

あ行

技名	威力	命中	PP	タイプ	種類	範囲	効果
10まんボルト	95	100	15	でんき	特殊	単体	1割の確率であいてをまひ状態にする 技マシン24
アームハンマー	100	90	10	かくとう	物理	単体	自分の素早さが1段階下がる 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
アイアンテール	100	75	15	はがね	物理	単体	3割の確率で相手の防御を1段階下げる 技マシン23
アイアンヘッド	80	100	15	はがね	物理	単体	3割の確率で相手をひるませる
アイスボール	30	90	20	こおり	物理	単体	5ターンの間攻撃し、その間は命令できない。5ターン目の攻撃が終了するか、その前に攻撃が外れると、自由に動けるようになる。 毎ターン威力があがる。具体的には30 60 120 240 480 丸くなるを先に使っている場合、威力がさらに2倍になる。
アクアジェット	40	100	20	みず	物理	単体	先制攻撃(優先度+1)できる
アクアテール	90	90	10	みず	物理	単体	通常攻撃
アクアリング	-	-	20	みず	変化	自分	<u>アクアリング状態</u> になり、毎ターンHPを最大HPの1/16回復させる
あくうせつだん	100	95	5	ドラゴン	特殊	単体	急所に当たりやすい(詳細) パルキア専用
あくのはどう	80	100	15	あく	特殊	単体	2割の確率で相手をひるませる 技マシン79
あくび	-	必中	10	ノーマル	変化	単体	次の両ターン終了時に相手をねむり状態にする
あくまのキッス	-	75	10	ノーマル	変化	単体	相手をねむり状態にする ルージュラ専用
あくむ	-	100	15	ゴースト	変化	単体	相手がねむり状態なら毎ターンHPを1/4ずつ減らすあくむ状態にする 自分のHPを回復する。回復する量は天候でかわる 「ひざしがつよい」...最大HPの2/3 「あめがふりつづいている」「すなあらしがふきあれる」「あられがふりつづいている」「きりがふかい」... 最大HPの1/4 「じゅうりょく」「トリックルーム」「さわぐ」...最大HPの1/4 その他...最大HPの1/2 「ひざしがつよい」とそれ以外の状態が重なった場合は、最大HPの2/3回復する
あさのひざし	-	-	5	ノーマル	変化	自分	最大HPの1/4 「じゅうりょく」「トリックルーム」「さわぐ」...最大HPの1/4 その他...最大HPの1/2 「ひざしがつよい」とそれ以外の状態が重なった場合は、最大HPの2/3回復する
あてみなげ	70	必中	10	かくとう	物理	単体	後攻(優先度-1)になるが、かならず攻撃があたる
あなをほる	80	100	10	じめん	物理	単体	1ターン目に地中に潜り、2ターン目に攻撃。潜っている間は一定の攻撃を除いて無敵(詳細) 「パワフルハーブ」を持っている場合は消費し、そのターンだけ溜めなしで即座にダメージを与えられる。 (フィールド)洞窟などから脱出する 技マシン28
あばれる	90	100	20	ノーマル	物理	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)

あまいか おり	-	100	20	ノーマル	変化	相手 2体	相手の回避率を1段階下げる (フィールド)野生のポケモンが出現する
あまえる	-	100	20	ノーマル	変化	単体	相手の攻撃を2段階下げる
あまごい	-	-	5	みず	変化	全体	天候を「あめがふりつづけている」状態にする 詳細 技マシン18
あやしい かげ	60	100	5	ゴースト	特殊	単体	1割の確率で攻撃・防御・特攻・特防・素早さを1段階上げる
あやしい ひかり	-	100	10	ゴースト	変化	単体	相手をこんらん状態にする
あられ	-	-	10	こおり	変化	全体	天候を「あられがふりつづいている」状態にする 詳細 技マシン07
アロマセ ラピー	-	-	5	くさ	変化	味方 2体	手持ちのポケモンの状態異常をなおす
あわ	20	100	30	みず	特殊	相手 2体	1割の確率で相手の素早さを1段階下げる
アンコー ル	-	100	5	ノーマル	変化	単体	2-6ターンの間、相手が直前に使った技以外の技を使えなくする(詳細) 「みがわり」状態のポケモンにも有効
いあいぎ り	50	95	30	ノーマル	物理	単体	通常攻撃 秘伝マシン1 (フィールド)細い木を切る
いえき	-	100	10	どく	変化	単体	相手を <i>いえき</i> 状態にし、特性の効果を消す。入れ替えると元に戻る。
いかり	20	100	20	ノーマル	物理	単体	自分をいかり状態にする。 この状態で相手からダメージを受けると攻撃が1段階あがる
いかりの まえば	不定	90	10	ノーマル	物理	単体	相手に現在HPの半分(切り捨て)のダメージを与える ダメージ固定
いたみわ け	-	-	20	ノーマル	変化	単体	自分と相手の現在HPを足して、均等に分ける 「みがわり」状態のポケモンには無効 相手を同じ技を連続して出せない状態にする 「みがわり」状態のポケモンにも有効
いちゃも ん	-	100	15	あく	変化	単体	技を使う前に「いちゃもん」状態になっても、そのターンの技は失敗しない。 技マシン41
いとをは く	-	95	40	むし	変化	相手 2体	相手の素早さを1段階下げる
いばる	-	90	15	ノーマル	変化	単体	相手をこんらん状態にし、相手の攻撃を2段階上げる 技マシン87
いびき	40	100	15	ノーマル	特殊	単体	ねむり状態でないと使えない。3割の確率で相手をひるませる 特性「ぼうおん」のポケモンには効果がない
いやしの すず	-	-	5	ノーマル	変化	味方 2体	手持ちのポケモンの状態異常をなおす 特性「ぼうおん」のポケモンには効果がない
いやしの ねがい	-	-	10	エスパー	変化	自分	自分を瀕死状態にし、味方を完全回復させる
いやなお と	-	85	40	ノーマル	変化	単体	相手の防御を2段階下げる 特性「ぼうおん」のポケモンには効果がない
いわおと し	50	90	15	いわ	物理	単体	通常攻撃
いわくだ き	40	100	15	かくとう	物理	単体	5割の確率で相手の防御を1段階下げる 秘伝マシン6 (フィールド)特定の岩を壊す

いわなだれ	75	90	10	いわ	物理	相手	3割の確率で相手をひるませる 技マシン80
インファイト	120	100	5	かくとう	物理	単体	自分の防御と特防が1段階ずつ下がる 天候に応じてタイプが変わり、ノーマル以外では威力2倍 通常：ノーマル 晴れ：炎 雨：水 あられ：氷 砂嵐：岩
ウェザーボール	50	100	10	ノーマル	特殊	単体	水中の相手にも2倍の威力で命中する
うずしお	15	70	15	みず	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)
うそなき	-	100	20	あく	変化	単体	相手の特防を2段階下げる
うたう	-	55	15	ノーマル	変化	単体	相手をねむり状態にする 特性「ぼうおん」のポケモンには効果がない 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
ウッドハンマー	120	100	15	くさ	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 相手が直前に使った技のPPを4減らす 残りPPが1の技にも有効 「みがわり」状態のポケモンにも有効
うらみ	-	100	10	ゴースト	変化	単体	相手が直前に使った技のPPを4減らす 残りPPが1の技にも有効 「みがわり」状態のポケモンにも有効
エアカッター	55	95	25	ひこう	特殊	相手	2体 急所に当たりやすい(詳細)
エアスラッシュ	75	95	20	ひこう	特殊	単体	3割の確率で相手をひるませる
エアロブラスト	100	95	5	ひこう	特殊	単体	急所に当たりやすい(詳細) ルギア専用
エナジーボール	80	100	10	くさ	特殊	単体	1割の確率で相手の特防を1段階下げる 技マシン53
えんまく	-	100	20	ノーマル	変化	単体	相手の命中を1段階下げる
おいうち	40	100	20	あく	物理	単体	相手がポケモンを入れ替える(「とんぼがえり」を含む)なら、入れ替える前に2倍の威力で攻撃する 入れ替えるときの「おいうち」は「こんらん」「まひ」による失敗がなく、「きあいのタスキ」も無効化する
おいかげ	-	-	30	ひこう	変化	味方の場	3ターンの間、味方の素早さがあがる
おうふう	15	85	10	ノーマル	物理	単体	2-5回の連続攻撃(詳細)
オウムがえし	-	-	20	ひこう	変化	不定	自分が直前に受けた技と同じ技を出す
オーバーヒート	140	90	5	ほのお	特殊	単体	自分の特攻が2段階下がる 技マシン50
オーロラビーム	65	100	20	こおり	特殊	単体	1割の確率で相手の攻撃を1段階下げる
おきみやげ	-	100	10	あく	変化	単体	自分は瀕死になるが、相手の攻撃と特攻を2段階下げる
オクタンほう	65	85	10	みず	特殊	単体	5割の確率で相手の命中を1段階下げる

おしおき	不定	100	5	あく	物理	単体	相手の能力が上がっていれば上がっているほどダメージが増える 回避率上昇のランクも上昇数合計にカウントする（「みやぶる」「ミラクルアイ」状態でも同様） 能力の低下と上昇が起こっている場合、それらの差し引きはせずに上昇している段階のみを判定する。 威力 = (60 + 上昇ランク合計 × 20)、最高威力200。 相手を混乱させることがある 混乱させられる確率は録音した時の音量によって変化する という噂がある
おしゃべり	60	100	20	ひこ う	特殊	単体	特性「ぼうおん」のポケモンには効果がない (フィールド)マイクを使って好きな言葉を覚えさせることができる ペラップ専用
おだてる	-	100	15	あく	変化	単体	相手をこんらん状態にし、相手の特攻を1段階上げる
おどろかす	30	100	15	ゴースト	物理	単体	3割の確率で相手をひるませる
おにび	-	75	15	ほのお	変化	単体	相手をやけど状態にする 技マシン61
おまじない	-	-	30	ノーマル	変化	味方の場	5ターンの間、味方への攻撃が急所にあたらなくなる
おんがえし	不定	100	20	ノーマル	物理	単体	なつていればなつているほど威力があがる（威力 = なつき度 × 2/5）。最高威力102。 技マシン27
おんねん	-	-	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、相手が使った技のPPを0にする
技名	威力	命中	PP	タイプ	種類	範囲	効果