

さ行

技名	威力	命中	PP	タイプ	種類	範囲	効果
サイケこ うせん	65	100	20	エス パー	特殊 特殊	単体	1割の確率で相手をこんらん状態にする
サイコ ウェーブ	不定	80	15	エス パー	特殊 特殊	単体	自分のレベル×0.5~1.5のダメージを与える ダメージ固定
サイコ カッター	70	100	20	エス パー	物理	単体	急所に当たりやすい(詳細)
サイコキ ネシス	90	100	10	エス パー	特殊 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29
サイコシ フト	-	90	10	エス パー	変化	単体	自分の状態異常を相手に移す
サイコ ブースト	140	90	5	エス パー	特殊	単体	自分の特攻が2段階下がる デオキシス、ルギア専用
さいみん じゅつ	-	70	20	エス パー	変化	単体	相手をねむり状態にする
さきどり	-	-	20	ノー マル	変化 ?	?	<p>相手が出そうとする技を先に出す。 普通に技を使った場合の1.5倍のダメージを与えられる 相手より先に出せないと失敗する 相手が攻撃技を選択していなかった場合は失敗する 相手が「わるあがき」を使う場合は失敗する ダブルバトルでは「どのポケモンの技を『さきどり』するか」は選べるが、単体攻撃技を「さきどり」した際の攻撃対象は相手2体からランダムで選ばれる 5ターンの間、相手のポケモンはさしおさえ状態になり持っている道具が使えなくなる ただし、「くろいてつきゅう」「きょうせいギプス」「パワー」の素早さを半減する効果は無効化されない トレーナーがポケモンに道具を使用することもできなくなる</p>
さしおさ え	-	100	15	あく	変化	単体	<p>「しぜんのめぐみ」が失敗するようになるが、「リサイクル」「なげつける」の使用は制限されない 「みがわり」状態のポケモンには無効 特性「ねんちゃく」のポケモンにも有効 技マシン63</p>
さばきの つぶて	100	100	10	ノー マル	特殊	単体	<p>使用者に持たせたプレートでタイプが変わる アルセウス専用 2-5ターンの間さわぐ状態になり、その間は命令ができない。 さわぐ状態のポケモンが場にいるとき、 ・ねむり状態のポケモンは技を使う直前にねむり状態が治る</p>
さわぐ	50	100	10	ノー マル	特殊	ラン ダム	<p>・ターン終了時に場に出ているポケモン全員のねむり状態を回復する ・相手をねむり状態にする技と「ねむる」が失敗する ・「あさのひざし」「こうごうせい」「つきのひかり」の回復量が最大HPの1/4になる 特性「ぼうおん」のポケモンには効果がない</p>
シードフ レア	120	85	5	くさ	特殊	単体	4割の確率で相手の特防を2段階下げる シェイミ専用
しおふき	150	100	5	みず	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)
しおみず	65	100	10	みず	特殊	単体	相手の残りHPが半分以下なら威力2倍 技マシン55

シグナル ビーム	75	100	15	むし	特殊	単体	1割の確率で相手をこんらん状態にする
じこあん じ	-	-	10	ノー マル	変化	単体	相手にかかっている能力変化を自分にもかける 技マシン77 相手に与えたダメージの1/4を自分が受ける
じごくぐ るま	80	80	25	かく とう	物理	単体	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
じこさい せい	-	-	10	ノー マル	変化	自分	HPを最大HPの半分だけ回復する
シザーク ロス	80	100	15	むし	物理	単体	通常攻撃 技マシン81
じしん	100	100	10	じめ ん	物理	自分 以外	地中の相手にも2倍の威力で命中する 技マシン26
しぜんの ちから	-	-	20	ノー マル	変化	不定	使った場所によって出る技が変化する(詳細) 持たせた木の実によって、タイプと威力が変わる(詳細) 木の実は1回で無くなり、「リサイクル」を使っても復活し ない
しぜんの めぐみ	不定	100	15	ノー マル	物理	単体	「さしおさえ」「はたきおとす」状態・特性「ぶきよう」 のポケモンが使った場合は失敗する 「ひらいしん」「よびみず」の影響を受けない 技マシン83
したでな める	20	100	30	ゴー スト	物理	単体	3割の確率であいてをまひ状態にする
じたばた	不定	100	15	ノー マル	物理	単体	自分のHPが減っていれば減っているほど威力が大きくなる(詳細) 後攻で技を出した場合、威力が2倍になる。
しっぺが えし	50	100	10	あく	物理	単体	相手の行動がなんであれ(技を出せない・アイテム使用・ポ ケモン交換などでも)、後攻ならば威力が2倍になる。 技マシン66
しっぽを ふる	-	100	30	ノー マル	変化	相手 2体	相手の防御を1段階下げる
しねんの ずつき	80	90	15	エス パー	物理	単体	2割の確率で相手をひるませる 使用後に自分が瀕死状態になる 相手の防御を半分として計算する ダブルバトルで対象が2体いる場合も、ダメージが3/4になら ない
じばく	200	100	5	ノー マル	物理	自分 以外	特性「しめりけ」のポケモンがいる場合は失敗する 自分しか場に出ているポケモンがいない場合は失敗する 特性「きけんよち」の対象になる
しびれご な	-	75	30	くさ	変化	単体	相手をまひ状態にする
しぼりと る	不定	100	5	ノー マル	特殊	単体	相手の残りHPが多ければ多いほど威力があがる(詳細) 威力 = (120 × 現在HP ÷ 最大HP) + 1
しめつけ る	15	75	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) 自分の素早さが相手の素早さより遅ければ遅いほど威力が あがる 威力 = (25 × 相手の実際の素早さ ÷ 自分の実際の素早さ) + 1 但し、最大値150、最低値は1 「実際の素早さ」は、ステータスランクの増減・まひ・黒い 鉄球などによる補正を含めた数値。 技マシン74
ジャイロ ボール	不定	100	5	はが ね	物理	単体	威力 = (25 × 相手の実際の素早さ ÷ 自分の実際の素早さ) + 1 但し、最大値150、最低値は1 「実際の素早さ」は、ステータスランクの増減・まひ・黒い 鉄球などによる補正を含めた数値。 技マシン74

シャドー クロー	70	100	15	ゴースト	物理	単体	急所に当たりやすい(詳細) 技マシン65 1ターン目に姿を消し、2ターン目に攻撃する。姿を消し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。 相手のまもる、みきり状態を貫通する ギラティナ専用 必ず攻撃が命中する 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
シャドー ダイブ	120	100	5	ゴースト	物理	単体	2割の確率で相手の特防を1段階下げる 技マシン30 電気を貯めて特防を1段階上げる。 じゅうでん状態になり、次のターンに使う電気タイプの技の威力を2倍にする ひこうタイプ・特性「ふゆう」のポケモンに対して、全てのじめんタイプの技・まきびし・どくびしが当たるようになる。 全てのポケモンの命中率が上がる(約5/3倍) 「はねる」「そらをとぶ」「とびはねる」「でんじふゆう」「とびげり」「とびひざげり」が使えなくなる。(パワフルハーブでも失敗) 「そらをとぶ」「とびはねる」で空中にいるポケモン、「でんじふゆう」状態のポケモンは技が解除される。 「あさのひざし」「こうごうせい」「つきのひかり」の回復量が最大HPの1/4になる。
シャドー パンチ	60	必中	20	ゴースト	物理	単体	
シャドー ボール	80	100	15	ゴースト	特殊	単体	
じゅうでん	-	-	20	でんき	変化	自分	
じゅうりょく	-	-	5	エスパー	変化	全体	
しろいきり	-	-	30	こおり	変化	味方の場	5ターンの間、ステータスランクを下げられなくなる 「きりばらい」を使われた時は解除される
じわれ	不定	30	5	じめん	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
しんくうは	40	100	30	かくとう	特殊	単体	先制攻撃(優先度+1)できる
しんそく	80	100	5	ノーマル	物理	単体	先制攻撃(優先度+1)できる
じんつうりき	80	100	30	エスパー	特殊	単体	1割の確率で相手をひるませる 5ターンの間、状態異常とこんらん状態にならなくなる 「あばれる」「はなびらのまい」「げきりん」を使ったあとのこんらん状態は予防できない 「いばる」「おだてる」による攻撃・特攻ランク上昇は防げない 「きりばらい」を使われた時は解除される 技マシン20
しんぴのまもり	-	-	25	ノーマル	変化	味方の場	
すいとる	20	100	25	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
スカイ アッパー	85	90	15	かくとう	物理	単体	空中の相手にも命中する 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 お互いのとくせいを入れ替える 登場時に発動する特性は入れ替えた瞬間に発動するが、一度そのポケモンが場に出て発動させた特性だった場合は発動しない 特性「ふしぎなまもり」は入れ替えられない 技マシン48
スキルス ワップ	-	必中	10	エスパー	変化	単体	

スケッチ	-	-	1	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 成功すると消失してその技に変化する 通信対戦で使うと失敗する ダブル専用
ずつき	70	100	15	ノーマル	物理	単体	3割の確率で相手をひるませる
すてみ タックル	120	100	15	ノーマル	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 交代で出てきたポケモンにダメージを与える 与えるダメージは相手の最大HPの1/8 まきびしとは違い、複数回使用で効果が上がる事はないが、飛行・浮遊持ちのポケモンにも効果がある また、与えるダメージは、岩タイプの相性の影響を受ける ・岩タイプに対して効果が今一つ(1/4) 最大HPの1/32 ・岩タイプに対して効果が今一つ(1/2) 最大HPの1/16 ・岩タイプに対して効果が普通(1倍) 最大HPの1/8 ・岩タイプに対して効果は抜群(2倍) 最大HPの1/4 ・岩タイプに対して効果は抜群(4倍) 最大HPの1/2 「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 技マシン76
ステルス ロック	-	-	20	いわ	変化	相手の場	急所に当たりやすい(詳細) 技マシン71
ストーン エッジ	100	80	5	いわ	物理	単体	天候を「すなあらしがふきあれる」状態に変える 詳細 技マシン37
すなあらし	-	-	10	いわ	変化	全体	
すなかけ	-	100	15	じめん	変化	単体	相手の命中を1段階下げる
すなじごく	15	70	15	じめん	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)
スパーク	65	100	20	でんき	物理	単体	3割の確率であいてをまひ状態にする
スピード スター	60	必中	20	ノーマル	特殊	相手2体	必ず攻撃が命中する
スプーン まげ	-	80	15	エスパー	変化	単体	相手の命中を1段階下げる ユンゲラー系専用
スモッグ	20	70	20	どく	特殊	単体	4割の確率で相手をどく状態にする
すりかえ	-	100	10	あく	変化	単体	自分と相手の持ち物を交換する(片方が持ち物を持っていなくても可能) 「みがわり」状態・特性「ねんちゃく」のポケモンに使った場合は失敗する 「はたきおとす」状態、両方とも持ち物を持っていない場合では失敗する 特性「ぶきよう」のポケモンが使っても失敗しない
せいちょう	-	-	40	ノーマル	変化	自分	自分の特攻を1段階上げる
せいなる ほのお	100	95	5	ほのお	物理	単体	5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 ハウオウ専用
ぜったい れいど	不定	30	5	こおり	特殊	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

ソーラー ビーム	120	100	10	くさ	特殊	単体	<p>1ターン目に光を集め、2ターン目に攻撃。 「ひざしが つよい」状態なら貯めずに攻撃できる 「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」状態では ダメージが半減する 「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。 技マシン22</p>
ソニック ブーム	不定	90	20	ノーマル	特殊	単体	<p>相手に20の固定ダメージを与える ダメージ固定</p>
そらをと ぶ	90	95	15	ひこう	物理	単体	<p>1ターン目に飛び上がり、2ターン目に攻撃。 飛び上が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。 「じゅうりょく」状態では技を出せない 秘伝マシン2 (フィールド)行ったことのある町に移動す る。屋内では使えない。</p>
技名	威力	命中	PP	タイプ	種類	範囲	効果