

は行

技名	威力	命中	PP	タイプ	種類	範囲	効果
ハートスワップ	-	必中	10	エスパー	変化	単体	お互いにかかっている能力変化を入れ替える マナフィ専用 使った次のターンは反動で動く事が出来ない 身代わりに攻撃した場合も反動あり 攻撃が外れた場合は反動なし
ハードプラント	150	90	5	くさ	特殊	単体	命中してダメージ0だった場合も反動あり 「いちゃもん」状態でも反動の次のターンに使用できる 反動で動けないターンは相手の「ふいうち」が成功する 教え技 使った次のターンは反動で動く事が出来ない 身代わりに攻撃した場合も反動あり 攻撃が外れた場合は反動なし
ハイドロカノン	150	90	5	みず	特殊	単体	命中してダメージ0だった場合も反動あり 「いちゃもん」状態でも反動の次のターンに使用できる 反動で動けないターンは相手の「ふいうち」が成功する 教え技
ハイドロポンプ	120	80	5	みず	特殊	単体	通常攻撃
ハイパーボイス	90	100	10	ノーマル	特殊	相手2体	通常攻撃 特性「ぼうおん」のポケモンには効果がない 使った次のターンは反動で動く事が出来ない 身代わりに攻撃した場合も反動あり 攻撃が外れた場合は反動なし
はかいこうせん	150	90	5	ノーマル	特殊	単体	命中してダメージ0だった場合も反動あり 「いちゃもん」状態でも反動の次のターンに使用できる 反動で動けないターンは相手の「ふいうち」が成功する 技マシン15
ばかぢから	120	100	5	かくとう	物理	単体	自分の攻撃と防御が1段階ずつ下がる
はがねのつばさ	70	90	25	はがね	物理	単体	1割の確率で自分の防御を1段階上げる 技マシン47 たくわえた数が多いほど威力があがる 威力=(「たくわえるの回数×100)
はきだす	不定	100	10	ノーマル	特殊	単体	「たくわえる」の回数がりセットされ、「たくわえる」で上昇していた防御ランク・特防ランクも元に戻る ダメージ計算では乱数(×0.85~×1)補正がかからない
ばくれつパンチ	100	50	5	かくとう	物理	単体	10割の確率で相手をこんらん状態にする 特性「てつのこぶし」のポケモンが使う場合は威力が1.2倍になる
ハサミギロチン	不定	30	5	ノーマル	物理	単体	一撃必殺技。自分よりレベルの高い相手には効かない ダメージ固定
はさむ	55	100	30	ノーマル	物理	単体	通常攻撃
はたきおとす	20	100	20	あく	物理	単体	相手の持ち物を叩き落とし、つかえない状態にする 「みがわり」状態・特性「ねんちゃく」のポケモンにはダメージのみ 特性「りんぷん」で無効化されない
はたく	40	100	35	ノーマル	物理	単体	通常攻撃
はっけい	60	100	10	かくとう	物理	単体	3割の確率であいてをまひ状態にする

はっぱ カッター	55	95	25	くさ	物理	相手 2体	急所に当たりやすい(詳細)
はどうだ ん	90	必 中	20	かく とう	特殊	単体	必ず攻撃が命中する
バトン タッチ	-	-	40	ノー マル	変化	自分	自分の状態変化とステータス変化を引き継がせてポケモンを入れ替える(詳細)
はなびら のまい	90	100	20	くさ	特殊	ラン ダム	2-3ターン攻撃し続け、その後自分がこんらん状態になる(詳細) 自分の最大HPの半分を回復する。
はねやす め	-	-	10	ひこ う	変化	自分	使用後から次のターン開始まで飛行タイプを失う。 HPが満タンだと失敗する 技マシン51
はねる	-	-	40	ノー マル	変化	自分	はねるだけで何もおこらない 「じゅうりょく」状態では技を出せない
バブルこ うせん	65	100	20	みず	特殊	単体	1割の確率で相手の素早さを1段階下げる
はめつの ねがい	120	85	5	はが ね	特殊	単体	2ターン後のターン終了時にダメージを与える(詳細) ジラーチ専用
はらだい こ	-	-	10	ノー マル	変化	自分	自分の最大HPの半分を削り、攻撃を最高まで(12段階)上げる
バリアー	-	-	30	エス パー	変化	自分	自分の防御を2段階上げる
バレット パンチ	40	100	30	はが ね	物理	単体	先制攻撃(優先度+1)できる 特性「てつのこぶし」のポケモンが使う場合は威力が1.2倍になる
パワー ウィップ	120	85	10	くさ	物理	単体	通常攻撃
パワー ジェム	70	100	20	いわ	特殊	単体	通常攻撃
パワース ワップ	-	必 中	10	エス パー	変化	単体	お互いにかかっている攻撃と特攻の能力変化を入れ替える 攻撃と特攻が入れ替わるわけではない。自分の能力変化と相手の能力変化を交換するという意味。
パワート リック	-	-	10	エス パー	変化	自分	自分の攻撃と防御の数値を入れ替える
ひかりの かべ	-	-	30	エス パー	変化	味方 の場	5ターンの間、特殊攻撃によるダメージを1/2(ダブルバトルでは2/3)にする 急所に当たった場合はダメージを減らせない 味方の攻撃によるダメージも減らすことができる 「ひかりのねんど」を持っているポケモンが使った場合、効果が8ターン続く 「きりばらい」を使われた時・「かわらわり」のダメージを受けた時は解除される 技マシン16
ひっかく	40	100	35	ノー マル	物理	単体	通常攻撃
ひっさつ まえば	80	90	15	ノー マル	物理	単体	1割の確率で相手をひるませる
ひのこ	40	100	25	ほの お	特殊	単体	1割の確率で相手をやけど状態にする 相手のこおり状態を治す
ひみつの ちから	70	100	20	ノー マル	物理	単体	3割の確率で使った場所によって異なる追加効果がある(詳細) 技マシン43

ピヨピヨパンチ	70	100	10	ノーマル	物理	単体	2割の確率で相手をこんらん状態にする 特性「てつこのぶし」のポケモンが使う場合は威力が1.2倍になる
ビルドアップ	-	-	20	かくとう	変化	自分	自分の攻撃と防御を1段階ずつ上げる 技マシン08 先制攻撃(優先度+1)できる 相手が攻撃技を選んでいないと失敗する 相手が既に技を使い終わっていた場合は失敗する 相手が「はんどうでうごけない」ターンは成功する 2ターンかけて攻撃する技に対しては、1ターン目・2ターン目の両方に対して成功する 「みらいよち」「はめつのねがい」に対しては技を使ったターンにのみ成功する
ふいうち	80	100	5	あく	物理	単体	相手が自分と同じ技を持っているとき ふういん 状態になり、自分以外がその技を使えなくなる 自分が場にいる限り、相手が交代しても効果は続く (優先度+2)相手がまもる・みきりを使ってきた場合、その状態を無視して攻撃。 まもる・みきりを使ってこなかった場合失敗
ふういん	-	-	10	エスパー	変化	自分	相手が自分と同じ技を持っているとき ふういん 状態になり、自分以外がその技を使えなくなる 自分が場にいる限り、相手が交代しても効果は続く (優先度+2)相手がまもる・みきりを使ってきた場合、その状態を無視して攻撃。 まもる・みきりを使ってこなかった場合失敗
フェイント	50	100	10	ノーマル	物理	単体	相手の攻撃を2段階下げる
フェザーダンス	-	100	15	ひこう	変化	単体	後攻(優先度-6)になる。相手を吹き飛ばして戦闘終了。 トレーナー戦では相手のポケモンを入れ替える 先制で使った場合も失敗しない 「ねをはる」状態のポケモンには無効 「ひんし」や状態異常になっていない手持ちポケモン全員が1回ずつ攻撃する(詳細)
ふきとばし	-	100	20	ノーマル	変化	単体	ダメージ計算では「こうげき」の代わりに攻撃に参加するポケモンの攻撃種族値が使われる ダメージ計算では「ぼうぎょ」の代わりに相手のポケモンの防御種族値が使われる
ふくろだたき	10	100	10	あく	物理	単体	1割の確率でこおり状態にする。天候があられ状態なら必中。 技マシン14
ふいぶき	120	70	5	こおり	特殊	相手2体	相手を3割の確率でひるませる 相手が「ちいさくなる」を使用している場合、威力が2倍になる 使った次のターンは反動で動く事が出来ない 身代わりに攻撃した場合も反動あり 攻撃が外れた場合は反動なし 命中してダメージ0だった場合も反動あり 「いちゃもん」状態でも反動の次のターンに使用できる 反動で動けないターンは相手の「ふいうち」が成功する 教え技
ふみつけ	65	100	20	ノーマル	物理	単体	相手の命中を1段階下げる (フィールド)暗く視界が悪い場所で使うと視界が広がる 技マシン70
ブラストバーン	150	90	5	ほのお	特殊	単体	相手をこんらん状態にする
フラッシュ	-	100	20	ノーマル	変化	単体	相手をこんらん状態にする
フラフラダンス	-	100	20	ノーマル	変化	自分以外	相手をこんらん状態にする

フレアドライブ	120	100	15	ほのお	物理	単体	相手に与えたダメージの1/3を自分が受ける 特性「すてみ」のポケモンが使う場合は威力が1.2倍になる 特性「いしあたま」「マジックガード」のポケモンが使う場合は自分へのダメージなし 1割の確率で相手をやけど状態にする 氷状態でも攻撃でき、自分と相手のこおり状態を治す
ブレイククロー	75	95	10	ノーマル	物理	単体	5割の確率で相手の防御を1段階下げる
ブレイズキック	85	90	10	ほのお	物理	単体	1割の確率で相手をやけど状態にする 急所に当たりやすい(詳細)
ブレイブバード	120	100	15	ひこう	物理	単体	相手に与えたダメージの1/3を自分が受ける 特性「すてみ」のポケモンが使う場合は威力が1.2倍になる 特性「いしあたま」「マジックガード」のポケモンが使う場合は自分へのダメージなし
プレゼント	不定	90	15	ノーマル	物理	単体	4割の確率で威力40の攻撃 3割の確率で威力80の攻撃 2割の確率で相手のHPを最大HPの1/4回復 1割の確率で威力120の攻撃
ふんえん	80	100	15	ほのお	特殊	自分以外	3割の確率で相手をやけど状態にする 相手のこおり状態を治す
ふんか	150	100	5	ほのお	特殊	相手2体	自分の残りHPが少ないほど威力が下がる(詳細)
ヘドロこうげき	65	100	20	どく	特殊	単体	3割の確率で相手をどく状態にする
ヘドロばくだん	90	100	10	どく	特殊	単体	3割の確率で相手をどく状態にする 技マシン36
へびにらみ	-	75	30	ノーマル	変化	単体	相手をまひ状態にする
へんしん	-	-	10	ノーマル	変化	単体	相手に変身し、ステータスも覚えている技も同じになる(詳細)
ポイズンテール	50	100	25	どく	物理	単体	1割の確率で相手をどく状態にする 急所に当たりやすい(詳細)
ぼうぎょしれい	-	-	10	むし	変化	自分	自分の防御・特防を1段階ずつ上げる ビークイン専用
ほうでん	80	100	15	でんき	特殊	自分以外	3割の確率であいてをまひ状態にする 後攻(優先度-6)になる。相手を吹き飛ばして戦闘終了。 トレーナー戦では相手のポケモンを入れ替える
ほえる	-	100	20	ノーマル	変化	単体	先制で使った場合も失敗しない 「ねをはる」状態のポケモンには無効 特性「ぼうおん」のポケモンには効果がない 技マシン05
ボーンラッシュ	25	80	10	じめん	物理	単体	2-5回の連続攻撃(詳細)
ほごしょく	-	-	20	ノーマル	変化	自分	自分のタイプが場所によって変化する(詳細)

ほしがる	40	100	40	ノーマル	物理	単体	相手の持ち物を自分の持ち物にする。 自分が持ち物を持っていたり、相手が持ち物を持っていないか ったりするとダメージのみ 「いのちのたま」を奪った場合はHP減少あり 「かいがらのすず」を奪った場合はHP回復あり 弱点半減の実・「ホズのみ」の発動は防げない 「ジャポのみ」「レンプのみ」は奪う事で発動を防げる 特性「ねんちゃく」のポケモンや、「みがわり」状態のポケ モンに使った場合はダメージのみ
ほたるび	-	-	20	むし	変化	自分	自分の特攻を2段階上げる
ホネこん ぼう	65	85	20	じめん	物理	単体	1割の確率で相手をひるませる カラカラ系専用
ホネブー メラン	50	90	10	じめん	物理	単体	2回連続攻撃(詳細) カラカラ系専用
ほのおの うず	15	70	15	ほのお	特殊	単体	2-5ターンの間、ターンの終わりに相手に最大HPの1/16 のダメージを与える。その間、相手は逃げられない(詳細)
ほのおの キバ	65	95	15	ほのお	物理	単体	1割の確率で相手をひるませ、1割の確率で相手をやけど状 態にする 二つの効果が同時に出ることもある
ほのおの パンチ	75	100	15	ほのお	物理	単体	1割の確率で相手をやけど状態にする 相手のこおり状態を治す 特性「てつのはげし」のポケモンが使う場合は威力が1.2 倍になる 相手に与えたダメージの1/3を自分が受ける 特性「すてみ」のポケモンが使う場合は威力が1.2倍にな る
ボルテッ カー	120	100	15	でんき	物理	単体	特性「いしあたま」「マジックガード」のポケモンが使 う場合は自分へのダメージなし 1割の確率で相手をまひ状態にする ピチュー系専用
ほろびの うた	-	-	5	ノーマル	変化	全体	使うと全てのポケモンがほろびのうた状態になり、3ター ン後に瀕死状態になる 特性「ぼうおん」のポケモンには効果がない
技名	威力	命中	PP	タイプ	種類	範囲	効果