

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



Fig. 1 Giga File便のホームページ（<http://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.

The screenshot shows the 'アップロード' (Upload) section of the GigaFile V5 website. At the top, there's a header with the title 'アップロード' and a subtitle '画面垂直居流便、筋トレのお知らせ'. Below this is a row of buttons for file retention periods: 'ファイルの保持期限変更', '7日間' (highlighted in red), '14日間', and '21日間'. A green banner below the buttons says 'ファイルを選択してください(個数無制限)'. The main upload area has a light blue background with instructions: '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100Gまで、個数無制限 GigaFile便 V5'. Below the instructions are input fields for 'ファイル名' (File Name) and 'ダウンロードパスワード' (Download Password), followed by a 'まとめる' (Bundle) button. A checkbox with a plus icon is next to the password field, with the text '「まとめる」ボタンを押してください。'. Below these is a 'メモ(メールに転記されます)' (Memo) section with a text area. Under the memo is the text 'アップロード情報(ファイル名,URL,削除KEY,メモ)をメールに送信する' (Send upload information (file name, URL, delete key, memo) by email) and an input field with the example 'sample@gigafile.nu' and a '送信' (Send) button. At the bottom of the upload area are three buttons: 'ファイルを選択' (Select File), '中止' (Cancel), and 'v3モード(1ファイル2Gまで)' (v3 mode (up to 2GB per file)). Below these buttons is the text 'ファイル選択後アップロードは即実施されます。' (After file selection, upload will be performed immediately). At the very bottom is a Salesforce advertisement banner with the text '2分でわかる! デモ動画シリーズ' (2-minute video series), 'Salesforceでつくる! 業務用アプリケーション' (Create business applications with Salesforce!), and a '無料デモを見る' (View free demo) button.

アップロード 画面垂直居流便、筋トレのお知らせ

ファイルの保持期限変更 7日間 14日間 21日間

ファイルを選択してください(個数無制限)

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100Gまで、個数無制限
GigaFile便 V5

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。

メモ(メールに転記されます)

アップロード情報(ファイル名,URL,削除KEY,メモ)をメールに送信する

例) sample@gigafile.nu 送信

ファイルを選択 中止 v3モード(1ファイル2Gまで)

ファイル選択後アップロードは即実施されます。

salesforce platform 2分でわかる! デモ動画シリーズ
Salesforceでつくる! 業務用アプリケーション 無料デモを見る

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.

The image shows a web interface for file uploads. At the top, it says 'アップロード' (Upload) and '戯画符垂居流便、筋トレのお知らせ' (Notice about GigaFile and exercise). Below this, there are tabs for file retention periods: 'ファイルの保持期限変更' (Change file retention period), '7日間' (7 days), '14日間' (14 days), and '21日間' (21 days). A green banner says 'ファイルを選択してください(個数無制限)' (Please select a file (unlimited number)). The main area has instructions: '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100Gまで、個数無制限 GigaFile便 V5' (Please drag & drop files here. If your browser supports it, you can drag folders. Up to 100GB per file, unlimited number. GigaFile V5). Below this are input fields for 'ファイル名' (File name) and 'ダウンロードパスワード' (Download password), with a 'まとめる' (Bundle) button. A checkbox and text prompt the user to click 'まとめる'. There is a 'メモ' (Memo) field and a '送信' (Send) button. At the bottom, there is a 'ファイルを選択' (Select file) button, a '中止' (Cancel) button, and a 'v3モード(1ファイル2Gまで)' (v3 mode (up to 2GB per file)) button. A red box highlights the 'ファイルを選択' button, and a callout bubble points to it with the text 'ファイル選択ボタン' (File selection button).

アップロード 戯画符垂居流便、筋トレのお知らせ

ファイルの保持期限変更 7日間 14日間 21日間

ファイルを選択してください(個数無制限)

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100Gまで、個数無制限
GigaFile便 V5

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。

メモ(メールに転記されます)

アップロード情報 (ファイル名, URL, 削除KEY, メモ) をメールに送信する
(例) sample@gigafire.nu

ファイルを選択 中止 v3モード(1ファイル2Gまで)

ファイル選択後アップロードは即実施されます。

2分でわかる! デモ動画シリーズ
Salesforceでつくる! 業務用アプリケーション 無料デモを見る

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。

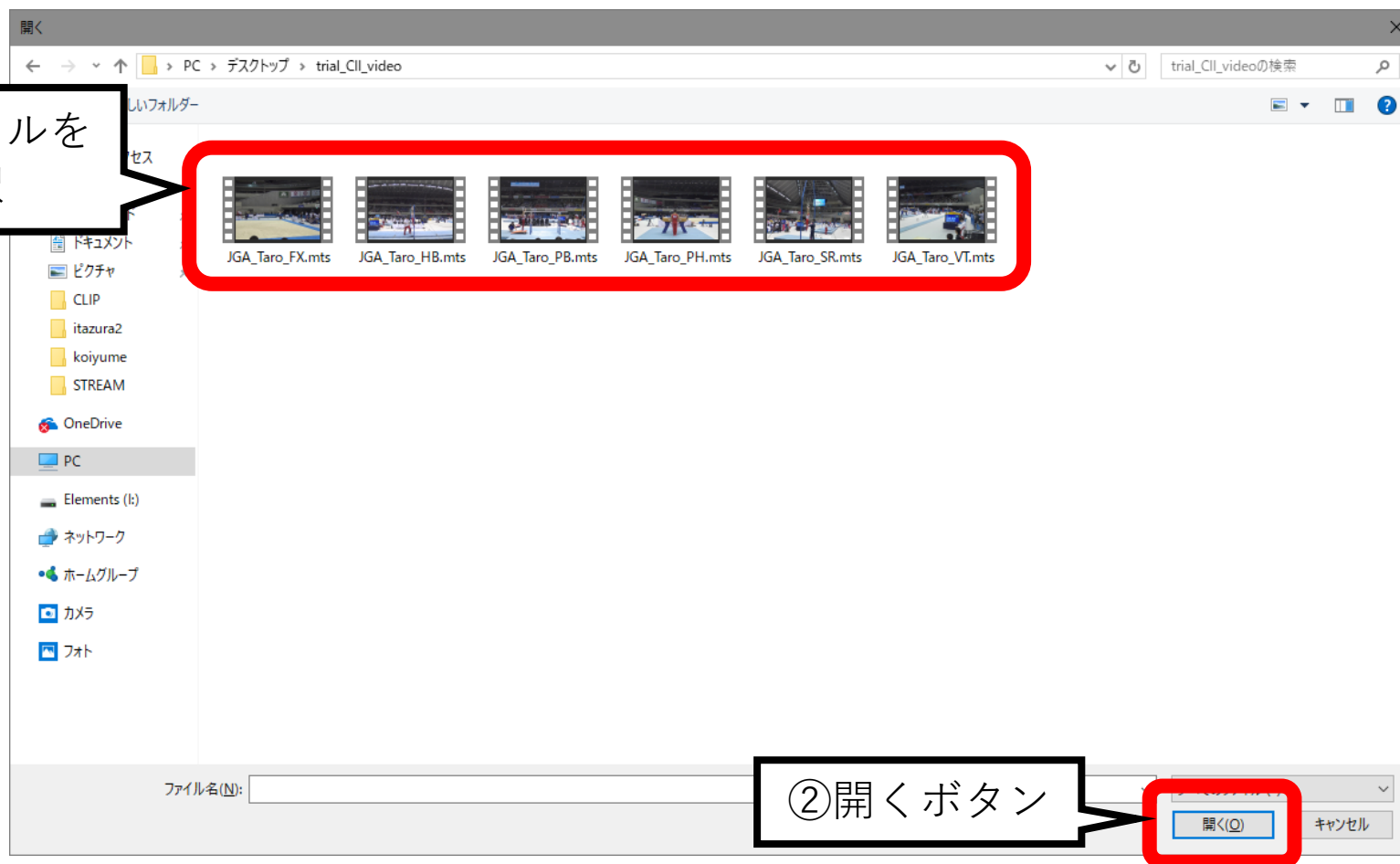


Fig. 4 ファイル選択ダイアログ.

5. アップロード領域に開いたファイルが追加されます。
エントリー種目の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。

開いたファイル名

アップロード 戯画符画局流便、筋トレのお知らせ

ファイルの保持期限変更 **7日間** 14日間 21日間

ファイルを選択してください(個数無制限)

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100Gまで、個数無制限
GigaFile便 V5

JGA_Taro_FX.mts 完了!

<http://9.gigafile.nu/1227-f5c04380c3ee4eeec7b8570/> 削除キー: ab14

ダウンロードパスワード: **設定**

ダウンロード期限: 2017年12月27日(水)

[ファイル名で短縮URL作成! キャッチーなURLでアクセスアップ!](#)
[URL短縮はこちらへ。ファイルの受取確認機能もあり!](#)

JGA_Taro_HB.mts 完了!

<http://9.gigafile.nu/1227-nf42c2b15ba792eba15ab5a/> 削除キー: eb30

ダウンロードパスワード: **設定**

ダウンロード期限: 2017年12月27日(水)

[ファイル名で短縮URL作成! キャッチーなURLでアクセスアップ!](#)
[URL短縮はこちらへ。ファイルの受取確認機能もあり!](#)

[ファイル名で短縮URL作成! キャッチーなURLでアクセスアップ!](#)
[URL短縮はこちらへ。ファイルの受取確認機能もあり!](#)

JGA_Taro_VT.mts 完了!

<http://9.gigafile.nu/1227-cd1045299890f010adf8970/> 削除キー: 9355

ダウンロードパスワード: **設定**

ダウンロード期限: 2017年12月27日(水)

[ファイル名で短縮URL作成! キャッチーなURLでアクセスアップ!](#)
[URL短縮はこちらへ。ファイルの受取確認機能もあり!](#)

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。

メモ(メールに転記されます)

アップロード情報(ファイル名,URL,削除KEY,メモ)をメールに送信する

例) sample@gigafile.nu **送信**

ファイルを選択 **中止** **v3モード(1ファイル2Gまで)**

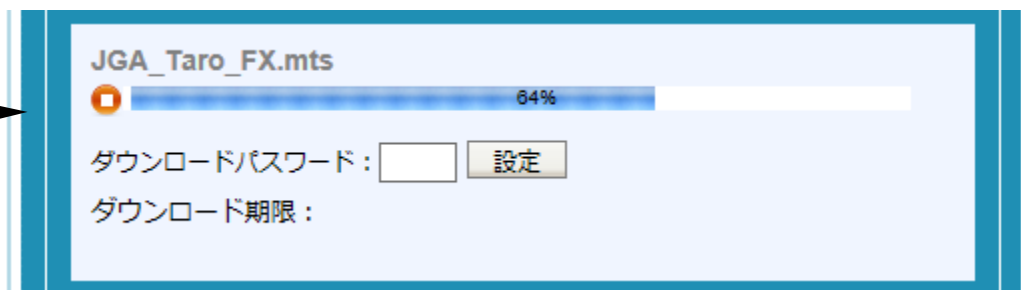
ファイル選択後アップロードは即実施されます。

 2分でわかる! デモ動画シリーズ
Salesforceでつくる! 業務用アプリケーション **無料デモを見る**

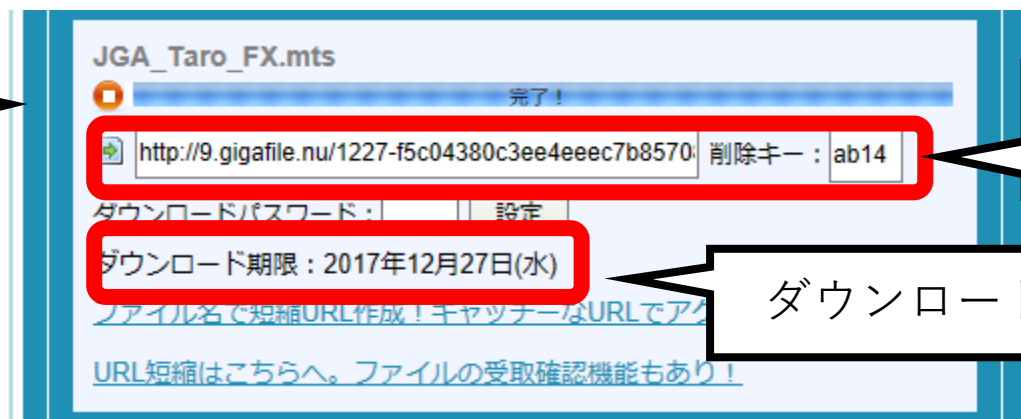
Fig. 5 ファイルアップロード例.

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. 複数種目にエントリーする選手は、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」に選手名を半角ローマ字で入力し、②「まとめる」ボタンをクリックして下さい。1種目（跳馬を除く）のみのエントリーの場合には、この手順7および手順8の操作は必要ありません。

①ファイル名として選手名を半角ローマ字で入力

URL短縮は... 確認機能もあり!

ファイル名: JGA_Taro × 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。

メモ(メールに転記されます)

アップロード情報(ファイル名,URL,削除KEY,メモ)をメールに送信する

例) sample@gigafile.nu 送信

②まとめるボタン

ファイルを選択 中止 v3モード(1ファイル2Gまで)

ファイル選択後アップロードは即実施されます。

salesforce 2分でわかる! デモ動画シリーズ
platform Salesforceでつくる! 業務用アプリケーション 無料デモを見る

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。

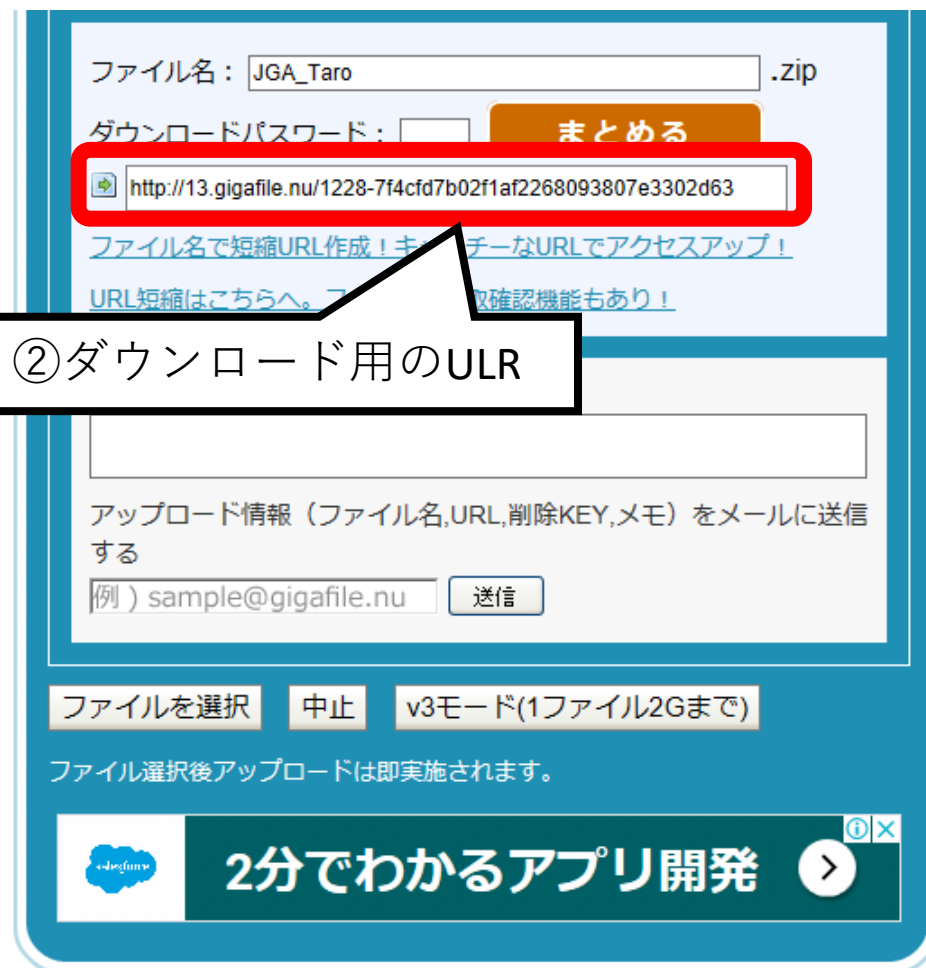
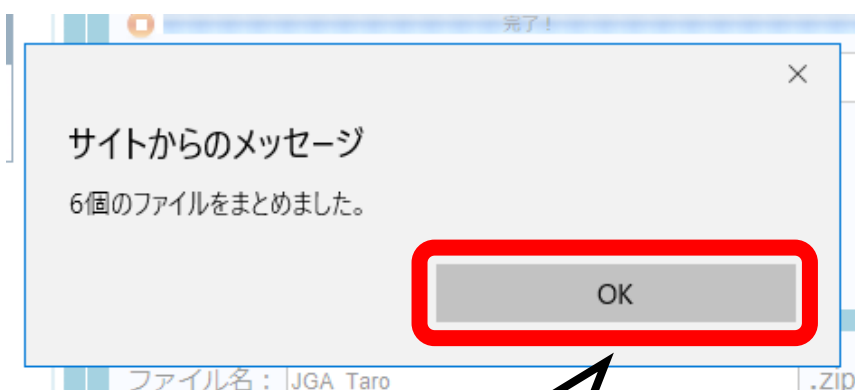


Fig. 8 ダウンロード用のURLの確認.

9. 1 種目エントリーの選手は手順 6 (Fig.6) , 複数種目エントリーの選手は手順 8 (Fig.8) の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.

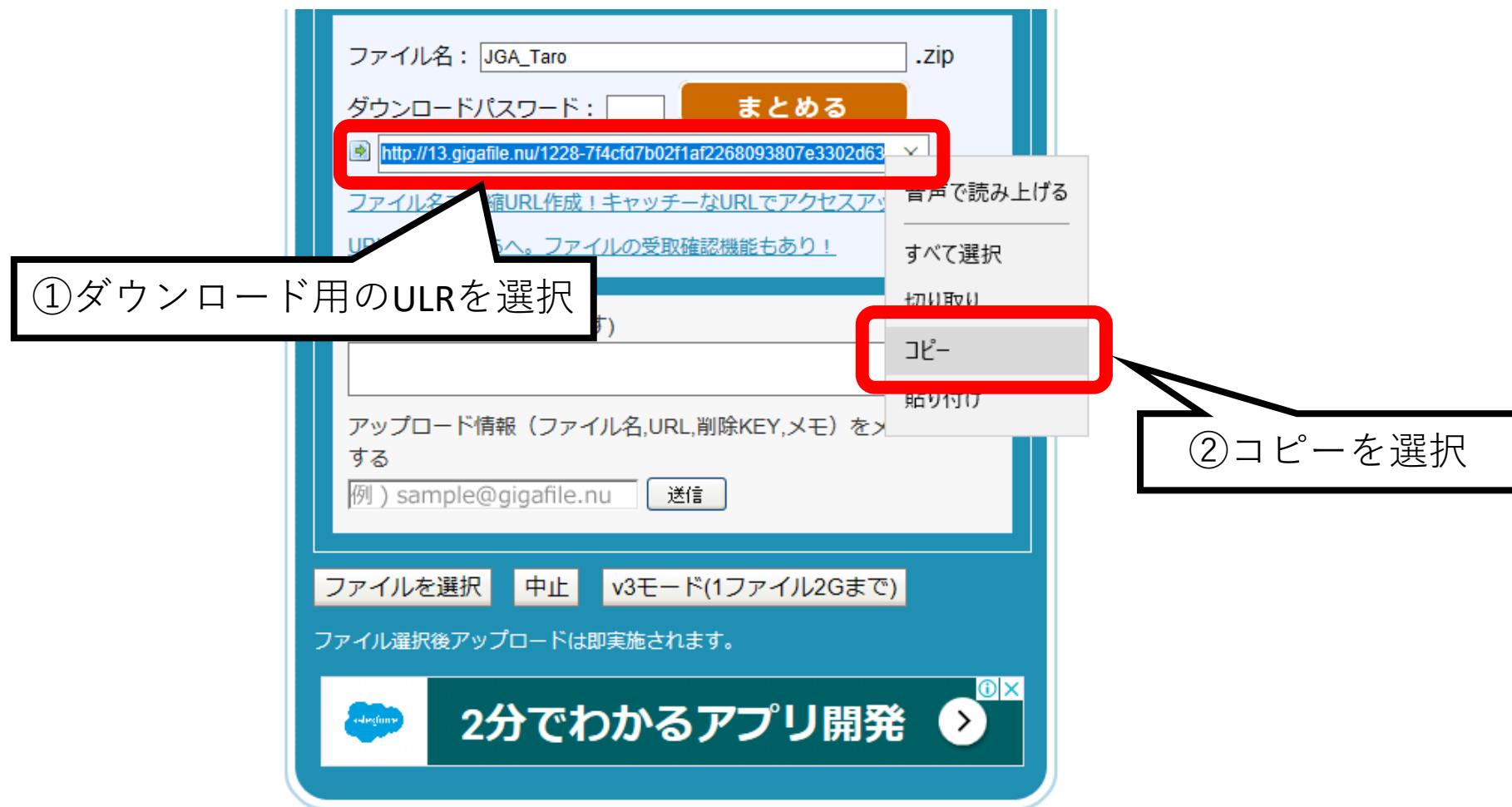


Fig. 9 ダウンロード用のURLのコピー.

10. メールソフトを起動し，新規作成する．

宛先に「te2yamada@staff.kanazawa-u.ac.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．

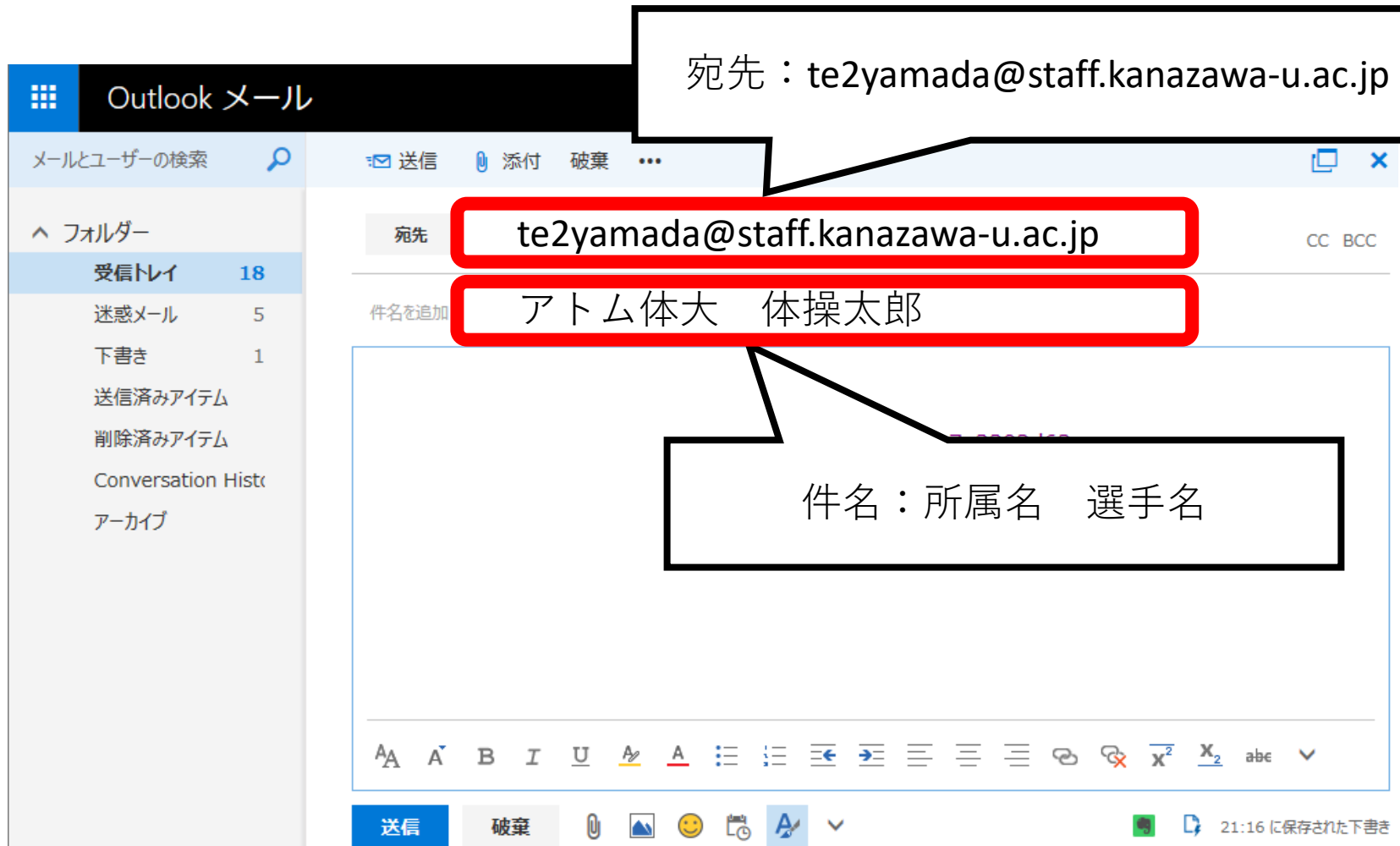


Fig. 10 メール送信先及び件名.

11. ①本文に所属，選手名，エントリー種目を記述する。
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。

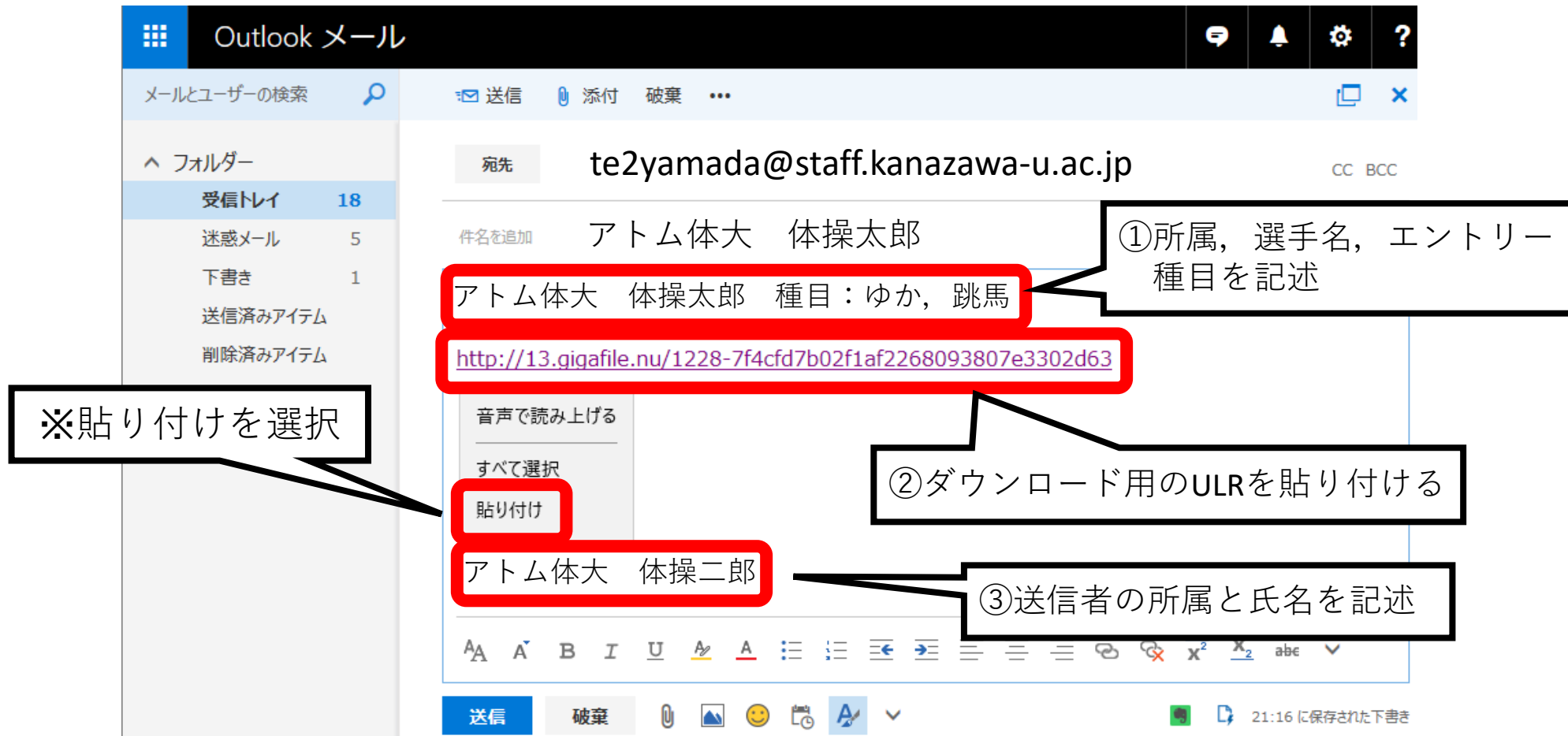


Fig. 11 メール本文の内容.

その他

- ・メールの送信先は，日本体操協会体操マルチサポート委員会研究部 山田哲
te2yamada@staff.kanazawa-u.ac.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（03-3481-2341
窓口：八木沢）へお問い合わせ下さい．