

技名	威力	命中	PP	タイプ	種類	範囲	効果
まきつく	15	85	20	ノーマル	物理	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) まきびしを撒き、相手がポケモンを入れ替えるときにダメージを与える。 3回まで使用でき、その回数によって与えるダメージが増加する。
まきびし	-	-	20	じめん	変化	相手の場	1回なら最大HPの1/8、2回なら最大HPの1/6、3回なら最大HPの1/4。 飛行タイプ、特性「ふゆう」・「でんじふゆう」状態のポケモンには効果がない 「きりばらい」を相手に使われた時は解除される 「こうそくスピン」で相手にダメージを与えた時は自分の場の「まきびし」を解除できる
マグニチュード	不定	100	30	じめん	物理	自分以外	ランダムで威力(10,30,50,70,90,110,150)が変動する(詳細) 地中の相手にも2倍の威力で命中する
マグネットボム	60	必中	20	はがね	物理	単体	必ず攻撃が命中する
マグマストーム	120	70	5	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) <b>ヒードラン専用</b>
マジカルリーフ	60	必中	20	くさ	特殊	単体	必ず攻撃が命中する  (優先度+4)相手が使う変化技のうち、状態異常・ステータス低下を引き起こす技を跳ね返す 「きりばらい」「おきみやげ」は跳ね返せない 「フラフラダンス」以外のこんらん状態にさせる技も跳ね返す 「あくび」「メロメロ」「やどりぎのタネ」も跳ね返す 「クモのす」「くろいまなざし」「とおせんぼう」も跳ね返す 「いえき」「なやみのタネ」も跳ね返す
マジックコート	-	-	15	エスパー	変化	不定	返す 「あくび」「メロメロ」「やどりぎのタネ」も跳ね返す 「クモのす」「くろいまなざし」「とおせんぼう」も跳ね返す 「いえき」「なやみのタネ」も跳ね返す
マッドショット	55	95	15	じめん	特殊	単体	10割の確率で相手の素早さを1段階下げる
マッハパンチ	40	100	30	かくとう	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
まねっこ	-	-	20	ノーマル	変化	不定	敵味方問わず、直前に使われた技を出す。
まもる	-	-	10	ノーマル	変化	自分	(優先度+3) <b>まもる状態</b> になり、相手の攻撃を受けない。連続で出すと失敗しやすい <b>技マシン17</b>
まるくなる	-	-	40	ノーマル	変化	自分	自分の防御を1段階上げる
まわしげり	60	85	15	かくとう	物理	単体	3割の確率で相手をひるませる
みかづきのまい	-	-	10	エスパー	変化	自分	自分を瀕死にするかわりに、次に出てくるポケモンを完全回復させる <b>クレセリア専用</b>
みがわり	-	-	10	ノーマル	変化	自分	自分のHPを1/4使って、そのHPをもつ <b>身代わり</b> を作り出す。(詳細) <b>技マシン90</b>
みきり	-	-	5	かくとう	変化	自分	(優先度+3) <b>みきり状態</b> になり、相手の攻撃を受けない。連続で出すと失敗しやすい

ミサイル ばり	14	85	20	むし	物理	単体	2-5回の連続攻撃(詳細)
みずあそ び	-	-	15	みず	変化	全体	<u>みずあそび状態</u> になり、炎タイプの技の威力を半減させる
みずでっ ぼう	40	100	25	みず	特殊	単体	通常攻撃
ミスト ボール	70	100	5	エス パー	特殊	単体	5割の確率で相手の特攻を1段階下げる <b>ラティアス専用</b>
みずのは どう	60	100	20	みず	特殊	単体	2割の確率で相手をこんらん状態にする <b>技マシン03</b>
みだれづ き	15	85	20	ノー マル	物理	単体	2-5回の連続攻撃(詳細)
みだれ ひっかき	18	80	15	ノー マル	物理	単体	2-5回の連続攻撃(詳細)
みちづれ	-	-	5	ゴー スト	変化	自分	次に自分が技を使うまでに相手の技で自分が瀕死状態に なった場合、相手も瀕死状態にする
みねうち	40	100	40	ノー マル	物理	単体	この攻撃のダメージで相手を瀕死状態にしてしまう時、相手の HPを1だけのこす <b>技マシン54</b>
みやぶる	-	必 中	40	ノー マル	変化	単体	相手をみやぶる状態にする。 ノーマル・格闘タイプの技がゴーストタイプに当たるよう になり、相手の回避率ランク上昇を無効化する。 相手の回避率ランク低下は無効化しない
ミラー コート	不 定	100	20	エス パー	特殊	不定	後攻(優先度-5)になる。相手から受けた特殊攻撃のダメージ を2倍にして返す <b>ダメージ固定</b>
ミラー ショット	65	85	10	はが ね	特殊	単体	3割の確率で相手の命中を1段階下げる
みらいよ ち	80	90	15	エス パー	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)
ミラクル アイ	-	必 中	40	エス パー	変化	単体	相手をみやぶる状態にする。 エスパータイプの技が悪タイプに当たるようになり、相手の 回避率ランク上昇も無効化する。 相手の回避率ランク低下は無効化しない HPを最大HPの半分だけ回復する
ミルクの み	-	-	10	ノー マル	変化	自分	(フィールド)自分の現在HPの1/4を手持ちのポケモン一匹に 分け与える <b>ミルタンク専用</b>
むしくい	60	100	20	むし	物理	単体	相手の持っているきのみを消費してその効果を受ける 「タンガのみ」「しろいハーブ」は奪えない 「ジャポのみ」「レンプのみ」は奪うことで発動を防げる 特性「ぶきよう」のポケモンが使った場合、相手のきのみは 無くなるが、その効果を受ける事が出来ない
むしのさ ざめき	90	100	10	むし	特殊	単体	1割の確率で相手の特防を1段階下げる 特性「ぼうおん」のポケモンには効果がない
めいそう	-	-	20	エス パー	変化	自分	自分の特攻と特防を1段階ずつ上げる <b>技マシン04</b>
メガドレ イン	40	100	15	くさ	特殊	単体	与えたダメージの半分だけHPを回復する 「おおきなねっこ」を持っていると回復量が少し増える
メガトン キック	120	75	5	ノー マル	物理	単体	通常攻撃
メガトン パンチ	80	85	20	ノー マル	物理	単体	通常攻撃 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

メガホーン	120	85	10	むし	物理	単体	通常攻撃
めざましピンタ	60	100	10	かくとう	物理	単体	相手がねむり状態の時、威力が2倍になり、相手のねむり状態を治す
めざめるパワー	不定	100	15	ノーマル	特殊	単体	使ったポケモンの個体値によって、威力とタイプが変わる(詳細(外部リンク)) 「ひらいしん」「よびみず」の影響を受けない <b>技マシン10</b>
メタルクロー	50	95	35	はがね	物理	単体	1割の確率で自分の攻撃を1段階上げる
メタルバースト	不定	100	10	はがね	物理	不定	そのターン中の最後に受けた技の1.5倍のダメージを相手に与える <b>ダメージ固定</b>
メロメロ	-	100	15	ノーマル	変化	単体	相手が自分と逆の性別なら、相手を <u>メロメロ状態</u> にする <b>技マシン45</b>
ものまね	-	-	10	ノーマル	変化	単体	相手が直前に使った技を自分のものにする
もろはのずつき	150	80	5	いわ	物理	単体	相手に与えたダメージの1/2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
技名	威力	命中	PP	タイプ	種類	範囲	効果