

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。
4 種目の**映像ファイル**、及び**推薦書**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。

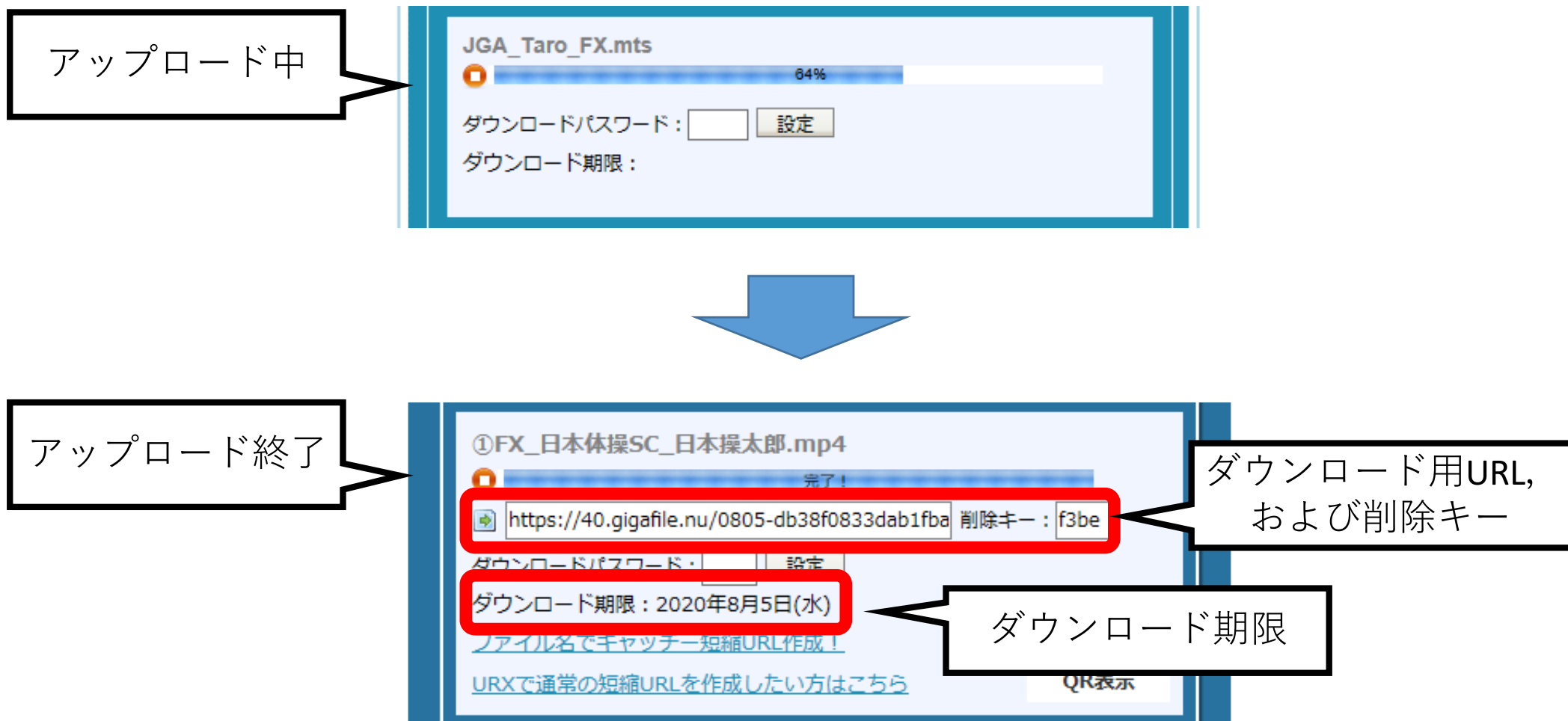


Fig. 6 アップロードの状態（上段：アップロード中，下段：アップロード終了）。

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ファイル名として
タイトル名（所属_
選手名）を入力

②まとめるボタン

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： .zip

ダウンロードパスワード： まとめる

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

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。

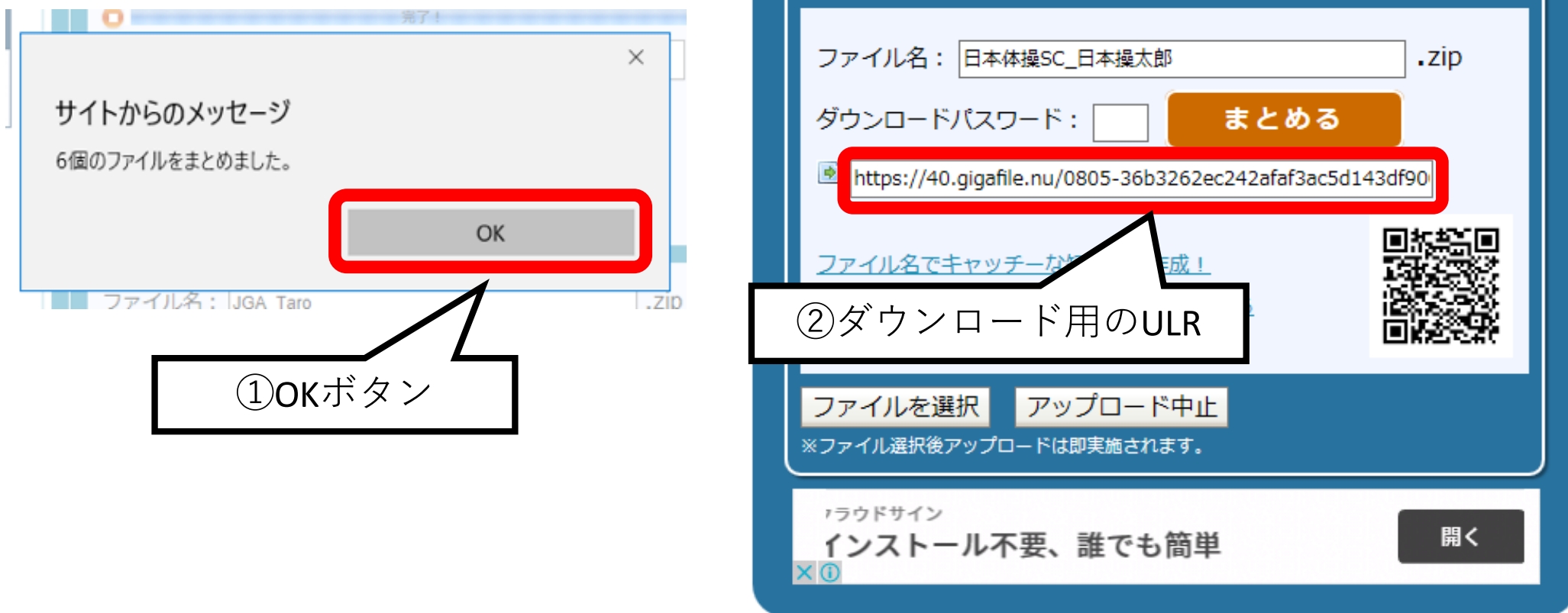


Fig. 8 ダウンロード用のURLの確認.

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。

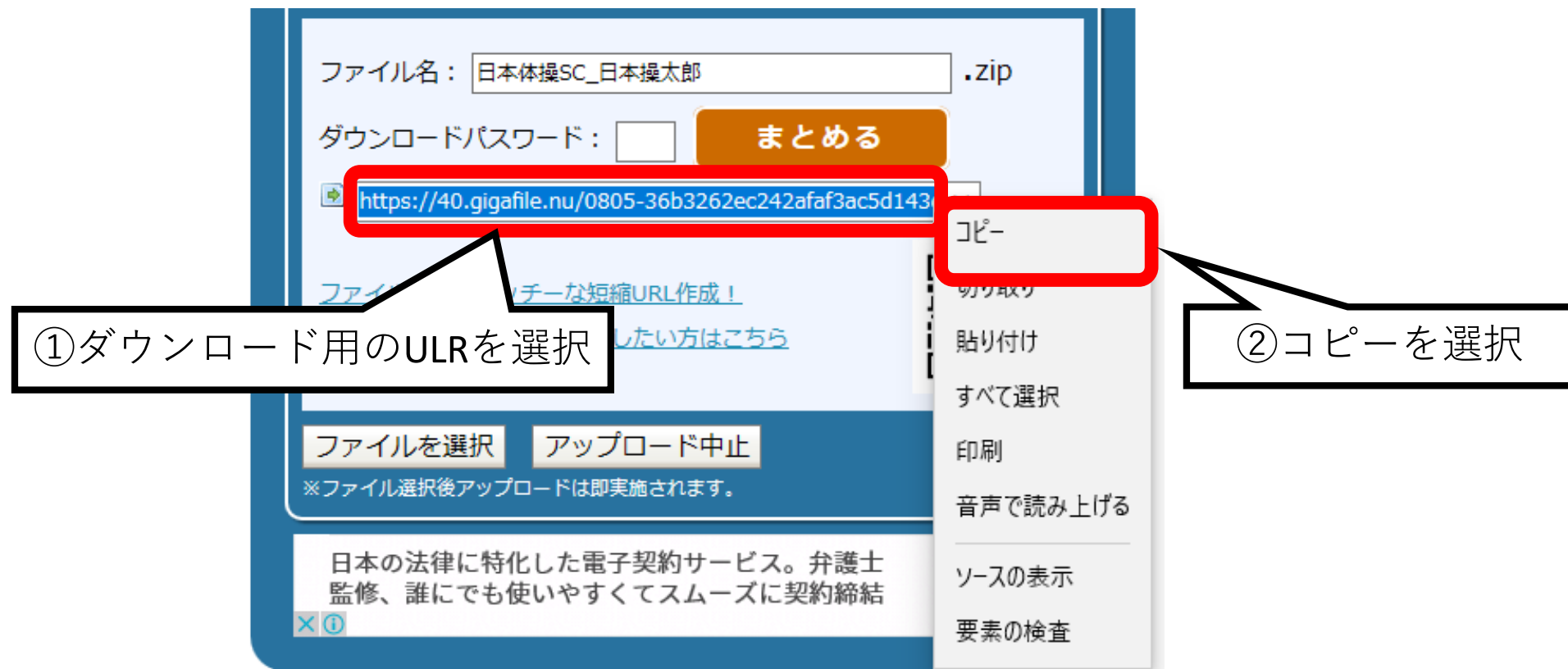


Fig. 9 ダウンロード用のURLのコピー。

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。

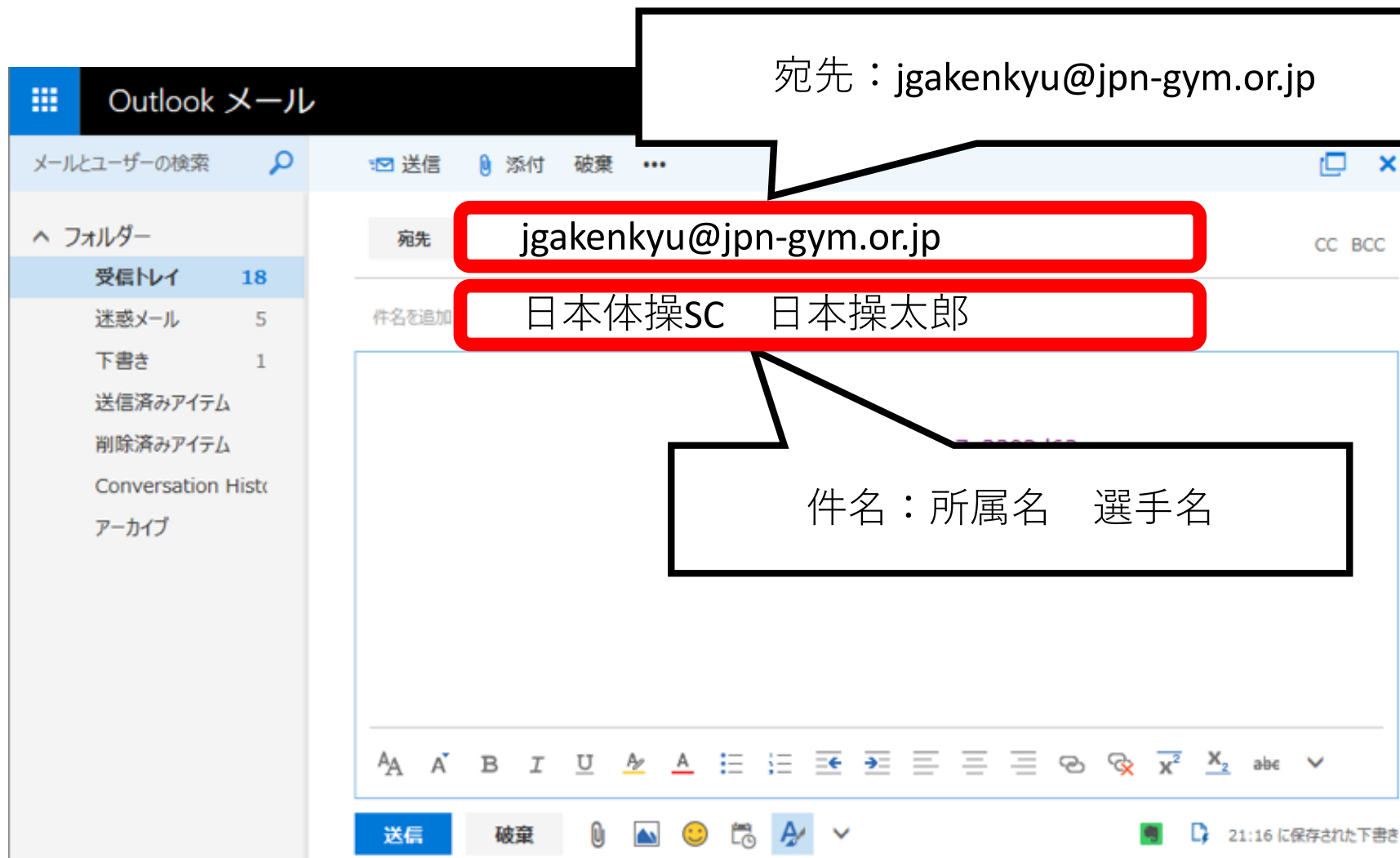


Fig. 10 メール送信先及び件名.

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。

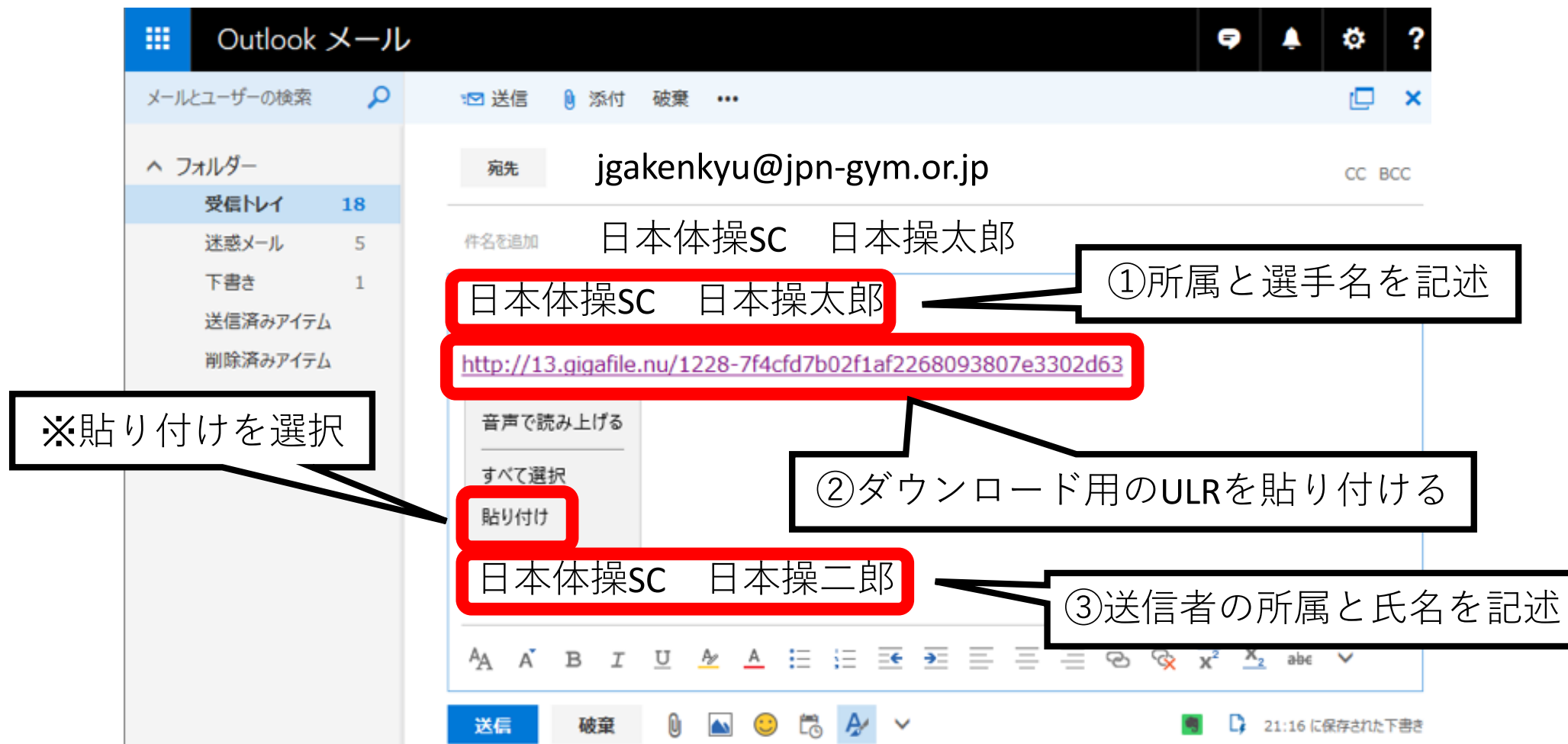


Fig. 11 メール本文の内容.

その他

- メールを送信先は，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。