

## 動画提出の基本ルール



画面サイズ  
**16:9 横動画**



最大時間  
**10分以内**



提出形式  
**1ファイルに  
結合**



編集  
**不要部分カッ  
ト**



編集ソフト  
**自由（何でも  
OK）**



自己PR  
**任意（なくて  
もOK）**

## 提出する動画の構成

以下のカテゴリの動画を1本に結合して提出してください。各カテゴリの表紙スライドを冒頭に挿入することを推奨します。

**1-1 レイアップ 2本**  
トップ→フロントチェンジ→レグスルー→  
バックビハインド→レイアップ

**1-1**

**ドリブル&シュート  
レイアップ**

**2本**

トップ→フロントチェンジ→レグスルー→バック  
ビハインド→レイアップ

**1-2 ジャンプシュート 2本**  
トップ→フロントチェンジ→レグスルー→  
バックビハインド→ジャンプシュート

**1-2**

**ドリブル&シュート  
ジャンプシュート**

**2本**

トップ→フロントチェンジ→レグスルー→バック  
ビハインド→ジャンプシュート

**2-1 オフェンス 3本**  
自分の得意なプレーを組み込んだ  
45度からの1on1

**2-1**

**対人スキル 1on1  
オフェンス**

**3本**

自分の得意なプレーを組み込んだ45度からの1on1

**2-2 ディフェンス 3本**  
自分の得意なプレーを組み込んだ  
45度からの1on1

**2-2**

**対人スキル 1on1  
ディフェンス**

**3本**

自分の得意なプレーを組み込んだ45度からの1on1

**3 チームプレー動画**  
自分の背番号や判別方法がわかるように

**3**

**チームプレー動画**

**任意**

自分の背番号や判別方法がわかるように

**4 自己PR動画（任意・自由形式）**

**4**

**自己PR動画**

**任意**

自由形式・任意。なくても審査に影響しません。

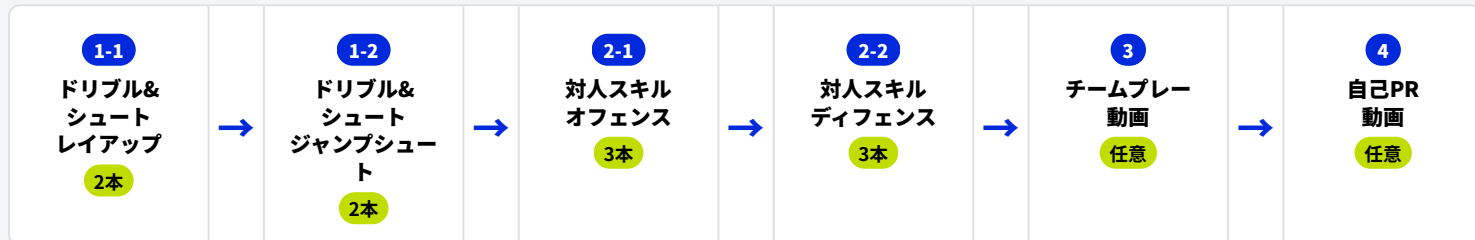
必須動画の合計本数

**最低 10本**

(1-1: 2本 + 1-2: 2本 + 2-1: 3本 + 2-2: 3本)

## 動画の並べ方（推奨順序）

★各カテゴリの冒頭に表紙スライド（JPG）を挿入してください。



## 各カテゴリの詳細

### 1-1 ドリブル&シュートスキル — レイアップ 2本

トップ→フロントチェンジ→レッグスルー→バックビハインド→レイアップ  
表紙スライドを冒頭に挿入し、2本連続で撮影してください。

### 1-2 ドリブル&シュートスキル — ジャンプシュート 2本

トップ→フロントチェンジ→レッグスルー→バックビハインド→ジャンプシュート  
表紙スライドを冒頭に挿入し、2本連続で撮影してください。

### 2-1 対人スキル 1on1 — オフェンス 3本

自分の得意なプレーを組み込んだ45度からの1on1（オフェンス側）  
表紙スライドを冒頭に挿入し、3本連続で撮影してください。

### 2-2 対人スキル 1on1 — ディフェンス 3本

自分の得意なプレーを組み込んだ45度からの1on1（ディフェンス側）  
表紙スライドを冒頭に挿入し、3本連続で撮影してください。

### 3 チームプレー動画（任意） 任意

自分の背番号や判別方法がわかるように撮影してください。  
※参考動画はありません。自由に撮影してください。

### 4 自己PR動画（任意・自由形式） 任意

形式は自由です。なくても審査に影響しません。  
アピールしたいことがあれば最後に追加してください。

# 提出チェックリスト

CHECKLIST

技術要件・確認事項・アップロード手順

## 動画の技術要件



画面サイズ

**16:9 横動画**

縦動画・正方形は不可



最大時間

**10分以内**

超過する場合はカット



提出形式

**1ファイル**

全カテゴリを結合



編集ソフト

**自由**

iMovie・CapCut等OK



編集内容

**不要部分カット**

準備時間等は削除



自己PR

**任意**

なくとも審査に影響なし

## 提出前チェックリスト

### 撮影確認

- 1-1 レイアップ 2本撮影済み
- 1-2 ジャンプシュート 2本撮影済み
- 2-1 オフェンス 1on1 3本撮影済み
- 2-2 ディフェンス 1on1 3本撮影済み
- 全映像が16:9横向きで撮影されている
- 自分の姿が全身はっきり映っている


### 編集確認

- 各カテゴリの表紙スライドを冒頭に挿入
- 不要な部分（準備時間等）をカット済み
- 全カテゴリを1本のファイルに結合済み
- 合計時間が10分以内であることを確認
- 動画が正常に再生できることを確認
- ファイルサイズが2GB以下であることを確認

## アップロード手順

## 1 動画ファイルを書き出す

編集ソフトで「書き出し」または「エクスポート」を選択。MP4形式（H.264）を推奨。

 iMovieなら「ファイル→共有→ファイル」から書き出せます

## 2 応募フォームにアクセスする

blacksamurai-camp-form-odsyb477ia-an.a.run.app にアクセスしてください。

## 3 基本情報を入力する

氏名・学年・連絡先・保護者情報・身体情報・バスケ歴などを入力してください。

## 4 動画ファイルをアップロードする

「動画ファイルを選択」ボタンから書き出した動画ファイルを選択してアップロードしてください。

 アップロードには時間がかかる場合があります。完了まで画面を閉じないでください。

## 5 送信完了を確認する

「応募完了」画面が表示されたら送信完了です。登録メールアドレスに確認メールが届きます。

### 注意事項

- ▶ 動画は1本のファイルにまとめて提出してください（複数ファイル不可）
- ▶ 提出後の動画差し替えはできません。送信前に必ず確認してください
- ▶ 不明点は事務局メールまでお問い合わせください