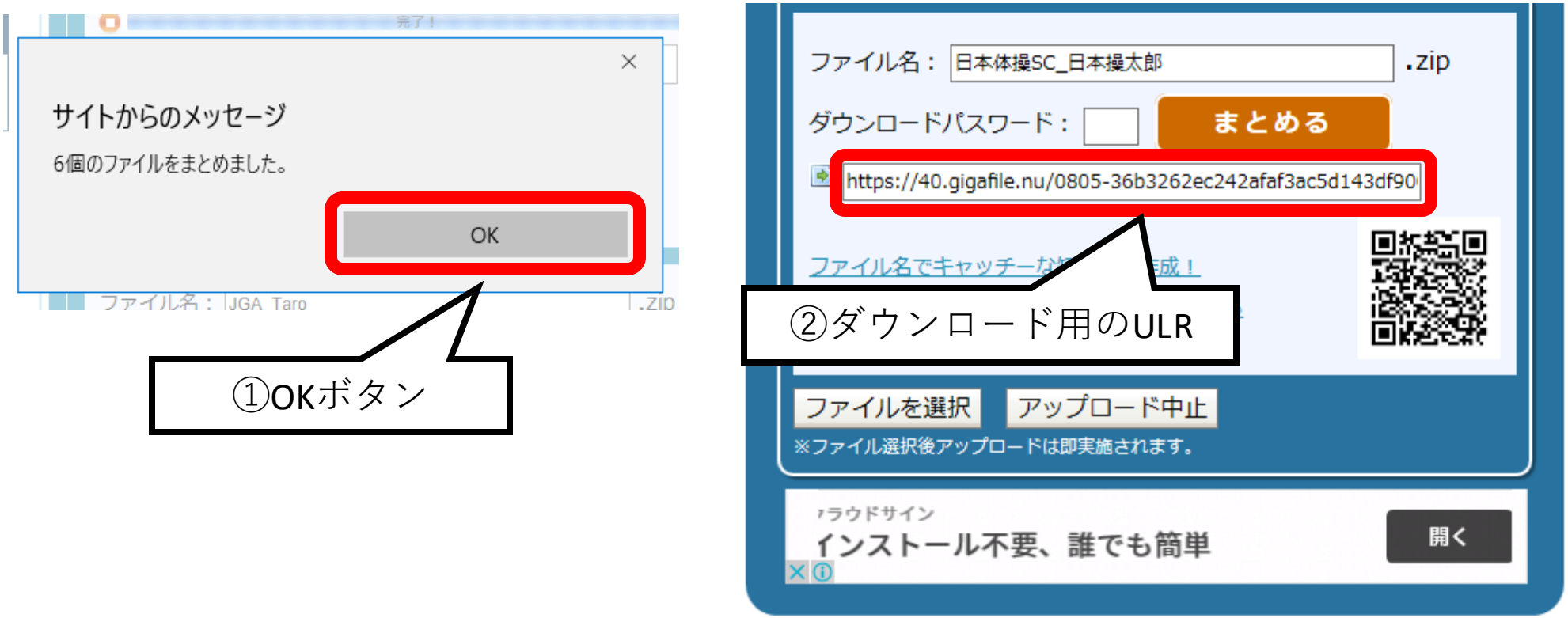


Fig. 8 ダウンロード用のURLの確認．

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.

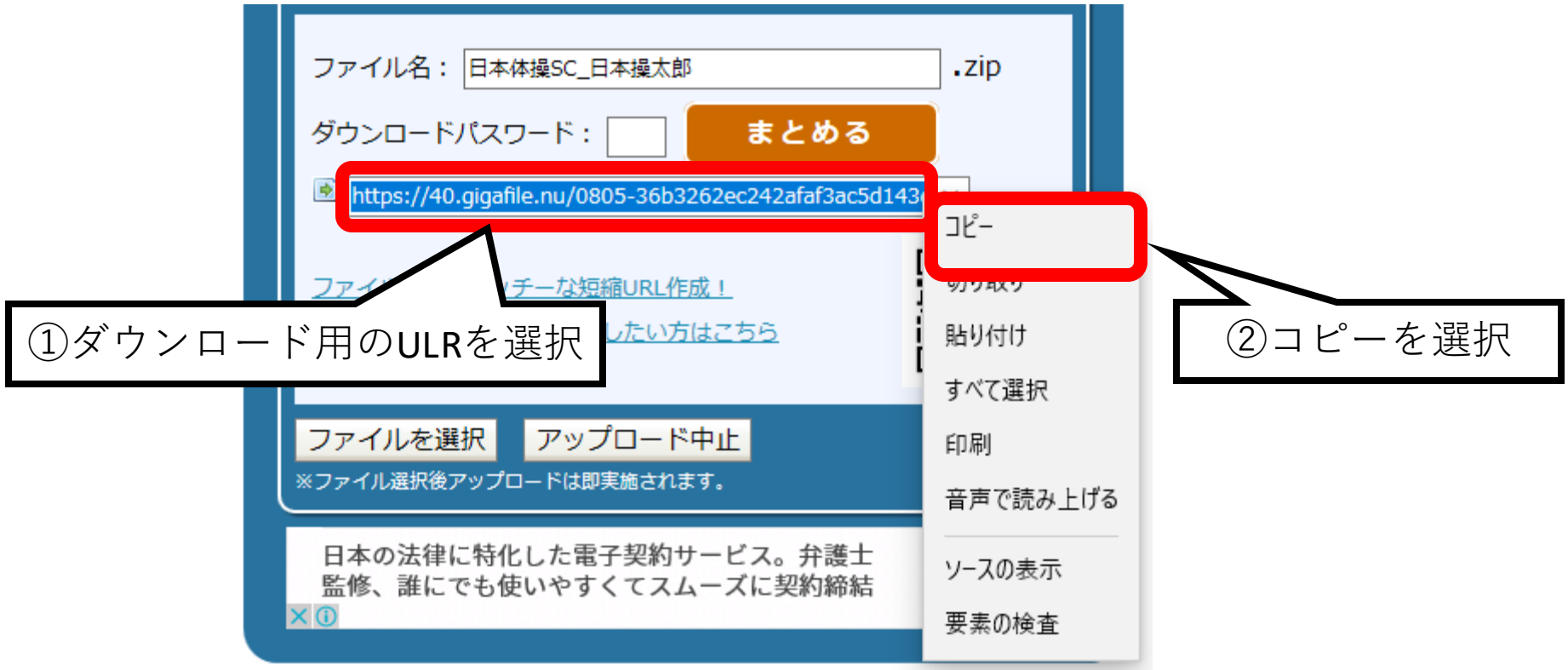


Fig. 9 ダウンロード用のURLのコピー.

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」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.

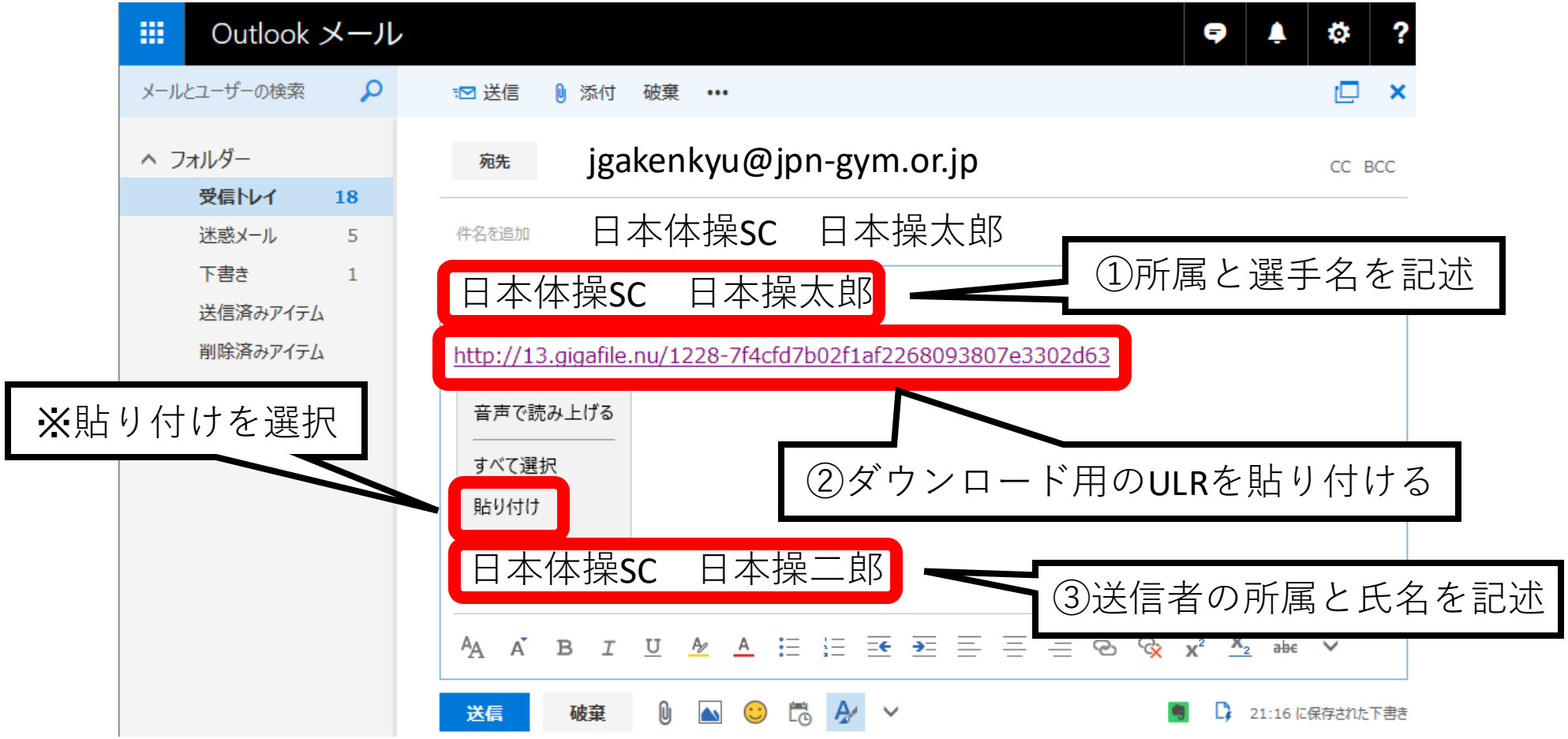


Fig. 11 メール本文の内容.

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（ag-event@jpn-gym.or.jp）へお問い合わせください.