

た行

技名	威力	命中	PP	タイプ	種類	範囲	効果
ダークホール	-	80	10	あく	変化	相手2体	相手をねむり状態にする ダークライ専用
たいあたり	35	95	35	ノーマル	物理	単体	通常攻撃
だいちのちから	90	100	10	じめん	特殊	単体	1割の確率で相手の特防を1段階下げる 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
だいはくはつ	250	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ない場合は失敗する 特性「きけんよち」の対象になる 技マシン64
ダイビング	80	100	10	みず	物理	単体	1ターン目に水中に潜り、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。
だいもんじ	120	85	5	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 技マシン38
たきのぼり	80	100	15	みず	物理	単体	2割の確率で相手をひるませる 秘伝マシン7 (フィールド)滝を登る。この技を覚えたポケモンがいれば滝を降りることもできる
だくりゅう	95	85	10	みず	特殊	相手2体	3割の確率で相手の命中を1段階下げる
たくわえる	-	-	20	ノーマル	変化	自分	なにかをたくわえて防御と特防を1段階上げる。最大3つまでたくわえる事が出来る これで上がる防御と特防ははきだす、のみこむで効果が消滅
ダストシュート	120	70	5	どく	物理	単体	3割の確率で相手をどく状態にする
たたきつける	80	75	20	ノーマル	物理	単体	通常攻撃
たつまき	40	100	20	ドラゴン	特殊	相手2体	2割の確率で相手をひるませる 空中の相手にも2倍の威力で命中する
タネばくだん	80	100	15	くさ	物理	単体	通常攻撃
タネマシンガン	10	100	30	くさ	物理	単体	2-5回の連続攻撃(詳細) 技マシン09
ダブルアタック	35	90	10	ノーマル	物理	単体	2回連続攻撃(詳細)
ダブルニードル	25	100	20	むし	物理	単体	2回連続攻撃(詳細)。2割の確率で相手をどく状態にする スピアー専用
タマゴうみ	-	-	10	ノーマル	変化	自分	HPを最大HPの半分だけ回復する (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
タマゴばくだん	100	75	10	ノーマル	物理	単体	通常攻撃
だましうち	60	必中	20	あく	物理	単体	必ず攻撃が命中する

たまなげ	15	85	20	ノーマル	物理	単体	2-5回の連続攻撃(詳細) タマタマ系専用 相手がそのターンに既にダメージを受けていた場合威力2倍
ダメおし	50	100	10	あく	物理	単体	「ステルスロック」「まきびし」「さめはだ」によるダメージやこんらん・反動技・「わるあがき」によるダメージを含む 自分の回避を1段階上げる 相手の「ふみつけ」で受けるダメージが2倍になる 相手の「じんつうりき」「ニードルアーム」「おどろかす」で受けるダメージは2倍にならない
ちいさくなる	-	-	20	ノーマル	変化	自分	自分のレベルと同じ数値のダメージを相手に与える ダメージ固定
ちきゅうなげ	不定	100	20	かくとう	物理	単体	7割の確率で自分の特攻を1段階上げる 技マシン57
チャージビーム	50	90	10	でんき	特殊	単体	相手をこんらん状態にする 特性「ぼうおん」のポケモンには効果がない 相手を ちょうはつ 状態にし、攻撃技しか使用できなくさせる(詳細)
ちょうおんぱ	-	55	20	ノーマル	変化	単体	「みがわり」状態のポケモンにも有効 技マシン12
ちょうはつ	-	100	20	あく	変化	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 「バコウのみ」「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 技マシン88
ついで	60	100	20	ひことう	物理	単体	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
つきのひかり	-	-	5	ノーマル	変化	自分	
つじぎり	70	100	15	あく	物理	単体	急所に当たりやすい(詳細)
つつく	35	100	35	ひことう	物理	単体	通常攻撃
つっぱり	15	100	20	かくとう	物理	単体	2-5回の連続攻撃(詳細) マクノシタ系専用
つのでつく	65	100	25	ノーマル	物理	単体	通常攻撃
つのドリル	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
つばさでうつ	60	100	35	ひことう	物理	単体	通常攻撃
つばめがえし	60	必中	20	ひことう	物理	単体	必ず攻撃が命中する 技マシン40

つぼをつく	-	必中	30	ノーマル	変化	味方選択	ランダムでどれかの能力を2段階上げる。 上昇する能力は攻撃・防御・素早さ・特攻・特防・命中率・回避率のどれか(既に最大まで上がっている能力は選ばれない) 「まもる」「みきり」を貫通し、回避率の影響も受けない 「みがわり」状態のポケモンには無効
つららばり	10	100	30	こおり	物理	単体	2-5回の連続攻撃(詳細)
つるぎのまい	-	-	30	ノーマル	変化	自分	自分の攻撃を2段階上げる 技マシン75
つるのムチ	35	100	15	くさ	物理	単体	通常攻撃
テクスチャー	-	-	30	ノーマル	変化	自分	自分のタイプが自分の持つ技のどれかのタイプと同じタイプになる ポリゴン系専用
テクスチャー2	-	-	30	ノーマル	変化	自分	自分のタイプを、直前に受けた技に抵抗力を持つようなタイプにかえる ポリゴン系専用
てだすけ	-	-	20	ノーマル	変化	味方	(優先度+5)味方が攻撃するときの技の威力を1.5倍にする
てっぺき	-	-	15	はがね	変化	自分	自分の防御を2段階上げる
テレポート	-	-	20	エスパー	変化	自分	戦闘から離脱する。トレーナー戦では無効 (フィールド)最後に立ち寄ったポケモンセンターに移動する
でんきショック	40	100	30	でんき	特殊	単体	1割の確率であいてをまひ状態にする
でんげきは	60	必中	20	でんき	特殊	単体	必ず攻撃が命中する 技マシン34
でんこうせっか	40	100	30	ノーマル	物理	単体	先制攻撃(優先度+1)できる
てんしのキッス	-	75	10	ノーマル	変化	単体	相手をこんらん状態にする
でんじは	-	100	20	でんき	変化	単体	相手をまひ状態にする 技マシン73
でんじふゆう	-	-	10	でんき	変化	自分	5ターンの間、 <u>でんじふゆう状態</u> になり地面タイプの攻撃技が当たらなくなる 「じゅうりょく」状態のときに使用した場合、失敗する 「ねをはる」状態のポケモンが使用する場合は失敗する
でんじほう	120	50	5	でんき	特殊	単体	10割の確率であいてをまひ状態にする
とおせんぼう	-	必中	5	ノーマル	変化	単体	<u>交代不可状態</u> になり、相手のポケモンを入れ替えられなくする 「みがわり」状態のポケモンには無効
とおぼえ	-	-	40	ノーマル	変化	自分	自分の攻撃を1段階上げる
ときのほこう	150	90	5	ドラゴン	特殊	単体	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 ディアルガ専用

どくガス	-	55	40	どく	変化	単体	相手をどく状態にする
どくづき	80	100	20	どく	物理	単体	3割の確率で相手をどく状態にする 技マシン84
どくどく	-	85	10	どく	変化	単体	相手をもうどく状態にする 技マシン06
どくどくのキバ	50	100	15	どく	物理	単体	3割の確率で相手をもうどく状態にする
どくのこな	-	75	35	どく	変化	単体	相手をどく状態にする
どくばり	15	100	35	どく	物理	単体	3割の確率で相手をどく状態にする
どくびし	-	-	20	どく	変化	相手の場	入れ替えるとどく状態になるどくびしを撒く。 2回撒くと与える状態異常がもうどく状態に変更される。 飛行・毒・鋼タイプ、特性「ふゆう」「めんえき」「マジックガード」・「でんじふゆう」状態のポケモンには効果が無い。 毒タイプであり、かつ飛行タイプやとくせい「ふゆう」をもたないポケモンを出すことで解除される 「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
とげキャノン	20	100	15	ノーマル	物理	単体	2-5回の連続攻撃(詳細)
とける	-	-	40	どく	変化	自分	自分の防御を2段階上げる
とっしん	90	85	20	ノーマル	物理	単体	相手に与えたダメージの1/4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
とっておき	130	100	5	ノーマル	物理	単体	覚えてる技が2つ以上のとき、この技以外の全ての技を1度以上使うと使える。 この技しか覚えていない場合は失敗する。 一度条件を満たせば後は連続で出せる。 技が外れると与えるはずだったダメージの1/8を自分が受ける
とびげり	85	95	25	かくとう	物理	単体	ゴーストタイプのポケモンに攻撃して効果がなかった場合、相手の最大HPの1/2のダメージを自分が受ける 「じゅうりょく」状態では技を出せない 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
とびはねる	85	85	5	ひこう	物理	単体	1ターン目に飛び上がり、2ターン目に攻撃。 3割の確率であいてをまひ状態にする。 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

とびひざげり	100	90	20	かくとう	物理	单体	技が外れると与えるはずだったダメージの1/8を自分が受ける 「まもる」等で無効化された時にもダメージは受けるので注意 ゴーストタイプのポケモンに攻撃して効果がなかった場合、相手の最大HPの1/2のダメージを自分が受ける 「じゅうりょく」状態では技を出せない 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
トライアタック	80	100	10	ノーマル	特殊	单体	2割の確率で、相手をまひ・やけど・こおりのいずれかの状態にする
ドラゴンクロー	80	100	15	ドラゴン	物理	单体	通常攻撃 技マシン02
ドラゴンダイブ	100	75	10	ドラゴン	物理	单体	2割の確率で相手をひるませる
トリック	-	100	10	エスパー	変化	单体	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「ぶきょう」のポケモンが使っても失敗しない (優先度-7)5ターンの間、素早さの遅い方から攻撃するようになる(詳細)
トリックルーム	-	-	5	エスパー	変化	全体	「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。 技マシン92
トリプルキック	10	90	10	かくとう	物理	单体	3回連続攻撃。当たるとに威力があがる(詳細) カポエラー専用
ドリルくちばし	80	100	20	ひこう	物理	单体	通常攻撃
ドレインパンチ	60	100	5	かくとう	物理	单体	与えたダメージの半分だけHPを回復する 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 「おおきなねっこ」を持っていると回復量が少し増える 技マシン60
どろあそび	-	-	15	じめん	変化	全体	どろあそび状態 になり、電気タイプの技の威力を半減させる
どろかけ	20	100	10	じめん	特殊	单体	10割の確率で相手の命中を1段階下げる
どろばくだん	65	85	10	じめん	特殊	单体	3割の確率で相手の命中を1段階下げる
どろぼう	40	100	10	あく	物理	单体	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 技マシン46
ドわすれ	-	-	20	エスパー	変化	自分	自分の特防を2段階上げる

とんぼがえり	70	100	20	むし	物理	単体	<p>攻撃後、ひかえのポケモンと入れ替わる 「とんぼがえり」を覚えていて「こだわり」を持つポケモンに交代すると、「とんぼがえり」しか打てない 「すどいキバ」「おうじゃのしるし」を持つポケモンに交代すると、相手がひるむことがある 「まもる」などで相手に命中しなかった場合は、手持ちと交代することができない 相手の「おいうち」は2倍の威力で喰らってしまう 特性ありじごくや、くろいまなざし、まきつくなどの拘束を無効化して戻る事が出来る。</p> <p>技マシン89</p>
技名	威力	命中	PP	タイプ	種類	範囲	効果